

## Rezepte-Sammlung Nr. 2:

### *Reis kochen*

Zutaten: - Reis (Duftreis oder Bruchreis); eine Espressotasse pro Person  
- eventuell Butter

Reis waschen 2x (nicht reiben)

Wasser einfüllen (doppelt so hoch wie Reis)

mit voller Flamme kochen bis anfängt zu blubbern, dann Flamme ganz klein; noch 15 Minuten kochen, dann ausschalten und 5 Minuten ziehen lassen

### *Tomaten-Ei:*

Zutaten: - 500 g Tomaten  
- 4 Eier  
- Ingwer, Lauch, Salz, Zucker, Pflanzenöl

Tomaten in Stücke schneiden, Lauch in Scheiben schneiden, Ingwer in Streifen schneiden

Eier in einer Schale mit 2 Prisen Salz dazu verrühren

Pflanzenöl in Wok erhitzen, Eier in heißem Öl schnell braten bis gar, dann herausholen

weiteres Öl in Wok erhitzen, Lauch und Ingwer in Öl leicht anbraten

Tomaten dazugeben, bis ein Drittel gar braten, Salz dazugeben, umrühren

Zucker dazugeben, umrühren, gebratenes Ei dazugeben, umrühren

fertig!

### ***Surimisalad***

Zutaten: - Gurken 1 Stück  
- Surimi  
- Glutamat, Salz, Essig

Gurke in Streifen schneiden, Surimi in Stücke schneiden, Gurke in Salatschüssel geben

Essig dazugeben, umrühren, Glutamat dazugeben, umrühren, eine Prise Salz dazugeben, umrühren

5 Minuten stehen lassen

kurz vor dem Essen Surimi dazugeben, umrühren, fertig!

### ***4 Würfel braten***

Zutaten: - Möhren, Kartoffeln, Paprika  
-Bauchspeck, Fleisch  
- Sojasoße, Salz, Öl  
- Lauch, Ingwer

Kartoffeln, Möhren, Paprika in Würfel schneiden, Fleisch in Würfel schneiden

Lauch in Scheiben schneiden, Ingwer in Streifen schneiden

Öl in Wok erhitzen, Lauch und Ingwer kurz anbraten

Möhren hinzugeben, bis ein Drittel gar braten, Salz hinzu,

Kartoffeln hinzugeben, bis ein Drittel gar braten, Salz hinzugeben

Paprika hinzugeben, bis ein Drittel gar braten, Salz hinzugeben

alles herausholen

Öl in Wok geben und erhitzen

Lauch und Ingwer anbraten

Fleisch hinzugeben, bis zwei Drittel gar braten

Sojasoße hinzugeben, Fleisch gar braten

Gemüse wieder dazugeben, umrühren

fertig!

**Suppe**

- Zutaten:
- Hackfleisch
  - Sojasoße
  - Semmelmehl
  - Stärke
  - Ei
  - Ingwer, Lauch
  - Koriander
  - Glasnudeln
  - Gemüse

Hackfleisch mit Öl, Sojasoße, Salz, klein gehacktem Ingwer und Lauch verrühren

Semmelmehl, Stärke mit einrühren, ein Ei dazugeben, umrühren

Wasser kochen

in kochendes Wasser kleine Fleischbällchen geben

wenn Fleischbällchen hochkommen, Glasnudeln dazugeben

ca. 2 Minuten kochen bis Glasnudeln gar

Topf vom Herd nehmen, klein geschnittenes Gemüse dazugeben

beim Servieren Koriander hinzugeben