

Sendung: Siesta
Datum: 26. Juli 2007
Sendezeit: 14-15 Uhr
Redaktion: Christine Schulthess

Rezepte «Plato Mondial Taiwan»

Tofu-Avocado-Salat:

1 grosser Tofu-Würfel, durch die Knoblauchpresse pressen
1 reife Avocado, zerdrücken und unter Tofumasse mischen
1 feingehackte Frühlingszwiebel hinzugeben
geröstete Sesam-Samen mit dem Mörser zerdrücken und begeben
Sojasauce

Alles mischen
servieren

Lachsforellen-Filet im Tee:

1 Lachsforellenfilet, mit Salz marinieren
In Scheiben geschnittener Ingwer
Fisch in Pfanne auf Ingwerscheiben legen
Reiswein (Sake) über Fisch geben, ev. ergänzen m. klarer Fleischbrühe
Jasmintee-Kugel in Flüssigkeit legen
Alles leicht dämpfen lassen bis Lachsforellenfilet gar

Mit Reis servieren

Kalbsgeschnetzeltes mit Broccoli:

Kalbsgeschnetzeltes, marinieren mit Sojasauce, Zucker und Sesamöl
In Olivenöl andünsten
In neuer Pfanne feingehackte Frühlingszwiebel und frischen, gehackten Ingwer in
Austernsauce andünsten
Broccoli-Röschen begeben
Frische Shitake-Pilze begeben
Mit Wasser ablöschen und köcheln lassen bis Broccoli gar
Die warmen Broccoli-Röschen mit wenig Sherry-Essig und Sesamöl beträufeln
Kalbsgeschnetzeltes und Broccoli vermischen

Mit Reis servieren