

Chinesische Pfanne (leicht scharf)

<p><u>Zutaten für 6 Personen:</u></p> <p><u>Für das Gericht:</u> 600 g Hühnerbrust 4 Karotten 2 Zwiebeln 1 Frühlingszwiebel 3 Knoblauchzehen 1 roter Paprika ½ Glas Bambussprossen ½ Glas Mungbohnenkeimlinge Salz, Pfeffer Pflanzenöl</p> <p><u>Für die Marinade:</u> ½ Tasse dunkle Sojasauce ½ Tasse Essig 1 EL Sambal Olek (=Würzsauce auf Chili-Basis) 1 EL Zucker 1 TL Paprikapulver (scharf)</p> <p><u>Für den Reis:</u> 2 Tassen Reis 4 Tassen Wasser 1 TL Salz</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Zuerst die Marinade anrühren, dann das Huhn in mundgerechte Stücke schneiden und in die Marinade geben. Gut vermengen, damit auch wirklich das ganze Fleisch mariniert wird. Beiseite stellen und abdecken.2. Nun die anderen Zutaten evtl. waschen, klein schneiden und getrennt in Schüsseln geben: Karotten schälen, in 3 cm lange, dünne Streifen schneiden. Zwiebeln in halbierte, dünne Ringe schneiden. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und später durch die Knoblauchpresse drücken. Paprika in Streifen schneiden. Bambussprossen, Keimlinge in einem Sieb abseihen.3. Den Reis laut Packungsanleitung kochen.4. In der Zwischenzeit die Wok-Pfanne (große, tiefe Pfanne) auf den Herd stellen und aufheizen. Pflanzenöl hineingeben und sehr heiß werden lassen. Das Fleisch in ein Sieb geben und die abtropfende Marinade auffangen. Jetzt das Huhn unter ständigem Rühren anbraten bis alles durchgebraten ist. Nun das Fleisch herausnehmen und auf einem Teller abdecken.5. Den Wok wieder auf den Herd stellen und wieder Öl aufheizen. Dann die Zwiebeln und die Karotten kurz anbraten. Das restliche Gemüse mitbraten. Jetzt das Fleisch sowie die aufgefangene Marinade wieder dazugeben, und evtl. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte zu wenig Soße vorhanden sein, kann diese noch mit Sojasoße, Reiswein und Essig gestreckt werden.6. Zusammen mit dem Reis servieren.
---	---

Blattsalat mit Marinade

<p><u>Zutaten:</u> 1 Stk. Salat 8 EL Essig 8 EL Öl 1 TL Zucker 1 TL Salz Würzmittel bzw. Kräuter (z.B. Senf, gehackte Zwiebel, Knoblauch, Dill, Petersilie, Kresse, Basilikum, Schnittlauch,...) Evtl. Wasser</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Salat vom Strunk lösen, waschen, verdorbene Stellen entfernen, Blätter in mundgerechte Stücke reißen und in eine Schüssel geben.2. Marinade zubereiten. (In einer kleinen Schüssel und gut durchmischen.)3. Marinade kurz vor dem Servieren dazugeben und gut durchmischen.
---	---