CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 16.08.2018 – Tisch 2

Thailändisches Menü
Thailändisches Poulet im Glas
Kokossuppe mit Hühnerfleisch
Thailändischer Glasnudelsalat
Chili-Garnelen mit gebratenen Schlangenbohnen
Satay mit Gurkensauce
Gebratene Dorade mit Chilisauce
Rindfleischcurry
Pad Pak Ruam Mit (pfannengerührtes Gemüse)
Jasminreis
Fruchtsalat à la Bangkok

Chili-Garnelen mit gebratenen Schlangenbohnen

Für 4 Personen

300	g	Garnelen roh, mittelgross
250	G	Schlangenbohnen
2	EL	Öl
2	Stk	Zwiebeln, mittelgross
5	Stk	Knoblauchzehen
2	Stengel	Zitronengras (nur weisser Teil)
3	Stk	Chilies rot
2	TL	Zucker braun
1	EL	Fischsauce
1	EL	Reisessig
		Knoblauch gehackt zum Garnieren

Garnelen schälen und ausnehmen. Bohnenenden abschneiden und Bohnen in 2 cm lange Stücke schneiden.

Öl in einem grossen Wok erhitzen. Die fein gehackten Zwiebeln, den fein gehackten Knoblauch, das in hauchdünne Ringe geschnittene Zitronengras und die in dünne Ringe geschnittenen Chillies hineingeben. Bei mässig hoher Hitze ca. 4 Minuten unter Wenden anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind.

Bohnen dazugeben und ca. 3-5 Minuten, bei Bedarf auch etwas länger, mitbraten, bis sie fast gar sind.

Garnelen und Zucker zugeben und noch 2-3 Minuten lang vorsichtig umrühren. Fischsauce und Essig zugiessen und gut unterheben. Alles mit Knoblauchstückchen garnieren und sofort servieren.