



**Hobby Köche**  
**Obstalden**  
**Kochabend vom**  
**26. 02. 2018**

# **Chinakohl Salat**

## **Poulet süss - sauer**

### **Knusper Ananas**

#### **Chinakohl Salat**

Vorspeise für 4 Personen

	Chinakohl
2	Rüebli
2	Äpfel
200 g	Quark
1 EL	Curry
4 EL	Citronensaft
	Salz
	Pfeffer
	Schnittlauch
	Baumnüsse gehackt



Chinakohl fein schneiden, Rüebli in Julienne schneiden, Äpfel ungeschält in kleine Würfel schneiden. Alles mischen und in 4 Gläser verteilen, mit dem Dressing beträufeln:

Dressing: 200g Quark, 1 EL Curry, 4 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer und fein geschnittenen Schnittlauch mischen.

Zum Schluss noch gehackte Baumnüsse auf dem Salat verteilen und mit Schnittlauch garnieren.

## Poulet süss - sauer

Hauptgericht für 4 Personen

600 g	Poulet Brust, ca. 150g pro Person
10 EL	Sweet Chili Sauce „Thai“
10 EL	Sojasauce
3 EL	flüssiger Honig

Pouletbrust in Streifen schneiden. Beschichtete Bratpfanne heiss werden lassen. Saucen begeben, das Poulet zugeben. Ca. 5 Minuten rührbraten, bis das Poulet durch ist.

Dazu servieren wir Basmatireis (250 g), Zubereitung gemäss Anweisungen auf der Verpackung und Broccoli (300 g), rüsten und in leicht gesalzenem Wasser knackig kochen.



## Knusper - Ananas

Dessert für 6 Personen

1 ausgewallter Blätterteig (ca. 25 x 42 cm) entrollen, in sechs gleich grosse Quadrate schneiden. 6 frische Ananasringe darauflegen, Teigecken bis zur Ananas einschneiden, jede zweite Teigspitze über die Ananas ziehen, gut andrücken.

Backen: ca. 15. Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Je 1 Kugel Kokosglace darauf anrichten. Mit Puderzucker und Magenträs bestreuen.

Ä Güäte wünscht, Reto

