

Hobby-Köche Dietikon – Menü 4. Dezember 2019 – Tisch 1 /HF

---

**Chinesischer Gurkensalat (1)**

**Poulet sweet and sour (frittiert – 2 Varianten) mit Basmatireis (2)**

**Griechischer Yoghurt mit Orangen und Cantucci mit Amaretto-Sirup (3)**

Backofen 60°C (Teller und allenfalls frittiertes Fleisch deponieren)

**(1) Vorspeise: Chinesischer Gurkensalat**

- |        |                                |
|--------|--------------------------------|
| 1      | Gurke                          |
| 1 Zehe | Knoblauch                      |
| 2 TL   | Salz                           |
| 3 TL   | Zucker                         |
| - 1 TL | Sesamöl (sparsam – probieren!) |
| 4 EL   | Paprika (rot, klein gewürfelt) |



Video: <https://www.kitchenstories.com/de/rezepte/chinesischer-gurkensalat>

Gurke mit der flachen Seite des (chinesischen Koch-) Messers zerschlagen und anschließend in dicke Scheiben schneiden. Knoblauch zerdrücken, hacken und über der Gurke verteilen. Mit Sesamöl *beträufeln* (*sparsam – ist geschmacklich stark*) sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend gehackte Paprika darüber geben.

*Variante: statt Sesamöl – etwas Olivenöl*

## (2) Poulet sweet and sour

### Zutaten

- **400** g Pouletbrust

### Für die Marinade (sparsam – vgl. Zubereitung)

- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack
- Etwas heller Reisessig oder Weissweinessig
- Dunkles Sesamöl
- 1 Teelöffel Zucker
- Milde Sojasauce

### Für die Panade (vor dem Frittieren)

- Maismehl (gewürzt mit Salz und Pfeffer)
- 1 Ei (bitte für zwei Tische ein Ei schlagen und verteilen – falls ihr noch einen Teil der Variante probiert).

#### Alternativ Variante :

- Fertigmischung aus dem Asia-Laden (anrühren mit Wasser – ohne Ei – anschliessend noch in Asia Paniermehl geben und frittieren)

### Für die Sauce (süss sauer)

- 5 Esslöffel Tomatenketchup
- 5 Esslöffel Reisessig
- 5 Esslöffel Zucker
- Dunkle Sojasoße

### Gemüse

- 2 mittlere Zwiebeln
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 – 2 rote Peperoni oder Paprika, optional 1 Chilischote
- Ca. ½ Ananas frisch (2 Stk pro drei Tische!)  
Alternativ eine kleine Dose Ananas

## Mis en place Fleisch

1. Schneide das Fleisch in große Würfel von ca. 1,5 -2 cm und legen Sie es in eine Vorbereitungsschüssel.

2. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker und 1 Schuss Sojasauce marinieren

**Ca. 30 Min in Marinade belassen.**

## Zubereitung Fleisch

Vor dem Fritieren panieren. Hier sind 2 Varianten möglich (Es kann beides versucht werden) >>> **Frittiert wird beim Kochfeld 4** (absprechen).

Panade nach School of Wok (vgl. Video): **Ei und Maismehl.**  
Füge ein Ei in dem Fleisch zu, mische es und füge anschliessend das Maismehl hinzu und massiere es in das Fleisch, bis sich jedes Stück Fleisch trennt. Füge vor dem Frittieren Maismehl hinzu, bis eine trockene, staubig weiße Konsistenz erreicht ist.

Schaut mal das Video: <https://www.youtube.com/watch?v=FTTlx8J5xUM>

**Variante:** Panade mit Fertigmischung (ist bei Tisch 4 vorbereitet)

Einfacher ist es, mit einer thailändischen Fertigmischung zu panieren: (Bereits vorbereitet beim Tisch 4 bei der Fritteuse)  
Mischung ca. 1 Tasse dieser „Mehl-Stärke-Gewürzmischung“ mit ca. ½ Tasse Wasser verrühren. Vgl. die Konsistenz).

**Frittiert wird erst gegen Schluss, kurz bevor das Gemüse mit der Sauce fertig ist (vgl. nachfolgend).** (Im Wok – nicht zu viel Rapsöl eingeben – oder Variante Fritteuse). **Nach dem Frittieren (bis es goldbraun ist),** die frittierten Stücke in eine Schüssel mit Küchenpapier legen)- evtl. in Ofen bei 60 °C (zusammen mit den Tellern) **warmhalten.**

*Panademischung mit Wasser GOGI TEMPURA FLOUR*



----->



*PANKO („Paniermehl) – nach Eintauchen in der Panadenmischung panieren und dann in Fritteuse geben (die Produkte sind im Asia Shop in Dietikon gekauft)*

*Anmerkung: anlässlich der Chochete obsiegte die Variante Fertigpanade mit PANKO-Paniermehl vgl. hinten.*

## Mis en place Gemüse und süss-sauer-Sauce

2 Peperoni waschen, Kerngehäuse entfernen, in 1- 2 cm breite Stücke schneiden.

2 mittlere Zwiebeln nach Chinese-Art grob würfeln,

½ Bund Frühlingszwiebeln schneiden (weiss gröber, grün feiner)

1 Stück Ingwer (ca. 40 gr), schälen, in feine Scheiben schneiden (kann weggelassen werden – wer Ingwer nicht gerne hat).

Ananas schälen (1/2 pro Tisch) würfelig schneiden  
(Ersatz ½ kleine Dose)



3 Knoblauchzehen schälen und blättrig schneiden.

## Mis en place der Süss-sour-Sauce :

5 Esslöffel Zucker, 5 Esslöffel Reisessig; 5 Esslöffel Ketchup), dunkle Sojasauce.

Tomatenketchup, Reisessig und Zucker mit einem Schuss dunkler Sojasauce in einer kleinen Vorbereitungsschüssel mischen.

(im Originalrezept je 4 Löffel – finde ich zu wenig.



## **Basmatireis als Beilage zubereiten**

50-70 g/Pers. Waschen bis da Wasser klar aus dem Sieb läuft. Im Verhältnis 1:1,5 mit Wasser in Pfanne geben und aufkochen (je nach eigenem Rezept dem Wasser noch etwas Salz begeben). Wenn es aufkocht, Herd abstellen und zugedeckt ca. 15 Min quellen lassen – dann auflockern und servieren).

Schlusszubereitung wenn das Poulet/Gemüse und der Reis vorbereitet sind:

### **Gemüse fertig zubereiten und am Schluss die frittierten Pouletstücke begeben.**

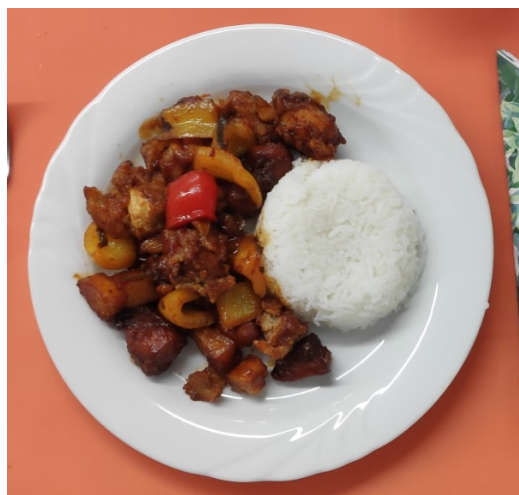
**2 EL** Rapsöl im Wok erhitzen - bei starker Hitze;  
**Peperoni, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebeln ect. darin kurz anrösten, Ananasstücke, begeben, durchschwenken,** dann die vorbereitete Sauce aufgiessen

Ich würze mit **Samba Olek** nach. (wer es gerne etwas schärfer hat).

### **Sobald die Sauce (mit dem Gemüse) zu kochen beginnt, das Fleisch hineingeben und kräftig umrühren.**

Die Schüssel mit einem guten Sweet and Sour hat nur so viel Sauce, dass die Fleischstücke gut befeuchtet sind (es sollte nicht in der Sauce schwimmen)

Sofort heiss servieren!



### (3) Dessert: Griechischer Joghurt mit filetierten Orangen, Cantuccini, Amaretto

- 3 - 4 Becher Joghurt (für 4 P), griechischer (10%)
- 2 Pck. Vanillezucker
- 4 Orange(n)
- Ca. 1 dl. Orangensaft
- 1/2 Vanilleschote
- 2 EL Zucker
- 1 Keks + 1 Mandelbisquit (Cantuccini) pro Glas (zerhackt)



4 Orangen filetieren(1 pro Person), dabei den Saft auffangen, Vanilleschote aufschlitzen, Mark herauskratzen (pro Tisch 1/2 Vanilleschote)

In einem weiten Topf den Zucker und Vanillezucker karamellisieren lassen, mit etwas Amaretto und Orangensaft ablöschen, Vanillemark und -schote zugeben und sprudelnd einkochen lassen, bis ein dicker Sirup entstanden ist, das dauert ca. 10 Minuten (aufgepasst: es schäumt!). Vanilleschote herausnehmen, (**Sirup kurz abkühlen lassen.** *Auf Konsistenz achten – wenn zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, wird der „Sirup“ beim Erkalten hart! Ausprobieren.*

In geeigneten Gläsern (vgl. Foto) pro Person einen halben bis 3/4 Joghurtbecher einfüllen. Cantuccini + Bisquit grob zerbröseln, auf den Joghurt streuen. Orangenfilets dekorativ auf die Cantuccini legen. Mit Sirup überziehen.

*Ein leichtes Dessert. Kann rasch vorbereitet und dann im Kühlschrank bereitgestellt werden.*

*Das ganze Menü ist recht einfach zu kochen – aber das Timing muss stimmen. Wenn das frittierte Poulet zu lange in der Sauce liegt, schmeckt es zwar immer noch super – ist aber nicht mehr so knusprig.*

## Einkauf

	Total (12 P)	Pro Tisch (4 P)
Pouletbrust	1200 g	400 g
Ananas frisch	3	1
Ananas Büchse altern.	3 kleine	Reserve
Cantucci	1 Pk	anteilmässig
Orangensaft	1 Pk (Reserve)	
Orangen	12	3
Joghurt griechisch	10 Becher	3
Eier	3 (+ 1 Reserve)	1
Chilischote	4	1
Peperoni rot/ gelb	9 (6 rot, 3 gelb)	3
Zwiebeln	6	2
Paprika	3	1
Frühlingszwiebeln	2 Bund	anteilmässig
Knoblauch	9-12 Zehen (4 Stk)	1 Stk
Ingwer	Ca. 120 – 150 g	Ca 40 g
Gurken Bio	3	3
Sambaoelek	1 Dose HF	
Panademischung Asia	1 P HF	
Maismehl	1 P	
Tomatenketchup	1 Fl	
Reisessig	1 Fl	
Sojasauce	1 Fl	
Sesamöl dunkel	1 Fl	
Zucker		
Pfeffer		
Salz		
Vanillestengel	3	1
Vanillezucker	6	2
Basmati Reis	1 Kg (+ 1 Kg. Reserve - v.HF)	
Baguette (Brotbeilage)	3	1
Amaretto	HF	
Fritteuse u Oel	MS	
Schöpfkelle	HF	
Küchenpapier	3 Rollen	1