



Menü vom 31.05.2016

Miso-Suppe mit Hähnchenfilet
(鶏と味噌汁)

Gebratene Udon-Nudeln mit Rindfleisch
(牛肉炒めうどん)

Tofu-Creme mit Orangen
(オレンジと豆腐クリ)

Angaben für 4 Personen

Kochgruppe:

Chregu
Walti
Beat

Miso-Suppe mit gebratenem Hähnchenfilet (4 Personen)

2 Hähnchenbrustfilet (à ca. 200g)

1 Stück Ingwer (ca. 30g)

1 EL Sesamöl

4 EL Teriyaki - Sauce

4 Frühlingszwiebeln

2 EL Sesam

40 g Misopaste

2 EL helle Sojasauce

1 l Geflügelbrühe

Salz, Pfeffer

Hähnchenbrustfilets abspülen, trockentupfen und in eine Schüssel geben.

Ingwer schälen und die Hälfte davon fein reiben. Mit Sesamöl und Teriyaki-Sauce über das Hähnchenfilet geben und im Kühlschrank 20 Min ziehen lassen (marinieren)

Inzwischen restlichen Ingwer in schmale Stifte schneiden- Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen.

Hähnchenbrustfilet aus der Marinade nehmen. Trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heissen Grillpfanne von jeder Seite 6-8 Min braten. Hähnchenfilets in Alufolie wickeln und 6 Minuten ruhen lassen.

Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen, Miso dazugeben und unter Rühren auflösen.

Hähnchenfilets in Scheiben schneiden, mit Ingwer und Frühlingszwiebeln in tiefe Teller verteilen. Miso Brühe darüber giessen, mit Sojasauce würzen, mit Sesam bestreuen und servieren.



Gebratene Udon-Nudeln mit Rindfleisch

(4 Personen)

300 g Udon Nudeln

200 g Rindfleisch

1 Handvoll Sojasprossen

1 Handvoll Chinakohl, in Streifen geschnitten

10 g Mu-Err-Pilze, getrocknet

1 Knoblauchzehe gehackt

2 Scheiben Ingwerwurzel, gehackt

1 Schalotte, kleingeschnitten

1 EL Austernsauce

Salz und Pfeffer

Die Mu-Err-Pilze mit kochendem Wasser übergießen, einweichen lassen und in Streifen schneiden.

Die Udon-Nudeln ebenfalls in kochendem Wasser übergießen und 2-3 Min ziehen lassen, bis sie weich sind und man sie auseinander bekommt.

Mit etwas Öl den gehackten Knoblauch und Ingwer zusammen mit der Schallote kurz anbraten und dann die dünnen Rindfleischstreifen dazugeben. Ganz kurz anbraten, die Mu-Err-Pilze dazugeben und mit etwas Salz würzen.

Direkt dann die Nudeln kurz mit anbraten und dann den Chinakohl, die Sojasprossen, die Sojasauce, die Austernsauce und 2-3 EL Wasser hinzufügen. Nach belieben mit Salz und Pfeffer würzen und nur ganz weiterbraten.



Tofu-Creme mit Orangen

(4 Personen)

200 asiatisches Tofu

3 Orangen

1 Granatapfel, davon die Kerne

4 Pflaumen (Ingwerpflaumen eingelegt), gewürfelt

2 Stück Zwieback

3 cl Orangenlikör

2 EL Honig, flüssig

1 Prise Koriander

125 ml Sahne, geschlagen

1 P Vanillezucker

Von einer Orange die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die anderen schälen und filetieren, eine davon würfeln.

Zwieback und zerkrümeln, trockenen Tofu in einem Mixer cremig schlagen und dabei nach und nach den Orangensaft, den Honig und den Likör zugeben. Ist alles schön cremig, die Ingwerpflaumen und die Orangenviertel dazugeben und alles 2 Stunden kühlstellen.

Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen, die Orangenschale dazu mischen und alles unter die Tofu-Creme ziehen.

In Dessertschalen verteilen und mit den Granatapfelkernen und den restlichen Orangenscheiben garnieren.

