

Modul 7 Chinesisches Geflügelgericht mit Lattich-Salat

(für 10 Personen)

Einkauf:	1,0 kg	Pouletfleisch / Hähnchenfleisch, geschnetzelt
	6 Stk.	Zucchini (ca. 1 kg)
	3 Stk.	Lauchstengel
	2 Würfel	Hühnerbouillon (oder Pulver)
	1 Stk.	Ingwer (oder Pulver)
	1 Flasche	Sojasauce
	1 Paket	Maizena (Maismehl)
	1 Flasche	Bratbutter oder Oel
	500 gr	Langkornreis
	3 Stk.	Lattiche, grössere
	1 Flasche	Salatsauce
	2 Stk	Frühlingszwiebeln
	200 gr.	Oliven

Zubereitung: Reis

500 gr. Reis, 1 ltr. kaltes Wasser, 1¾ Teelöffel Salz zusammen in Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, 2 Min. offen köcheln lassen, dann 18 Min. Auf kleinster Hitze zugedeckt quellen lassen (**nie** Deckel öffnen)

Geflügel mit Gemüse

Das geschnetzelte Pouletfleisch in eine Schüssel geben und mit 2,5 Esslöffel Maizena, mit 2,5 Esslöffel Sojasauce, mit 2,5 Teelöffel Frisch geriebenem Ingwer (oder Pulver) und 2,5 Teelöffel Zucker gut durchmischen und einreiben.

6 Zucchini waschen, in Stengelchen und 3 Lauch in Rädchen schneiden, 2,5 dl Hühnerbouillon ausgekühlt, 2,5 Teelöffel und 2,5 Teelöffel Maizena vermischen und beiseite stellen.

Das marinierte Pouletfleisch in heissem Bratbutter oder Oel in einer Grossen Bratpfanne in Portionen anbraten und alles in einer heissen Schüssel warm stellen.

Gemüse in gleicher Bratpfanne unter wenden 5 Min. anbraten, dann Fleisch und die Hühnerbouillon dazugeben, alles aufkochen und in aufgewärmte Schüsseln geben.

Lattich-Salat

Lattichblätter waschen, rüsten und in 2 cm breite Streifen schneiden, in Schüssel geben, mit ganzen Oliven und Rädchen von Frischzwiebel garnieren.

Anrichten: Reis in 2 grossen gewärmten Schüsseln auf Tisch
 Fleisch mit Gemüse in 2 gewärmten Schüsseln auf Tisch
 Salat in 2 Schüsseln und Besteck auf Tisch