

Cu liu tu dou Gebratenes Kartoffelgericht

Zutaten (für 2-3 Personen):

- 4 Kartoffeln (E)
- 2 EL Öl (E)
- 1 Stk. Lauch
- 3-4 Knoblauchzehen (M)
- 1 TL Salz (W)
- 1 TL Zucker (E)
- 1 TL Essig (H)
- 1 TL Sojabohnensauce (W)
- 1/2 TL Reisschnaps (M,F)



5 Elemente:

H = Holz (sauer) / F = Feuer (bitter) / E = Erde (süß) / M = Metall (scharf) / W = Wasser (salzig)

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, fein nudelig schneiden und ins kalte Wasser geben.

In der Zwischenzeit die Pfanne erhitzen - erst wenn die Pfanne heiß ist, gibt man das Öl dazu. Der Boden der Pfanne soll bedeckt sein. Sobald das Öl heiß ist, fein gehackten Lauch und die leicht trocken getupften Kartoffeln hineingeben und gut anbraten (Kartoffeln dürfen nicht zerstoßen werden!).

Nun würzt man die Kartoffeln mit Salz, etwas Zucker und Essig, Sojabohnensauce und Reisschnaps, rührt nochmals um, und gibt die Pfanne vom Herd.

Zum Schluss wird feingehackter Knoblauch darüber gestreut und leicht untergehoben. Die Kartoffeln sollen noch knackig sein.

Hinweis:

Dieses Gericht ist ideal in den kalten Jahreszeiten, da Kartoffeln den Körper erwärmen. Es ist auch leicht und schnell zubereitet und sollte oft gegessen werden.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen

Yin Chun Lei



Hotel & Spa Der Steirerhof Bad Waltersdorf
Wagerberg 125, 8271 Bad Waltersdorf

Tel: 03333-3211-0
reservierung@dersteirerhof.at

www.dersteirerhof.at