

# menu



## crazy-kitchen-club

vorsicht: männer wollen kochen

markus\_F | ueli\_G | michi\_H

Dienstag, 26.03.2024

### Thailändischer grüner Papaya Salat



8 Portionen

30 Min

500 gr Thailändische grüne Papaya, 3 Knoblauchzehen, 3 Rote Peperoncinis, 500 gr mittelgrosse Tomaten, 400 gr Thailändische Stangenbohnen,

100 gr Erdnüsse ungesalzen, 50 gr Fischsauce, 50 gr Limettensaft, 3 EL Erdnussöl, Salz, Zucker

#### Zubereitung

1. Tomaten 2 Min. in heisses Wasser geben, schälen, mundgerecht zuschneiden.
2. Peperoncinis waschen, halbieren und entkernen. In kleine 2mm Würfel schneiden.
3. Grüne Papaya halbieren, mit einem Löffel entkernen, anschliessend raffeln oder in Streifen schneiden.
4. Mundgerecht- geschnittene und kurz aufgekochte (ca. 10 Min) thailändische Bohnen daruntermischen.
5. Mit Zucker, Salz, Erdnussöl, Limettensaft, gepresstem Knoblauch und Fischsauce würzen.
6. Erdnüsse rösten und vor dem Servieren grob hacken und den Salat bestreuen
7. Grüner Papaya Salat sofort knackig geniessen, sonst wird er weich.
8. .

Quelle: [www.madamecuisine.de/thai-papaya-salat/](http://www.madamecuisine.de/thai-papaya-salat/)

## Frühlingsrollen mit Gemüse



4 Portionen

20 Min

Le Colonne Bolgheri Superiore DOC 2016, Tenute Le Colonne, Italia

8 Asia Kitchen Frühlingsrollenblätter, quadratisch, 400 ml Sweet Chili Sauce, 200 gr Rübli, gerieben, 100 gr Kabis, fein geschnitten, 100 gr Lauch, feingeschnitten, 100 gr Mungobohnen – Sprossen, 50 gr Glasnudeln (Trockengewicht), 1 – 2 EL Fischsauce, Sonnenblumenöl, Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1. Frühlingsrollenblätter einzeln im warmen Wasser durchtränken bis sie weich sind. Die einzelnen Blätter flach zwischen zwei feuchte Handtücher legen. Zur Seite stellen.
2. Glasnudeln in lauwarmen Wasser 10 Min. einweichen und gut abtropfen lassen. Danach in 6cm lange Stücke schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen.
4. Lauch, Kabis, Rübli und Glasnudeln hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 1 Min. anbraten. Mit gemahlenem Pfeffer und Fischsauce würzen. Erst am Schluss die Mungobohnen – Sprossen untermischen und abkühlen lassen.
5. Kleber zum schliessen des Teiges herstellen. 2 Esslöffel Mehl mit einem Esslöffel Wasser vermischen.
6. Die Füllung auf die untere Hälfte des Frühlingsrollenblattes legen. Die Seiten des Blattes über die Füllung falten und von unten her aufrollen. Die Rollen mit dem Kleber verschliessen.
7. Die Frühlingsrollen bei mittlerer Hitze im Öl (Friteuse) braten bis sie goldbraun werden. Ja nicht länger! Auf Küchenpapier entfetten und warm mit Sweet Chili Sauce servieren.

Quelle: [www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB\\_THAI171126\\_0001A-20-de](http://www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_THAI171126_0001A-20-de)

## Chicken Cashew Nuts



8 Portionen

40 Min

Le Colonne Bolgheri Superiore DOC 2016, Tenute Le Colonne, Italia

800 gr Pouletbrust, ca. 1cm dicke Scheiben, 5 St. Eiweiss kurz geschlagen, 7 EL Kartoffelmehl (Maizena), 5 dl Erdnussöl zum Fritieren, 200 gr Cashew Nüsse, 500 gr Thailändischer Broccoli, 4 Knoblauch Zehen, 3 Frühlingszwiebeln, dünne Ringe, 2 Peperoncini rot in feine Streifen schneiden, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Gewürze (alle Zutaten vermischen)  
5 EL Sojasauce  
1 TI Zucker  
1 TI Bouillonpulver  
2 TI Sesamöl  
3 TI Sesamkernen geröstet

### Zubereitung

1. Cashewnnüsse, ohne jegliche Zutaten im Wok auf niedriger Temperatur rösten, sie sie schön braun sind.
2. Thailändische Broccoli – Stiele von den Blättern trennen und schräg in feine Streifen zuschneiden.
3. Thailändische Broccoli – Blätter 2 – 3 mal durchschneiden.
4. Im Wok gepresster Knoblauch, geschnittene Frühlingszwiebeln, thailändische Broccoli – Stiele und Peperoncinis mit wenig Erdnussöl 5 Min. dünsten.
5. Sojasauce, Zucker und Weinessig beifügen.
6. Mit Sesamöl, Salz & Pfeffer abschmecken, etwas eindünsten lassen und warmstellen.
7. Erdnussöl im Wok auf 180 – 200 Grad erhitzen
8. Pouletstücke zuerst in Kartoffelmehl und dann im Eiweiss wenden, sofort im Wok im erhitzten Oel fritieren und anschliessend salzen. Warm stellen
9. Thailändische Broccoli – Blätter ein paar Minuten im Wok in wenig heissem Oel anziehen und mit dem vorgedünsteten Gemüse vermischen.
10. Cashewnnüsse und Sesamkerne darunterziehen.
11. Poulet beigeben, kurz wenden bis die Pouletstreifen warm sind, fertigwürzen mit Tabasco und Woucestersauce und auf Teller anrichten.
12. Um ein schärferes Gericht zu erhalten kann man einige zusätzliche feingehackte Pfefferschoten (Chilischoten) beim zubereiten zugeben..

Quelle: [www.averiecooks.com/better-than-takeout-cashew-chicken/](http://www.averiecooks.com/better-than-takeout-cashew-chicken/)

## Litchi Pfannkuchen



Eigenes bild

8 Portionen

40 Min

### Pfannkuchen «Crêpes»

100 gr Mehl, 4 Eier, 20 gr Flüssige Butter, 325 CL Milch, 30 gr Zucker, ½ Zitronenschale geraffelt, 50 gr Butter für Pfanne/Wok

### Sauce

30 St. Litchis (aus Dose mit eigenem Saft), 60 gr Zucker  
1 dl Orangensaft, ½ Zitronensaft von einer halben Zitrone, 1 Zitronenschale gerieben, 60 gr Butter, 300 gr Kokosmilch, 50 gr geröstete Mandelsplitter, 3 St. Sternanis, 2 dl Litchisaft (aus Dose)

### Zubereitung

#### Pfannkuchen

1. Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen.
2. Milch begeben, rühren bis die Masse knollenfrei ist.
3. Augeschlagene Eier, flüssige Butter und geraffelte Zitronenschale der Masse beifügen.
4. Im Wok oder in der Teflonpfanne ganz wenig Butter, evtl. mit Pinsel heissmachen und eine kleine Menge Pfannkuchen-Flüssigkeit begeben. Beidseitig goldbraun backen und warmstellen.
5. Litchis schälen, halbieren, Stein herausnehmen.

#### Sauce

6. Butter in Pfanne schmelzen lassen, Zucker begeben, leicht karamelisieren.
7. Orangensaft, Zitronensaft, Litchisaft und Sternanis dazugeben, kurz aufkochen.
8. Kokosmilch begeben, einkochen bis die Sauce sämig ist. Evtl. mit Maizena nachhelfen.
9. Pfannkuchen (Crêpe) mit Litchis füllen und zusammenfalten, auf eine Gratinplatte dressieren.
10. Im Ofen auf 70 Grad warmhalten
11. Vor dem Servieren die gefüllten Pfannkuchen mit der heissen Sauce begiessen und ausgarnieren.
12. Mit Mandelsplitter servieren.

Quelle: Hobby Köchinnen Seengen / Vreni Flühmann

## ... was muss es vorrätig haben (Poschti-Zättel) – umrächnä, halt im Chöpfli, gäll!

Thailändischer grüner Papaya Salat	Frühlingsrollen mit Gemüse	Chicken Cashew Nuts	Litchi Pfannkuchen
8 Portionen	4 Portionen	8 Portionen	8 Portionen
500 gr Thailändische grüne Papaya 3 Knoblauchzehen 3 Rote Peperonicinis 500 gr Mittelgrosse Tomaten 400 gr Thailändische Stangebohnen 100 gr Erdnüsse ungesalzen 50 gr Fischsauce 50 gr Limettensaft 3 EL Erdnussöl	8 Asia Kitchen Frühlings-Rollenblätter, quadratisch 400 ml Sweet Chili Sauce 200 gr Rüebli, gerieben 100 gr Kabis, fein geschnitten 100 gr Lauch, fein geschnitten 100 gr Mungobohnen-Sprossen 50 gr Glasnudeln (Trockengewicht) 1-2 EL Fischsauce Sonnenblumenöl	800 gr Pouletbrust ca 1cm dicke Scheiben 5 St Eiweiss 7 EL Kartoffelmehl (Maizena) 200 gr Cashew Nüsse 500 gr Thailändischer Broccoli 4 Knoblauchzehen 3 Frühlingszwiebeln 2 Peperoncini <b>Sauce:</b> Sojasauce Bouillonpulver Sesamöl Sesamkernen	<b>Pfannkuchen</b> 100 gr Mehl 4 Eier 20 gr Flüssiger Butter 325 cl Milch 30 gr Zucker 1 Zitrone 50 gr Butter (für Pfanne) <b>Sauce</b> 30 St Litchis (aus Dose) 60 Gr Zucker 1 dl Orangensaft 60 gr Butter 300 gr Kokosmilch 50 gr Mandelsplitter 3 St Sternanis 2 dl Litchisaft (aus Dose)