



Menü 22.05.2018 IM

Lauwarmer Glasnudelsalat

Vietnamesische Frühlingsrollen

Bao Burger

weisses Geflügelcurry mit Gewürzreis

Gebackene Vanillebirnen

Sauvignon Blanc AOC 2017, Manfred Meier, Zizers
Pinot Noir Cuvée AOC 2015, Manfred Meier, Zizers

Lauwarmer Glasnudelsalat

Zutaten:

100g Glasnudeln, 2 Rüebli, 1 rote Chilischote, 1 Zitrone, 4 EL Sesamöl, 150g Sojasprossen, 4 EL Ketjap Manis oder süsse Sojasauce, 2 EL Reisessig, 1 TL Zucker, 1 dl Wasser, ½ Bund Koriander



Zubereitung:

Glasnudeln 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Rüebli in kleine Stäbchen schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Zitrone auspressen. Sesamöl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Rüebli, Chili und Sojasprossen darin kurz scharf anbraten. Zitronensaft, Ketjap Manis, Essig, Zucker und Wasser hinzufügen. Abgetropfte Glasnudeln darunter mischen und erhitzen. Koriander dazupfen.

Vietnamesische Frühlingsrollen

Zutaten (für 8 Personen):

200 g Reispapier, 1 Handvoll Glasnudeln, 1 Handvoll Rüebli, 1 Handvoll Minze, 1 Handvoll Champignons, 1 Handvoll Frühlingszwiebeln, 1 Handvoll Sojasprossen, etwas Salz und Pfeffer, evtl. Eiweiß zum Festkleben



Zubereitung:

Glasnudeln mit kaltem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Wasser abgiessen und die Nudeln mit einer Schere etwas kleiner schneiden.

Rüebli und Minze in schmale Streifen schneiden. Champignons und Frühlingszwiebeln klein hacken. Sojasprossen bereitlegen.

Alle Zutaten in etwa der gleichen Menge zu einer Masse vermischen, würzen und bereitstellen.

Jeweils ein Blatt Reispapier in einem grossen flachen Teller mit Wasser einweichen, bis es geschmeidig ist und sich ohne viel Widerstand biegen lässt.

Das eingeweichte Papier auf einen extra Teller zum Rollen geben und etwas Füllung mittig unten darauf verteilen. Von unten beginnen die Füllung einzurollen, dann von links und rechts die Seiten einklappen und weiter von unten nach oben rollen. Wenn nötig, die Enden mit etwas Eiweiss festkleben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingsrollen goldbraun von allen Seiten braten, bzw. frittieren und auf einem Teller mit Küchenpapier „abtropfen“ lassen. Mit Sojasauce servieren.

Bao Burger

Zutaten (für 8 Personen):

250 g Mehl, 0.25 TL Salz, 1.5 EL Zucker, 1.5 TL Trockenhefe, 0.5 TL Natron, 50 g Butter (weich), ca. 1.25 dl lauwarmes Wasser, 0.5 TL Zitronensaft, 400 g Hackfleisch, 0.5 TL Salz, Öl zum Braten, 2 EL Mayonnaise, 2 EL Sweet Chili Sauce oder Sambal Oelek, 0.5 Mango (ca. 200 g) in ca. 1 cm dicken Scheiben, 1 rote Zwiebel (in Ringen), 4 Zweiglein Koriander



Zubereitung:

Mehl und alle Zutaten bis und mit Natron in einer Schüssel mischen. Butter, Wasser und Zitronensaft begeben, zu einem weichen, glatten Teig kneten, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Teig zu 8 Kugeln formen, auf je ein Stück Backpapier legen, zugedeckt nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen. Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen. Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen, Teigkugeln mit dem Backpapier im Dämpfkörbchen verteilen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen.

Fleisch und Salz mischen, von Hand gut kneten, Masse in 8 Portionen teilen, zu Tätschli formen, etwas flach drücken. Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Tätschli beidseitig je ca. 4 Min. braten.

Mayonnaise und Sweet Chili Sauce verrühren. Brötchen aufschneiden, Tätschli auf die Böden legen, Sauce, Mango, Zwiebeln und Koriander darauf verteilen, Deckel darauflegen.

Weisses Geflügelcurry mit Gewürzreis

Zutaten:

Bratbutter, 2 Zwiebeln grob gehackt, 50g geschälte Mandeln, 50g Cashew Nüsse, 3cm Ingwer in Scheiben, 3 grüne Chili entkernt in Stücken, 4 grüne Kardamomkapseln nur ausgelöste Samen, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, 1 ½ TL Mohnsamen, Salz, 4 Pouletbrüstli, 180g Naturejoghurt.

250g Basmatireis, 1 Zimtstange, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 grüne Kardamomkapseln zerquetscht, Salz, einige Butterflöckli

Zubereitung:

2 EL Bratbutter in einer weiten, beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Alle weiteren Zutaten bis und mit Mohnsamen mit 1 ½ TL Salz ca. 5 Min. dämpfen. 4 dl Wasser dazu giessen und ca. 15 Min. köcheln. Lorbeerblatt entfernen und alles in einem Massbecher pürieren. Beiseite stellen und Pfanne ausreiben.

Pouletbrüstli in ca. 2cm grosse Würfel schneiden. 1 EL Bratbutter in derselben Pfanne heiss werden lassen und Fleisch ca. 2 Min. braten. Mit ¾ TL Salz salzen.

Beiseite gestellte Sauce und Joghurt begeben und ca. 7 Min. köcheln.

Basmatireis unter Sieb mit kaltem Wasser spülen bis Wasser klar ist und gut abtropfen. Alle Zutaten bis auf Butterflöckli in eine Pfanne geben und aufkochen. Danach zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 20 Min. quellen lassen. Deckel nie abheben.

Reis mit Gabel auflockern und Gewürze entfernen.

Gebackene Vanillebirnen

Zutaten (für 8 Personen):

2 EL Kokosblütenzucker, 2 Vanilleschote längs aufgeschnitten Samen ausgekratzt, 2 EL Ahornsirup, 2 TL Kokosöl, flüssig, 8 Birnen (klein und reif) halbiert Kerngehäuse entfernt, 4 EL gehackte Pistazien, 100g, dunkle Schokolade, zerbröckelt



Zubereitung:

Kokosblütenzucker, Vanillesamen, Ahornsirup und Kokosöl zu einer Paste verrühren. Schnittflächen der Birnen mit der Paste bestreichen, Birnen in eine ofenfeste Form legen, ausgekratzte Vanilleschote dazulegen.

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Schokolade in eine kleine Schüssel geben und über dem heissen Wasserbad schmelzen. Birnen mit der flüssigen Schokolade verzieren.