



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

Pad Pak Ruam Mit (pfannengerührtes Gemüse)

Für 4 Personen

2	EL	Öl
2	Stk	Knoblauchzehen gehackt
4	EL	Zwiebeln, in Streifen geschnitten
1	Stk	Rüebli klein, in Scheiben geschnitten
100	g	Weisskohl, in Streifen geschnitten
100	g	Brokkoliröschen
50	g	Blumenkohlrischen
½	Stk	Paprikaschote, in Streifen geschnitten
4	EL	Zuckererbsen
4	EL	Champignons in Scheiben geschnitten
4	EL	Bohnensprossen
1-2	Stk	Chilis rot
4	EL	Fischsauce
4	EL	Sojasauce dunkel
8	EL	Austernsauce
1	TL	Zucker

Das in mundgerechte Stücke geschnittene Gemüse in eine Schüssel oder einen anderen Behälter geben, um es vor dem Kochen mit den verschiedenen Saucen zu mischen.

Nun die Fischsauce, die dunkle Sojasauce, die Austernsauce sowie den Zucker hinzu geben und alles gut mischen. Am besten lässt sich dies mit den Händen machen.

Den Wok oder die Pfanne erhitzen und etwas Öl hinzu geben, um den Knoblauch kurz anzubraten.

Jetzt das mit den Saucen vermischte Gemüse in den Wok geben und braten. Dies sollte je nach Gemüse zwischen 5 bis 10 Minuten dauern, damit es weich genug wird.