

CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 03.05.2018 – Tisch Nr 1

Knusprige Ente mit Pfannkuchen

Diverse Dim Sum

Spare Ribs Süss-Sauer

Gongbao Hähnchen

Ningbo Pak Choi

Gebratener Reis

Szechuanpfeffer-Glacé mit Chili-Ananas

Frühlingsrollen

Für 4 Personen

200	g	Hühnerbrust
8	g	getrocknete schwarze Pilze
25	g	getrocknete Lilienblüten / als alternative 75g Mungobohnensprossen
5	Stk.	getrocknete Shiitake-Pilze
2	EL	Sojasauce
2	EL	Chinesischer Gelbwein
2	EL	Sonnenblumenöl
2		kleine Zwiebeln
1	Stk.	mittelgrosse Karotte
1	Prise	Paprikapulver
1	Prise	gemahlener Sichuan-Pfeffer
		Salz
10	Stück	Frühlingsrollenteig (Chun Juan- Teig)
1	EL	Stärke z.B. Maizena
500	ml	Öl zum Frittieren

Das Huhn in dünne Streifen schneiden, Sojasauce und den Gelbwein mischen, mit 1 EL dieser Mischung das Fleisch marinieren und bis zur Weiterverarbeitung ziehen lassen.

Die getrockneten Pilze und falls vorhanden die getrockneten Lilienblüten in warmes Wasser für 30 Minuten einweichen.

Die Karotte in Julienne schneiden.
Zwiebeln und Pilze in Streifen schneiden.

Das Huhn in einem Wok/Bratpfanne mit etwas Öl anbraten und beiseite stellen.

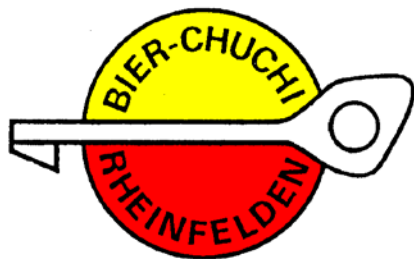
Das restliche Öl in Pfanne geben, zuerst die Karotte Julienne, Zwiebeln, anschliessend die Pilze dazu geben und zum Schluss die Lilienblüten resp. die Bohnensprossen dazu geben. Das Gemüse mit der restlichen Sojasauce-Mischung, gemahlener roter Paprika, gemahlenem Sichuan-Pfeffer würzen und mit Salz abschmecken.

Unter gelegentlichem rühren für 3-4 Min. köcheln lassen.
Das Ganze abkühlen lassen und mit dem Fleisch mischen.
Den Chun Juan-Teig belegen und falten (siehe Bilder).

Die Stärke in einer Schüssel mit etwas Wasser auflösen, mit einem kleinen Pinsel das Teigende bestreichen, so dass die Rollen während des Kochens geschlossen bleiben.

Nun die Rollen in heissem Öl für ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken.

Die Frühlingsrollen mit einer Sauce servieren.



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 03.05.2018 – Tisch Nr 1

Knusprige Ente mit Pfannkuchen

Diverse Dim Sum

Spare Ribs Süß-Sauer

Gongbao Hähnchen

Ningbo Pak Choi

Gebratener Reis

Szechuanpfeffer-Glacé mit Chili-Ananas

