

Chinesischer Kochabend

Tomaten mit gebratenen Eiern

Zutaten für 2 Personen:

- 3 Eier
- 2 Fleischtomaten
- 1L Salz
- 2L Zucker
- Öl



Eier werden in einer Schale geschlagen und dann mit Öl in einer Pfanne gebraten. Tomaten werden in kleinen Stücken geschnitten und in der Pfanne eingeworfen. Die Eier und die Tomaten sollen sich gut miteinander mischen. Gebe bitte dann Zucker und Salz in die Pfanne ein, bevor man das Gericht in einer Schale füllt.

Hähnchen mit Schwarzenbohnensoße

Zutaten für 2 Personen:

Öl

2 Zehen Knoblauch zerschneiden

1 Paprika in kleinen Würfeln schneiden

250g Hähnchenbrustfilet in kleinen Würfeln

100g Schwarzenbohnensoße



Wärme das Sonnenblumenöl in einer Pfanne, gebe die Knoblauch in die Pfanne ein. Gebe dann die Hähnchenfilet in die Pfanne nach und brate ca. 4min bis das Fleisch weiß sind. Werfe die Paprikawürfeln in die Pfanne ein und brate mit dem Fleisch ca. 3min zusammen. Dann gieße die Schwarzenbohnensoße in die Pfanne ein. Brate und mische die Soße mit dem Fleisch und Gemüse zusammen. Nach ca. 3min kann man das Gericht in eine Schale füllen.