



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Peking Suppe

Riesengarnelen auf Glassnudelbett

Kantonesisches salzvergrabenes Huhn

Gebratene Banane im Kokusmantel mit Kiwisauce

Zutaten:

Zubereitung:

Riesengarnelen auf Glassnudelbett

| | | |
|-------|----------------|-------------|
| 300 g | Riesengarnelen | Ohne Schale |
| 1 cm | Ingwer | |
| 1 St | Knoblauchzehen | zerdrückt |
| 20 g | Butter | |
| 4 EL | Tomatenketchup | |
| 2 EL | Sojasauce | |
| 50 ml | Instantbrühe | |
| 2 St | Lauchzwiebeln | |
| 1 TL | Sambal Ölek | |

Ritzen Sie die Garnelen an der Aussenseite leicht ein und entfernen Sie denn schwarzen Darm.

Würfeln Sie den Ingwer fein und geben Sie den zerdrückten Knoblauch sowie die Chilischotten dazu und braten Sie diese in heissem Fett. Fügen Sie die Garnelen hinzu und braten Sie alles unter Rühren 5 Minuten. Geben Sie die Brühe, die Sojasauce und das Ketchup dazu und lassen Sie alles kurz kochen. Nehmen Sie die Garnelen heraus und stellen diese warm. Kochen Sie den Rest bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Am Schluss mit Sambal Oelek abschmecken und die geschnittenen Lauchzwiebeln sowie die Garnelen beifügen, nochmals kurz aufkochen und anrichten.

| | | |
|--------|-------------------|------------------|
| 3 St | Glasnudelbeet | |
| 100 g | Frühlingszwiebeln | Grüne Stengel |
| 1 St | Glasnudeln | heiss einweichen |
| 1 St | Karotte | |
| 2 dl | Geflügelbouillon | |
| 0.5 dl | Oel | |

Die Glasnudeln in heissem Wasser einweichen. Die grünen Stengel der Frühlingszwiebeln in 5mm dicke Ringe schneiden. Der Zwiebelkörper längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Karotte in 5cm lange Julienne schneiden.

Öl in einem Wock oder einer flachen Pfanne erhitzen, Gemüse andünsten und mit der halben Menge Bouillon ablöschen. Drei Minuten weiter garen. Glasnudeln abtropfen und mit der restlichen Bouillon zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer und ev. Chilli abschmecken und ca. 2 Min. fertig garen.

Ein Glasnudelbeet auf dem Teller anrichten, die Garnelen daraufgeben und mit Sauce übergießen.