

Segeltörnessen Fokkelina (4 Personen)



Hauptmahlzeit

ZUTATEN

400 g Zwiebeln

3 Zehen Knoblauch

Ingwer

2 rote Paprika

250 g frische Champignons

1/3 Fl. Ketjap Manis

150 g Tutti Frutti (Trockenobst, aber keine Äpfel)

1 Kugeln eingelegter Ingwer

Salz, Pfeffer

Hähnchenbrust oder Tofu

Reis

ZUBEREITUNG

- Zwiebeln würfeln und glasig schwitzen.
- Knoblauch würfeln und glasig schwitzen.
- Rote Paprika würfeln und glasig schwitzen.
- Frische Champignons vierteln und schwitzen.
- 10 Min köcheln lassen.
- Ketjap Manis zugeben.
- Ingwer schneiden und zugeben.
- Mit Wasser auffüllen, so dass alles bedeckt ist.
- Alles ca. 1,5 - 2 Std. köcheln lassen.
- Ca. 30 Min vor Ende Tutti Frutti zugeben.
- Würzen und abschmecken.

Segeltörnessen Fokkelina (20 Personen)



Hauptmahlzeit

Portionen: 20

ZUTATEN

2 kg Zwiebeln

12 Zehen Knoblauch

Ingwer

8 rote Paprika

1 kg frische Champignons

1 Fl. Ketjap Manis

750 g Tutti Frutti (Trockenobst, aber keine Äpfel)

5 Kugeln eingelegter Ingwer

Salz, Pfeffer

Hähnchenbrust oder Tofu

Reis

ZUBEREITUNG

- Zwiebeln würfeln und glasig schwitzen.
- Knoblauch würfeln und glasig schwitzen.
- Rote Paprika würfeln und glasig schwitzen.
- Frische Champignons vierteln und schwitzen.
- 10 Min köcheln lassen.
- Ketjap Manis zugeben.
- Ingwer schneiden und zugeben.
- Mit Wasser auffüllen, so dass alles bedeckt ist.
- Alles ca. 1,5 - 2 Std. köcheln lassen.
- Ca. 30 Min vor Ende Tutti Frutti zugeben.
- Würzen und abschmecken.