

Rezepte-Sammlung Nr. 3:

Peking Suppe

Zutaten: Hühnerbrustfilet, Bambussprossen, Lauch, Ingwer, Chili, Pilze, Stangensellerie, Stärke, Eier;

1. Hühnerbrustfilet in Streifen schneiden, mit Stärke und Eiweiß mischen;
2. Öl im Wok erhitzen, Chili, Lauch, Ingwer dazu, Hühnerbrustfilet braten bis gar. Dann alles Gemüse dazu zusammenbraten.
3. Wasser dazu geben, kochen lassen. Stärke mit kaltem Wasser mischen, in die Suppe einrühren.
4. eventuell noch Eierflocken machen. Fertig!

Scharf-sauer Kartoffelstreifen

Zutaten: Kartoffeln, Chili, Lauch, Ingwer, Bergpfeffer;

1. Kartoffeln abschälen, Streifen schneiden, in kaltes Wasser einlegen;
2. Öl in Wok erhitzen, Bergpfeffer bis schwarz braten, Chili, Lauch, Ingwer ins Öl und Kartoffelstreifen aus Wasser holen, im Sieb trocken lassen.
3. in Wok braten bis halbgar, Salz dazu geben;
4. Essig dazu;
5. Sesamöl 1Tl. dazu geben, heraus holen. Fertig!

Nudeln Braten

Zutaten: Nudeln, Gemüse, Lauch, Ingwer, Sojasoße, Hühnerbrustfilet, Stärke und Ei;

1. Hühnerbrustfilet und Gemüse in Streifen schneiden;
2. Nudeln in kochendes Wasser geben, kochen, heraus holen, mit Sojasoße und Öl behandeln;
3. Alle Gemüse separat in heißem Öl mit Lauch und Ingwer braten;
4. Hühnerbrustfilet mit Stärke und Eiweiß behandeln und mit Lauch und Ingwer braten. Dann Nudeln dazu tun und gebratenes Gemüse gut mischen . Fertig !

Frittierte Auberginen

Zutaten: Auberginen, gewürztes Hackfleisch, Mehl, Eier, Salz, Öl

1. Auberginen in Scheiben schneiden, so dass zwei Scheiben zusammen bleiben
2. Hackfleisch dazwischen klemmen
3. Weizenmehl mit Eiern und Salz mischen zu flüssigem Brei
4. Auberginen in Brei eintauchen
5. panierte Auberginen in Öl frittieren. Fertig!

Guten Appetit !