

THAI-GEFLÜGEL-WOK MIT KNACKIGEM GEMÜSE

25 min

Zubereitung

10 min

Garzeit

Zubereitung:

- 1- Die Pouletbrüste in feine Streifen von ca. 2 cm Dicke schneiden.
- 2- Die Zucchini und Peperonischnoten in Stifte schneiden.
- 3- Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und die Kräuter hacken. 4- Die Pouletbruststreifen salzen und in einem Wok mit einem Schuss Olivenöl bräunen. Das Pouletfleisch herausnehmen und mit der **McCormick Thailand-7-Gewürze-Mischung** würzen. 5- In demselben Wok die Zwiebeln anschwitzen, dann die Zucchini braten, den Paprika hinzugeben, 1 Min. garen, dann die Sojasprossen hinzugeben. 6- Zum Schluss das Pouletfleisch hinzugeben, die Zutaten vermischen, dann die Kräuter beimischen.

Anrichten:

Unmittelbar vor dem Anrichten die Sesamkörner hinzugeben. In tiefen Tellern anrichten.

Der Extra-Tipp vom Küchenchef:

Statt Salz können Sie gegen Ende der Kochzeit Sojasauce nehmen, die zum Thai-Gericht passt.



ZUTATEN (10 Portionen)

- 10 Pouletbrüste
- 15g **McCormick Thailand-7-Gewürze-Mischung**
- 1kg Zucchini
- 500g rote Peperoni
- 300g Sojasprossen
- 100g Zwiebeln
- 100g Sesamkörner
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Estragon
- 3cl Olivenöl
- 3g Pfeffer
- 6g Salz

THAILÄNDISCHE HUMMERKRABBENSUPPE

25 min

Zubereitung

20 min

Garzeit

ZUTATEN (10 Portionen)

- 50 Hummerkrabben (Riesengarnelen)
- 18g **McCormick Thai-Curry-Mischung Scharf**
- 1 kg rote Radieschen
- 500g Karotten
- 300g Sojasprossen
- 100g Schalotten
- 5cl Sherry-Essig
- 1 Bund Koriander
- 100cl Wasser
- 3cl Olivenöl
- 3g Pfeffer
- 6g Salz

Zubereitung:

- 1- Die Hummerkrabben schälen. 2- Den Koriander hacken. 3- Die Köpfe anbraten, Wasser hinzugeben, zum Sieden bringen, dann 10 Min. ziehen lassen. Abseihen und die Brühe beiseitestellen. 4- Die Schalotten in feine Scheiben schneiden, die Karotten schräg in Scheiben schneiden und die Radieschen vierteln. 5- In einer Kasserolle die Schalotten in Olivenöl anschwitzen, dann die Karotten hinzugeben und 1 Min. garen lassen. Die **McCormick Gewürzmischung Curry Scharf** hinzugeben, dann mit dem Essig ablöschen. Dann die Bouillon hinzugeben, zum Sieden bringen, die Radieschen und die Sojasprossen hinzugeben. Wenn die Brühe wieder zum Sieden kommt, die Hummerkrabben hinzugeben, den Herd ausschalten, die Kasserolle abdecken und so 5 Min. stehenlassen.

Anrichten:

In tiefen Tellern anrichten und mit Koriander bestreuen.

Der Extra-Tipp vom Küchenchef:

Sie können 2/3 der **McCormick Thailand-Gewürzmischung Curry Scharf** für die Brühe verwenden und das restliche Drittel zum Marinieren der Hummerkrabben verwenden.