



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Knusprige Ente mit Pfannkuchen

Diverse Dim Sum

Spare Ribs Süss-Sauer

Gongbao Hähnchen

Ningbo Pak Choi

Gebratener Reis

Szechuanpfeffer-Glacé mit Chili-Ananas

Gongbau Hähnchen

Für 4 Personen

600	g	Pouletbrust (oder Pouletoberschenkel)
0.5	TL	Salz
1	TL	Maizena
100	g	Rohe Erdnüsse
1	TL	Erdnussöl
1	EL	Szechuan-Pfefferkörner
3	Stk	Getrocknete Chilischoten, halbiert
4	Zehen	Knoblauch, in Scheiben geschnitten
10	g	Ingwer, in Scheiben geschnitten
1	EL	Chiliöl
1	EL	Chili-Bohnen-Paste
50	g	Bambusschoten in 1 cm Würfel geschnitten
1	EL	Reiswein
1	EL	Dunkler Essig
1	TL	Helle Sojasauce
1	TL	Zucker
4	Stk	Frühlingszwiebeln, in 5 mm Stücke geschnitten
0.5	TL	Sesamöl

Erdnussöl zum Frittieren

Pouletfleisch in 2cm Würfel schneiden.

Poulet mit dem Salz und 3 EL Wasser zusammenmischen. Maizena dazugeben und sehr gut mischen.

In einem Wok die Erdnüsse mit Öl bedecken und bei mittlerer Hitze hellbraun und knusprig frittieren. Die Nüsse auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Öl bis auf 2 Esslöffel weggleeren. Bei tieferer Hitze die Szechuan-Pfefferkörner ca 1 Minuten pfannenrühren, dann aus dem Öl entfernen.

Getrocknete Chili, Knoblauch, Ingwer, Chiliöl und Chili-Bohnen-Paste zu dem Öl geben und 1 Minute pfannenrühren.

1TL Erdnussöl zu dem Poulet geben.

Poulet, Bambusschoten und Reiswein in den Wok geben. Hitze erhöhen und 5 Minuten pfannenrühren, bis das Poulet fast gar ist. Essig, Sojasauce und Zucker dazugeben und kurz pfannenrühren. Frühlingszwiebel darüber streuen und mit Sesamöl beträufeln. Erdnüsse darüber streuen und alles gut rühren-