



Kochabend vom 30.08.2010

## Glasnudelsalat

### Chop Suey

### Gebackene Bananen

Alle Angaben für 6 Personen

### Glasnudelsalat

Zutaten

200 g	Glasnudeln
1 Bund	Koriander
2	Peperoncino
4	Frühlingszwiebeln
200 g	gelbe Peperoni
100 g	getrocknete Ananasstücke
4 EL	Zitronensaft
8 EL	Sesamöl
8 EL	Sojasauce
	Salz
	Pfeffer



### Zubereitung

Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. 5 Min. ziehen lassen. Inzwischen Koriander hacken. Peperoncino in Ringe, Frühlingszwiebeln in Scheiben, Peperoni und Ananasstücke in kleine Würfel schneiden. Glasnudeln in ein Sieb giessen und abtropfen lassen. Mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Zitronensaft, Sesamöl und Sojasauce dazugeben. Alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Chop Suey



### Zutaten

#### Marinade:

1 ½ EL	Maizena
1 ½ EL	Heller Reiswein
1 ½ EL	Sojasauce
3	Knoblauchzehen gepresst
600 g	Geschnetzeltes Rindfleisch

Erdnussöl zum Rührbraten

Wenig Öl

3	Rüebli
5	Bundzwiebeln mit dem Grün
2 Dosen	Bambussprossen (ca. 350 g)
180 g	Mungobohnen-Sprossen
15 g	Mu-Err
1 ½ dl	Gemüsebouillon
5 EL	Heller Reiswein
5 EL	Sojasauce

Beiseite gestelltes Grün

3 EL	Dunkles Sesamöl
------	-----------------

alles mischen

beigeben, mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 15. Min. marinieren

im Wok oder einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Rindfleisch portionweise je ca. 2 Min. rührbraten, herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen

in derselben Pfanne heiss werden lassen

in feine Streifen schneiden

in Ringe schneiden, Grün beiseite stellen  
abgespült, abgetropft

eingeweicht, abgetropft, fein gehackt, alles 3 Min. rührbraten

dazu giessen, ca. 3 Min. köcheln. Fleisch wieder beigeben, nur noch heiss werden lassen

daruntermischen

Im chinesisches Geschirr anrichten und wer's kann darf mit Stäbchen essen

Dazu ca. 200 gr. Basmatireis zubereiten gemäss Packung

Dazu gibt's chinesisches Bier TSINGTAO

## Gebackene Bananen



6 EL	Mehl	
4 EL	Maizena	in einer Schüssel mischen
2 frische	Eier	darunter rühren, den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 10 Min. quellen lassen.
6	Bananen	in ca. 4-5 cm lange Stücke schneiden und daruntermischen
	Öl zum Frittieren	halbschwimmend backen: Einen Brat-Topf ca. 3 cm hoch mit Öl füllen, heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Bananenstücke portionenweise aus dem Teig nehmen, etwas abtropfen, beidseitig je ca. 1 Min. goldgelb backen, auf Haushaltspapier abtropfen.
	Etwas Honig	darüber träufeln
	Sesamkerne	darüber streuen
	Vanilleglace	je 1 Kugel dazu servieren

ä Guetä wünscht dr Reto