

# **Chämi-Chuchi Suhr**

---

Christian Steiger

Ueli Däppen

## **Vorspeisen:**

Frühlingsrollen

\*\*\*\*\*

## **Hauptspeise:**

Rindfleisch nach Szechuan Art

\*\*\*\*\*

## **Dessert:**

Ofengebackene Ananas mit Rum

\*\*\*\*\*

Rezepte für 4 Personen



**Chochete vom 10.05.2022**

**En Guete!**

---

# Vorspeise

---

## **Frühlingsrollen**

**Vorbereitung:** Backblech mit Backfolie belegen

**Backofen:** Ober- Unterhitze auf 200 °C oder Heissluft 180 °C einstellen

### ZUTATEN

### TÄTIGKEIT

1 Stk. Zwiebel	
1 Stk. Knoblauchzehe	Beides fein gehackt
500 g frisches Gemüse (Rüebli, Chinakohl, Frühlingszwiebel)	Alles in feine Streifen geschnitten
3 EL Sojasosse	
150 g Sojabohnensprossen	
Pfeffer, Chilipulver ( <b>sehr wenig</b> )	
1 EL Ingwer gerieben	
1 EL Frischer Koriander	gehackt
1.5 EL Sesamsamen	geröstet
2 EL Speiseöl zum Bsp. Rapsöl	
2 EL Weisswein	

### **Füllung:**

Öl in Bratpfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und das Gemüse unter Wenden dünsten.

Sojasauce und Weisswein begeben und einkochen lassen.

Sojasprossen dazugeben und mit wenig Pfeffer und Chili würzen, dann Koriander dazugeben und das Gemüse beiseitestellen und abkühlen lassen.

### **Teig:** 1 Pack Filo- oder Strudelteig

1 Teigblatt auf ein feuchtes Tuch legen, mit flüssiger Butter bestreichen, ein 2. Teigblatt darauflegen.

Die Teigblätter vierteln und jedes Teil mit Füllung belegen. Den Teig zuerst von unten, dann links und rechts einschlagen und aufrollen.

Die fertigen Rollen mit flüssiger Butter bestreichen und mit der Naht nach unten auf ein Blech legen.

**Backzeit:** Bei 190°C ungefähr 15 – 20 Minuten

# Hauptgericht

---

## ***Rindfleisch nach Szechuan Art***

### ZUTATEN

**600 g Rindshuft**

6 EL Sojasauce

5 Stk. Peperoncini

1 Bund Frühlingszwiebel

2 Stk. Knoblauchzehen

1 Ds. Bambussprossen à 230 g

1 EL Maisstärke

### TÄTIGKEIT

Fleisch in ca. 5 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden.

Mit Sojasauce mischen

Peperoncini halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

In Stücke schneiden

In Scheiben schneiden

Abgiessen

Mit wenig Wasser anrühren

Mit **wenig** Chiligewürz und Pfeffer würzen.

Fleisch aus der Sojasauce herausnehmen und Abtropfen lassen und Sauce auffangen und beiseitestellen.

Peperoncini, Zwiebeln, Knoblauch und Bambussprossen andämpfen und ca. 10 Minuten garen.

4 dl Starke Rindsbouillon

3 EL Sesamöl

1 EL Rohrzucker

Aufgefangene Sojasauce, Bouillon und Rohrzucker dazugeben.

Aufkochen, Maisstärke dazu giessen, Sauce sämig einkochen lassen.

**Fleisch in Öl kurz anbraten und mit dem Gemüse zusammen ca. 5 Minuten köcheln lassen.**

400g Tagliatelle 3 m/m

### **Anrichten:**

Schön auf die vorgewärmten Teller verteilen und servieren

# Dessert

---

## ***Ofengebackene Ananas mit Rum***

**Vorbereitung: Ofen auf 150 °C vorheizen**

### ZUTATEN

1 Stk. Ananas  
1,5 dl dunkler Rum  
3 EL brauner Zucker

### TÄTIGKEIT

Schälen, Herz herausschneiden und  
in gleichmässige Scheiben schneiden

Die Ananas-Scheiben in die Auflaufform legen. Den Rum und den Zucker  
mischen und über die Ananas-Scheiben giessen.  
Die Ananas ca. 1 Std. im Backofen braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist  
und die Ananas-Scheiben zart sind.

Je 1 Stk. Vanille-Eis

### **Anrichten:**

Die Ananas auf die Teller anrichten und das Vanille-Eis dazugeben.  
Mit Pfefferminzblättchen garnieren.