

Asia Sauce für 4 Personen:

- Knoblauch 2 - 6 Zehen
- 250 ml Fond/Sud (Fisch, Huhn, ...)
- Honig 5 - 10 EL
- Sojasauce 6 EL
- Sesamöl 2-3 EL
- Ingwer frisch 1 - 2 TL
- Speisestärke 2 EL

Einfach glatt verrühren und zur Seite stellen.

Gemüsemischung für 4 Personen (pro Person ca 150-200g)

- 1 Paprika rot oder gelb
- 1 Zucchini
- 1 mittelgrosse Zwiebel / 1 Bund Jungzwiebeln/ 1 Stange Lauch
- 2-3 Karotten
- 1 Tasse Mungbohnen sprossen
- 1 Kopf Broccoli
- Alternativ Bambussprossen, mu err Pilze getrocknet
- 2-3 EL Öl
- Zucker
- Sojasauce

Huhn süß sauer für 4 Personen :

- 30 g Ingwer
- 4 Jungzwiebeln
- 4 mittlere Karotten / Zucchini
- 1 Schale Mungbohnen sprossen
- 1 Schale Zuckerschoten
- 400 g Ananasstücke (Dose = Abtropfgewicht)
- Ca 400g Hühnerfilets
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Speisestärke
- 4 Tomaten gewürfelt
- 4 EL Sojasauce
- Honig
- Salz
- Chilli nach Wunsch
- Ev. Sesamöl/ Reissessig/ Oystersauce

Basmati Reis / Duftreis

1. Für den Duftreis zuerst den Reis gut waschen. In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen und den Reis zugeben.
2. Wenn der Reis kocht, auf den Topf einen Deckel geben und den Reis bei geringer Hitze 15 Minuten leise köcheln lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen und noch etwas quellen lassen.

Duftreis nicht salzen. Verhältnis Reis zu Wasser: 1 zu 1,5