

Kochen - Menü 1 Gang

„Hähnchen á Piri-portugiesisch“

Den Kochlöffel schwank „Ingo“

Das Rezept

Marinade:

4 Zitronen (Saft pressen), Essigwasser aus dem Glas
eingemachte Peperonis (nicht scharf), Weisswein ca. 1 Glas
0,2 l, Obstessig ca. 0,2 l, Koriander, Lorbeerblätter.
Das Hähnchenfleisch sollte soeben bedeckt sein.

Streichpaste:

Süße Chilisauce, Curry indisch, Salz, Pfeffer, Ingwer,
Prise Zucker, Olivenoel, Sojasoße indisch. Alles gut
verrühren.

Zubereitung:

2 Hähnchen waschen zerteilen mit Salz, Pfeffer, Curry auf
allen Seiten sehr gut würzen und ca. min. 12 Stunden in
der Marinade verweilen lassen.

Hähnchen aus der Marinade nehmen und in eine Bratform
verteilt legen und im Backofen bei ca. 200 Grad auf
beiden Seiten ca. 1 h braun grillen. Danach nach dem
Wenden mit der Streichpaste wechselweise auf beiden
Seiten einstreichen und servieren.

Als Beilage passt Baguette und Bier.

PS: Als nächstes gibt es ein zwei Gang Menü „Hackbällchen - Shogun“ und „Banane
in Zimt-Kokossaucen“

Kochen - Menü 2 Gänge für 4 Personen

„Menü 1: Hackbällchen ‚Shogun‘ und
Menü 2: Banane ‚n Zimt-Kokossauce“

Den Kochlöffel schwank ‚Togo“

Das Rezept

Menü 1:

400g Thai Jasmin Reis kochen, 1 gelbe und 1 rote Paprika in Streifen schneiden.

1kg Rinderhackfleisch - dazu geben und vermengen:
zerkleinert: 200g frische Champignons, 4 Knoblauchzehen,
3 Frühlingzwiebeln mit Lauch, 1 große Zwiebel;
3 Eier, 4 Eßlöffel süsse Sojasauce; Gewürze: Salz,
Pfeffer, Muskat, Curry, süßen Paprika, Bärlauch, Maggi.
Mit Weichweizengries dicker machen. Bällchen formen und
in der Pfanne in Erdnussöl braten.

Die Hackbällchen mit den Paprikastreifen und je eine Reistimbale auf 4 Teller anrichten. Dazu die süße Chilisaucе reichen.

Menü 2:

4 Bananen - ca. 2 Liter Wasser im Topf aufkochen - Herd ausschalten - danach die Bananen mit der Schale hineingeben und ca. 7 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Bananen aus dem Topf nehmen, schälen und halbieren.

Inzwischen 200ml Kokosmilch, $\frac{1}{2}$ Teelöffel(Tl) Zimt,
3 Esslöffel(El) brauner Zucker, $\frac{1}{2}$ El Mehl, 1 Tüte
Vanillezucker alles verrühren und im Topf kochen und
unter Rühren ca. 4 Minuten bei schwacher Hitze köcheln
lassen bis die Sauce eingedickt ist.

Anrichten: Je 2 Bananenhälften auf 4 Teller geben, mit
der Zimt-Kokossauce übergießen, mit Zitronenmelissen-
/Pfefferminzblättchen dekorieren und sofort servieren.

Als Beilage passt Lakritschnaps und Bier.

PS: Als nächstes gibt es ein Menü „Hühnerfrikassee“
Zubereitungsort: bei mir.

Kochen - Menü 2 Gänge

„Hähnchensuppe mit Shiitake-Pilzen und Hähnchenfrikassee mit Safranreis“

Den Kochlöffel schwank „Ingo“

Das Rezept

Zutaten Hähnchensuppe:

1 Fleischhähnchen(1300g), 1 l Wasser, 2 Möhren (in Scheiben schneiden), 1 Tasse grüne Erbsen (gefroren), 1 Brühwürfel-Fleischbrühe, 25g getrocknete Shiitake-Pilze (1 Tag vorher im Wasser einweichen), 1 kl. Dose Spargel (200g), 50g Glasnudeln, Salz, Pfeffer.

Zutaten Hähnchenfrikassee:

Jasminreis 4 Tassen (im Reiskocher kochen und danach mit Safran 0,3g einfärben, warmhalten), 1 EL Ingwerpulver, 1 EL indischer Curry, 2 Gläser/Dosen Spargel (200g), 2 Dosen Champignons (340g), 1 kl. Dose Ananasstücke, 4 gr. Zwiebeln (klein schneiden), 1 gr. Kartoffel, 3 Knoblauchzehen(klein schneiden), 2 Tassen grüne Erbsen (gefroren), Salz, Pfeffer, Maggi, Olivenöl.

Zubereitung 1:

Das Hähnchen wird gesalzen,
gepfeffert (innen und außen)
im Schnellkochtopf ca. 20 min
mit ca. 1 Liter Wasser gekocht
und dann aus dem Topf genommen.
Danach die restlichen o. g.
Zutaten Hähnchensuppe in den Topf gar köcheln lassen.
Servieren.

Zubereitung 2:

Mageres Hähnchenfleisch von den
Knochen befreien, Olivenöl erhitzen
Zwiebeln, Knoblauch mit dem
Fleisch anbraten, danach mit
2 Kellen Suppenbrühe ablöschen,
die weiteren Zutaten dazugeben
und fertig köcheln.
Mit der geschälten Kartoffel wird das Frikassee
angedickt. Servieren

Als Beilage passt Schwarzbier.

PS: Als nächstes gibt es ein zwei Gang Menü „Bunte Fischsuppe“ und „Flammierte
Bananen auf Eis“