

Kochideen aus Hawaii

Huli Huli Chicken à la Reisebüro Frenzen

Zutaten:

6	Stück	Hähnchenoberschenkel
150	ml	Tomatenketchup
150	ml	Sojasauce
100	g	brauner Rohrzucker
3	EL	Sherry
3-4	Stück	frischer Ingwer (fein gewürfelt oder gerieben)
3	Stück	Knoblauchzehen (fein gewürfelt oder gepresst)
evtl. 1	Schuss	Ananassaft

Zubereitung:

Zutaten vermengen und die Hähnchenteile darin marinieren (mindestens 4-5 Stunden). Dann im Backofen garen, währenddessen immer wieder wenden und mit der Marinade einpinseln.

Huli heißt übersetzt soviel wie „Drehen“. Im Original wird es ähnlich wie unsere Grillhähnchen am Dreh-Spieß zubereitet und auch da ist das wiederholte Einpinseln wichtig.

Potato Mac Salad à la Reisebüro Frenzen

Zutaten:

125	g	kleine Hörnchennudeln (z.B. Mini Pipe Rigate)
6	Stück	mittelgroße Kartoffeln
500 *	ml	Joghurt-Salatcreme (oder Mayo)
2	Stück	Möhren (grob gerieben)
1	Stück	Mini Dose Erbsen (wahlweise TK)
1	Stück	Zwiebel (fein gewürfelt)
		Kräuteressig (wenig)
		Olivenöl
		Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsangabe kochen. Kartoffeln kochen und anschließend in Würfel schneiden (durchaus auch mit Schale). Beides abkühlen lassen und mit den anderen Zutaten vermengen. Mit ein wenig Kräuteressig, Olivenöl sowie Pfeffer und Salz nach Belieben abschmecken und mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

* Die Menge an Salatcreme oder Mayo kann beliebig verändert werden - wir mögen es gerne etwas saftiger.

Reisebüro Frenzen GmbH

Johannisstr. 54/Breslauer Platz
50668 Köln
Telefon: 0221 16012-61
hawaii@reisebuero-frenzen.de
www.reisebuero-frenzen.de



Lufthansa City Center
Reisebüro Frenzen