

ZWAR - Kochen am Dienstag den 5.02.2019

Vorspeise: Hähnchen-Glasnudelsuppe mit Zuckerschoten und Paprika



Die Glasnudelsuppe besitzt ein kräftiges Aroma. Sie enthält fast kein Fett und Cholesterin, aber dafür ist sie umso reichhaltiger an Mineralstoffen und Vitaminen.

Zutaten:

(Berechnet für 7 Portionen)

| | |
|---------|--------------------------------|
| 175 g | Glasnudeln |
| 175 g | Shiitakepilze |
| 4 Stück | rote Paprikaschote (ca. 200 g) |
| 4 Stück | Ingwerwurzel (ca. 30 g) |
| 2650 ml | Geflügelbrühe |
| 4 | Hähnchenbrustfilet (ca. 230 g) |
| 175 g | Zuckerschoten |
| 7 | Frühlingszwiebeln |
| 2 | Limette |
| 3 ½ EL | Sojasauce |

Zubereitung:

Die Glasnudeln nach der Packungsanleitung garen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Shiitakepilze putzen, dabei die Stiele vollständig entfernen und die Hüte vierteln. Danach die Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Den Ingwer schälen und in Streifen schneiden. Die Geflügelbrühe mit dem Ingwer aufkochen. Das Hähnchenfilet* waschen, danach mit den Pilzen in die Brühe geben und 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Nach 4 Minuten die Paprikastreifen dazugeben. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden. (Es werden jeweils 2-3 Zuckerschoten übereinander gelegt und mit einem Messer die harten Stielenden und Blütenansätze abgeschnitten. Vorhandene störende Fäden mit dem Messer vom Stielende bis zum Blütenansatz abziehen.)

Das Hähnchenfilet aus der Brühe nehmen, kurz abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Limetten aufschneiden und auspressen. Die Hähnchenwürfel mit den Nudeln, den Zuckerschoten und den Zwiebeln in die Suppe geben und nochmals kurz aufkochen. Die Glasnudelsuppe mit der Sojasauce und 1 EL Limettensaft würzen und sofort servieren.

* Das Filet muss aus hygienischen Gründen immer getrennt von anderen Lebensmittel gelagert werden.

ZWAR - Kochen am Dienstag den 5.02.2019

Hauptgericht: Wirsing-Hack-Pfanne mit Champignons



Zutaten:

(Berechnet für 7 Portionen)

| | |
|--------|---------------------------|
| 1100 g | Wirsing |
| 2 | mittelgroße Zwiebeln |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 500 g | Champignons |
| 4 EL | Olivenöl |
| 900 g | Hackfleisch - gemischt |
| | Salz und Pfeffer |
| 7 EL | Sojasauce |
| 500 g | Schlagsahne |
| ½ l | Wasser |
| 1 | scharfe Thai Chili Schote |

Zubereitung:

Vom Wirsing die äußeren, welken Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln, die dicken Strunkanteile herauslösen und den Kohl in Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln. Die Champignons mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne mit hohem Rand das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin etwa 15 Minuten scharf anbraten und dabei mit dem Pfannenwender krümelig zerkleinern. Dann die Champignons mit Zwiebel und Knoblauch zufügen und unter Wenden 2 Minuten weiterbraten.

Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wirsingkohl portionsweise dazugeben, sodass das Volumen nach und nach abnimmt. Zum Schluss Sojasoße und Sahne dazu gießen. Die aufgeschnittene und entkernte Thai Chili Schote hinzu geben. Die Temperatur herunterschalten und den Kohl bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten unter weiterem Wenden garen. Die Schote vor dem Servieren des Gerichtes wieder aus der Pfanne entfernen und nochmals gut durchrühren.

(Statt Wirsing kann auch Weißkohl, Porree oder Lauch verarbeitet werden.)

ZWAR - Kochen am Dienstag den 5.02.2019

Nachspeise: Zitronensorbet mit Cranberries und Biskuit Röllchen



Zutaten:

(Berechnet für 7 Portionen)

- 1 Paket Zitronensorbet (Möwenpick- Gluten- und Laktose frei)
- 7 EL Schaumwein
- 1 P. Vallinzucker
- 1 P. Biskuit Röllchen
- 1 P. Cranberries
- einige Blättchen Zitronenmelisse

Zubereitung:

Je zwei Portionen des vorgefertigten Zitronensorbet in eine Glasschale geben. Nun den Schaumwein und die Biskuit Rolle hinzugeben. Anschließend mit einigen Cranberries überstreuen und schlussendlich mit je einem Blättchen Zitronenmelisse die Dekoration der Eisportion abschließen.

Getränke sind nach eigenem Geschmack mitzubringen.



Euer

Volker Schneider