

## Menü des Monats

### Chinesisches Poulet, gekocht

(Rezept 1. Phase, für 4 Personen)

(Rasche Zubereitung und kann bereits 3-4 Std. vor der Essenszeit vorbereitet werden)

#### Zutaten

ca. 1,2 - 1½kg ganzes Poulet (vom Metzger; ist weniger fettig)  
2 frische Frühlingszwiebeln  
1 Lauchstengel  
1 Gurke  
1 Handvoll Sojasprossen  
1 Tasse Bambus (im Wasser)  
3 Scheiben Ingwer  
1-2 KL Salz



#### Zubereitung

1. Zwiebel und Lauch gut waschen und in schmale Streifen (ca. 3-5mm) schneiden.
2. Ingwer schälen und 3 Scheiben (ca. 2mm) schneiden, Scheiben in kleine Würfel schneiden
3. Poulet in grossen Topf legen und mit Wasser übergiessen bis es vollständig bedeckt ist. Gemüse, Ingwer und Salz dazugeben
4. Das Ganze zum Sieden bringen und 15 Minuten auf kleinem Feuer kochen lassen. Herdplatte abstellen und alles zugedeckt mind. 3 Std. auf Platte stehen lassen. Das Poulet wird nach 3-4 Std. immer noch heiss sein
5. Den Basmatireis gut waschen und wie auf Packungsangabe kochen
6. Die Gurke waschen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, ein Stück nehmen und rundum alle 7-10 mm eine Längskerbe von ca. 3mm schneiden (siehe Bild), so dass der Querschnitt der Streifen ein Dreieck bildet. Die Gurke selbst in Scheiben schneiden und die Scheiben halbieren, zusammen mit den Streifen beiseite stellen

7. Das Poulet kurz vor dem Servieren aus dem Sud nehmen (Achtung, das Poulet ist noch heiss)
8. In den Sud die Sojasprossen, Gurkenstreifen und den Bambus geben und es nochmals kurz aufkochen lassen
9. Dem Poulet die Haut abziehen und darunterliegendes Fett entfernen. Das Fleisch kann gut mit den Händen auseinander genommen und in kleine mundgerechte Stücke gerissen werden
10. Die halbierten Gurkenscheiben über den Tellerrand rundherum verteilen (siehe Bild). Das Gemüse aus dem Sud nehmen und mit dem Pouletfleisch untereinander machen und dann in die vorbereiteten Teller geben. Dazu den Basmatireis servieren
11. Kunden in der 2. Programmphase (Stabilisierung) und der entsprechenden Stabilisierungswoche können mit Sojasauce und Sesamöl nachwürzen

#### Berechnung

100g Pouletfleisch entspricht 1 Portion Proteine  
1 Tasse Gemüse entspricht 1 Portion  
1 Tasse gekochter Reis entspricht 1 Portion Stärke

Dieses Menü eignet sich auch bei Besuch, da es auch einige Stunden vor dem Eintreffen der Gäste zubereitet werden kann. Probieren Sie es aus, es ist einfach und schnell gemacht. Den Tipp habe ich von einer Kundin erhalten.

Wenn auch Sie eine Idee bzw. ein ins Konzept passendes Menü haben, können Sie uns dies gerne mitteilen. Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Vorschläge.

#### EN GUETE !

