

13. Kochabend

Geschnetztes süss-sauer
Basmatireis
Chinakohlsalat mit Cashewnüssen

Blätterteigblüemli mit Orangen
Meitschibei

祝你胃口好

Guten Appetit

Geschnetzeltes süss-sauer

für 4 Personen

Zutaten

2 EL Maizena
3 EL Sherry
1 EL Sojasauce
500 g Schweinsnierstück
1 Zwiebel (gross)
1 rote Peperoni
1 grüne Peperoni
1 Baby-Ananas (oder Mini-Ananas, ca. 350 g)
Erdnussöl zum Braten
1 dl Reisessig
1 dl Wasser
3 EL Ketchup
1 EL Zucker
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
wenig Pfeffer

Zubereitung

1. Maizena, Sherry und Sojasauce in Schüssel verrühren. Fleisch in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden, in Schüssel geben, alles gut vermischen. Zugedeckt ca. 30 Min. im Kühlschrank marinieren.
2. Zwiebel in Spalten, Peperoni in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Öl in beschichteter Bratpfanne erhitzen, Fleisch portionenweise je ca. 5 Min. rührbraten, herausnehmen. Zwiebel und Peperoni in derselben Pfanne ca. 3 Min. rührbraten, Ananas begeben, ca. 3 Min. fertigrührbraten.
4. Essig, Wasser, Ketchup, Zucker und Fleisch begeben, aufkochen, ca. 2 Min. köcheln, würzen.



Chinakohlsalat mit Cashewnüssen

Zutaten

300 g Chinakohl

100 g Cashewnüsse

Sauce:

1 KL Senf

2 EL Sojasoße dunkel

1 TL Zucker

1 TL Honig

1 EL Reisweinessig alternativ. milder Essig

3 ml Olivenöl

Pfeffer, Paprika

Zubereitung

1. Den Chinkohl waschen und rüsten. In feine Streifen schneiden.
2. Die Cashewnüsse halbieren oder vierteln und in einer Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten, erkalten lassen.
3. Für die Sauce alle Zutaten mit dem Schwingbesen sehr gut verrühren, abschmecken.
4. Den Chinakohl mit der Sauce mischen und die Nüsse darüber verteilen.



Blätterteigblüemli mit Orangen

für 4 Stück



250 g Blätterteig

auswallen, in 4 Quadrate schneiden und 4 eingefettete Förmchen damit belegen, wobei die Spitzen der Vierecke nicht abgeschnitten werden. Ecken mit Honig bestreichen, Boden mit einer Gabel einstechen.

Backen: ca. 10 Minuten im unteren Drittel des auf 200°C vorgeheizten Ofens. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

200 g Ricotta oder Quark

Schale von 1 Orange

$\frac{1}{2}$ EL Honig

zusammen verrühren

$\frac{3}{4}$ dl Rahm

schlagen, darunterziehen

Saft von 1 Orangen

1 EL Zucker

aufkochen und auf etwas $\frac{1}{2}$ dl einkochen lassen

1 Orangen

filetieren, zum eingekochten Saft geben

Fertigstellen:

Die Crème in die Blätterteig-Blüemli verteilen und mit einigen Orangenschnitzen belegen.

In einer Bratpfanne 1 EL Mandelblätter leicht rösten und darüber streuen. Mit Puderzucker bestäuben

Meitschibei

Für 10-12 Stück

Zutaten

Teig:

300 g Mehl

1-2 Prisen Salz

30 g Zucker

$\frac{1}{4}$ Hefewürfel (ca. 10 g)

1,5 dl Milch

75 g flüssige Butter, ausgekühlt

Füllung:

300 g gemahlene Haselnüsse,
nach Belieben geröstet

150 g Puderzucker

$\frac{1}{2}$ TL Zimt

20 g flüssige Butter, ausgekühlt

0,5 dl Wasser

1 Eiweiss

1 Eigelb, verdünnt mit

1 EL Milch

Zubereitung

1. Teig: Mehl, Salz und Zucker mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen, mit restlicher Milch und Butter in die Mulde giessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Füllung: Alle Zutaten gut verrühren.
3. Teig auf wenig Mehl portionenweise 2 mm dick auswallen. In 10-12 Rechtecke von 10×25 cm schneiden. Füllung auf die Rechtecke verteilen, glatt streichen, dabei einen Rand von 1 cm frei lassen. Ränder mit Eiweiss bepinseln. Rechtecke aufrollen, Rollen zu Hufeisen biegen, so dass zwei gleich lange, parallel liegende Beine entstehen. Auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Nochmals aufgehen lassen, mit Eigelb bepinseln.

In der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens 15-20 Minuten backen.

