
M E N U

Chinakohlsalat Dong me
Frühlingsrollen
Nudelgericht Mah-Meh
Gefüllte Aepfel

1. Chinakohlsalat Dong me:

1 kl. Chinakohl (250-300g)	rüsten, waschen, Blätter am Stielanfang in feine, am Blattende in ca. 1 cm breite Streifen schneiden
1 - 2 saure Aepfel	waschen, schälen, Kerngehäuse ausstechen, in feine Scheiben oder Stengel schneiden
Sojabohnenkeimlinge, nach Belieben	beigeben alle Zutaten mischen

Sauce:

Petersilie, fein gehackt
Schnittlauch, fein geschn.
1 Messerspitze Pfeffer
1 Teel. Senf
1 Teel. Sojasauce
½ Orangenschale, abgerieben
1/4 Teel. Salz
wenig Streuwürze
2 Essl. Kressi Essig
1 Essl. Joghurt nature
3 Essl. Dorina Oel

alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren und kurz vor dem Essen mit dem Salat mischen

Eine Handvoll geröstete Mandelsplitter darüberstreuen.

2. Frühlingsrollen: (4-6 Personen)

Hüllenteig:

4 Tassen Mehl
3 Tassen Wasser

Mehl u. Wasser gut vermischen, so dass keine Knollen entstehen und mit einem feuchten Leinentuch zudecken. 30 Minuten stehen lassen. In der Bratpfanne mit sehr wenig Oel und bei schwacher Hitze hauchdünne Pfannkuchen zubereiten. Pfannkuchen übers Kreuz in vier gleichgrosse Stücke schneiden.

Füllung:

250 g gehacktes Schweinefleisch
250 g zerkl. Bohnenkeiml.
100 g zerhackten Kabis
 $\frac{1}{2}$ Essl. Sojasauce
1 Teelöffel Maizena

Schweinefleisch mit Sojasauce und Maizena marinieren. In der Pfanne kurz dünsten, Keimlinge und Kabis dazugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Die Füllung gleichmässig auf die Teigstücke verteilen und sorgfältig rollen. Die beiden weiten Enden nach innen mit etwas Wasser und Maizena gut andrücken, damit die Rollen beim Fritieren nicht auseinanderfällt. Frühlingsrollen im Oel schwimmend bei 200° goldgelb braten.

3. Nudelgericht Mah-Meeh:

Gemüse:

1-2 Essl. Oel	in der Bratpfanne erhitzen
1 gr. Zwiebel gehackt	
2 Peperoni, grün, rot	in kleine Würfelchen schneiden, beides in die Pfanne geben, an- dämpfen
$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	in breite Streifen schneiden
1 gr. Rüeblli	fein raffeln
1 Knoblauchzehe gepresst	zusammen begeben, 5 Min. mit- dämpfen, aus der Pfanne nehmen, warmstellen

Fleisch:

2 Essl. Oel	in der Bratpfanne erhitzen
200 g. Pouletfleisch geschnetzelt	
100 g. Geflügelleber geschnetzelt	
200 g Schweinefleisch geschnetzelt	begeben, kräftig anbraten
1 Teel. Salz	
1 Messerspitze Curry	würzen
$\frac{1}{2}$ Teel. Sambal Oelek	
1 dl. Weisswein	ablöschen, die gedämpften Gemüse begeben, zudecken und vom Feuer ziehen.

Nudeli:

$2\frac{1}{2}$ -3 lt. Salzwasser	aufkochen
250 - 300g Chinesische Nudeln	begeben, al dente kochen, Wasser abgiessen, abtropfenlassen, mit dem Fleisch mischen.
1 Messerspitze Sambal Oelek, Streuwürze	abschmecken, anrichten

4. Gefüllte Aepfel:

4 grosse oder 8 kl. Aepfel	event. schälen, Kerngehäuse gut ausstechen, in eine eingefettete, feuerfeste Platte oder Form geben.
----------------------------	--

Füllung:

2 Essl. Planta Margarine	
2 Essl. Zucker	
2-3 Essl. Haselnüsse oder Mandeln gemahlen	
event. 2 Essl. Sultaninen	abwechsungsweise in die Aepfel füllen
1 dl Weisswein	dazugiessen

1 Essl. Zucker	
1 Prise Zimt	
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Schale abgerieben	darüberstreuen.

30 Minuten bei 220 Grad auf zweitunt. Rille d. vorgeh. Ofens
backen.