



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Peking Suppe

Riesengarnelen auf Glassnudelbett

Kantonesisches salzvergrabenes Huhn

Gebratene Banane im Kokusmantel mit Kiwisauce

Zutaten:

Zubereitung:

Kantonesisches salzvergrabenes Huhn

St	Junges Huhn	1000-1200g
2500 g	Grobes Salz	je nach Gefäss
10 St	Frühlingszwiebeln	
1 St	Ingwer	
2 EL	Chin.	getrocknet
	Mandarinschalen	
2 E	Sojasauce mild	
2 EL	Rosenwasser oder Cognac	

Das Huhn innen und aussen waschen, und trocknen. Salz im Ofen auf 100 Grad erhitzen. Die Frühlingszwiebeln in 7cm lange Stücke schneiden, den Ingwer fein hacken. Beide Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Rosenwasser (Cognac) und der Sojasauce mischen und das Huhn damit füllen.

Sobald das Salz genügend warm ist, in einer feuerfesten Schüssel in der Mitte eine Vertiefung drücken und das Huhn darin vergraben. Das ganze Huhn muss vollständig mit Salz bedeckt sein. Dann für eine 70 Min. bei 190 Grad in den vorgeheizten Ofen stellen.

Die Salzkruste bei Tisch aufschlagen (je nach Salzfeuchtigkeit), das Hühnchen herausholen und ohne die Knochen zu spalten in Mundgerechte Stücke schneiden.

75 g	Chinakohl	Streifen geschnitten
75 g	Karotten	Streifen geschnitten
75 g	Lauch	Streifen geschnitten
75 g	Zucchini	Streifen geschnitten
75 g	Sojasprossen	

Gemüse putzen, teils schälen und in gleich grosse Streifen schneiden.

2 Stck	Knoblauchzehe	fein gehackt
2 cm	Ingwerwurzel	fein gehackt
4 EL	Erdnussöl	
0.125 L	Gemüsebouillon	
3 EL	Sojasauce	
3 EL	Reiswein	
1 EL	Maizena	mit 2 EL Wasser anrühren

Erdnussöl im Wok stark erhitzen. Unter ständigem Rühren Knoblauch sowie gehackten Ingwer anschwitzen. Nach und nach Gemüse zum andünsten hinzufügen. 3-5 Minuten gar dünsten und dabei Gemüsebouillon dazugiessen. Mit Sojasauce, Reiswein und Pfeffer würzen und fertig garen. Kurz vor dem Servieren Maizena beigegeben und die Füllung vom Huhn darunter mischen.