



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

Gebratene Dorade mit Chilisauce

Für 4 Personen

2	Stk	Doraden ausgenommen
2	EL	Weizenmehl
1	TL	Salz
80	ml	Öl

2	Stk	Schalotte
2	Stk	Knoblauchzehen
2	Stk	Chilischoten getrocknet
2	EL	Zitronensaft
2	EL	Fischsauce (Fertigprodukt)

Fisch vorbereiten

Den Fisch unter fließendem Wasser waschen und dann trockentupfen. Das Fleisch mit einem scharfen Messer auf beiden Seiten alle 2 bis 3 cm einkerben. Das Mehl mit dem Salz mischen und den Fisch darin wälzen. Überschüssiges Mehl abklopfen.

Sauce

Schalotten fein würfeln. Die Knoblauchzehen durchpressen. Die Chilischoten zerreiben. Diese Zutaten mit dem Zitronensaft und der Fischsauce verrühren.

Fisch braten

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Den Fisch von beiden Seiten 3 bis 4 Minuten goldbraun braten. Mit der Sauce übergießen und servieren.