

Kochen - Menü 2 Gänge

1 Gang: „Honig-Hähnchen und Süsser Chinakohl aus China“

Den Kochlöffel schwank „Ingo“

**Das Rezept und die Zutaten:**



Marinade:

3 EL Honig, 3 EL Sojasauce, 3 EL Weinessig, 3 EL süße Chilisaucе, Salz, Pfeffer. Das in mundgerechte Stücke geschnittene ca. 400 gr. Hähnchenfleisch sollte in der verrührten Marinade soeben bedeckt sein und ca. 1 h ziehen.

200 g Reis, Safran, 1 rote und 1 grüne Paprika, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Erdnussoel, 2 l Wasser und ein Brühwürfel.

Der Reis wird einfach im Reiskocher gekocht und danach mit Safran verfeinert.

Das marinierte Fleisch wird im Wok in Erdnussoel ca. 4 - 5 min angebraten und danach wird das Gemüse im Wok ca. 3 - 4 min gebraten. Danach wird die Fleischbrühe dazu gegeben und das Ganze ca. 5 - 10 min köcheln lassen. Die Sauce wird dann leicht abgedickt. Fertig.

Für den süßen Chinakohl wird ca. 800 g Kohl benötigt. 2 EL Erdnussoel, Pfeffer, Salz, Zucker, 3 EL Essig, 3 EL Wein, 4 EL Sojasauce, 1 TL Sesamoel.

Der Chinakohl wird geschnitten. Das Erdnussoel wird in einer Pfanne (Wok) erhitzt und der Kohl wird dann mit Salz, Pfeffer gewürzt gedünstet (ca. 4 - 6 min). Dann kommt der Zucker (ca. 2 TL) dazu, dann mit Essig, Wein und Sojasauce ablöschen und ca. 3 - 4 min köcheln lassen. Fertig. Beim Servieren den Kohl mit Sesamoel beträufeln.



## 2. Gang:

### „Som Loy Gao - Eingelegte Orangen aus Thailand“

Zutaten:

4 gr. Orangen, 100 g brauner Zucker, 2 Tüten  
Vanillezucker, 1/8 l Orangenlikör, 4 Kugeln Orangeneis.

Die Orangen werden geschält und in Scheiben (1 cm dick) geschnitten. Der Zucker wird mit ca. 0,75 l Wasser gekocht bis ein dickflüssiger Sirup entsteht. Abkühlen lassen. Die Orangenscheiben in dieser Flüssigkeit mit dem Orangenlikör ca. 12 Stunden im Kühlschrank stellen.

Zum Servieren wird etwas Orangenlikör, eine Eiskugel... dazugegeben. Fertig! Guten Appetit.