

MITEINANDER KOCHEN - REZEPTE AUS ALLER WELT

Die philippinische Küche



Frühlingsrollen

ZUBEREITUNG

Das Öl im Wok erhitzen und das Hackfleisch unter Rühren leicht anbräunen. Sojasauce, Salz und Pfeffer zugeben. Alles bei starker Hitze 3 Minuten unter Rühren bräunen.

Anschließend die Bohnensprossen zugeben und weitere Minuten garen.

Den Wok nun vom Herd nehmen und die Frühlingszwiebeln unterheben. Das Ganze jetzt abkühlen lassen.

Die Frühlingsrollen-Teigblätter auf die Tischplatte legen. Nun jeweils 1 EL Hackfleischmischung schräg in der Mitte der Teigplatte verteilen. Die untere Ecke darüber legen. Die beiden Seiten einschlagen und das Ganze dann fest aufrollen. Die Frühlingsrollen mit etwas Eiweiß bestreichen.

Das Öl im Wok erhitzen. Nun die Frühlingsrollen goldbraun und knusprig frittieren.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 1 EL Pflanzenöl
- 250 g Rinderhack
- 2 TL Sojasauce
- 250 g Bohnensprossen
- 1 Spitzkohl (in feinen Streifen)
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Frühlingszwiebeln (fein gehackt)
- 25 Frühlingsrollen-Teigplatten
- 1 Eiweiß
- Pflanzenöl zum Frittieren

Guten Appetit!

MITEINANDER KOCHEN - REZEPTE AUS ALLER WELT

Die philippinische Küche



Glasnudeln mit Hühnerfleisch & Gemüse

ZUBEREITUNG

Das Hähnchenfleisch in 2 Liter Gemüsebrühe 20 Minuten kochen. Anschließend das Fleisch aus der Brühe nehmen.

Die Nudeln in die Brühe geben und al dente garen.

Das Fleisch schneiden und anbraten.

Die Wok-Pfanne erhitzen und das Öl hineingeben. Nun Knoblauch, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln darin anbräunen.

Das kleingeschnittene Gemüse in einer anderen Pfanne bissfest anbraten.

Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce würzen und abschmecken.

Anschließend alles zusammen in eine Wärmeplatte geben und gut durchmischen. Warm servieren.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 1 kg Hähnchenfleisch
- 250 g Glasnudeln
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Sojasauce
- Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
(sehr fein gehackt)
- 1 Zwiebel
(halbieren, in Scheiben)
- 3 Möhren (in Scheiben)
- 1 Spitzkohl (in feinen Streifen)
- Frühlingszwiebeln
(in kleinen Ringen)

Guten Appetit!

MITEINANDER KOCHEN - REZEPTE AUS ALLER WELT

Die philippinische Küche



Gebratenes Rindfleisch mit Gemüse

ZUBEREITUNG

Im Wok 1 EL Pflanzenöl erhitzen und die Fleischstreifen darin unter Rühren braun anbraten. Nun das gebräunte Fleisch herausnehmen und beiseite stellen.

Das restliche Öl im Wok erhitzen und die Zwiebeln darin schwenken.

Das kleingeschnittene Gemüse zugeben und 2 Minuten unter Rühren anbraten.

Die Rindfleischstreifen wieder in den Wok geben.

Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 450 g Rindfleisch
(in feinen Streifen)
- 1 Brokkoli (in kleinen Röschen)
- 1 Blumenkohl
(in kleinen Röschen)
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel (in Scheiben)
- 250 g Möhren (in Scheiben)
- 250 g bunte Paprika
(in feinen Streifen)
- 1 TL Salz und Pfeffer
- Sojasauce

Guten Appetit!

MITEINANDER KOCHEN - REZEPTE AUS ALLER WELT

Die philippinische Küche



Obstsalat

ZUBEREITUNG

Fruchtcocktail und Ananas auf einem Sieb abtropfen lassen.

Äpfel und Bananen in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel anrichten.

Kondensmilch, Nestle-Creme, Macapuno und Kaong mit dem Obst vermischen.

Anschließend 3 Stunden im Gefrierfach oder Tiefkühlfach gefrieren lassen.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 1 Dose Fruchtcocktail
- 2 Äpfel
- 1 Dose Ananas (in Stücken)
- 2 Bananen
- 1 Glas Macapuno
- 1 Glas Kaong
- 1 Dose Kondensmilch
- 1 Dose Nestle-Creme

Guten Appetit!