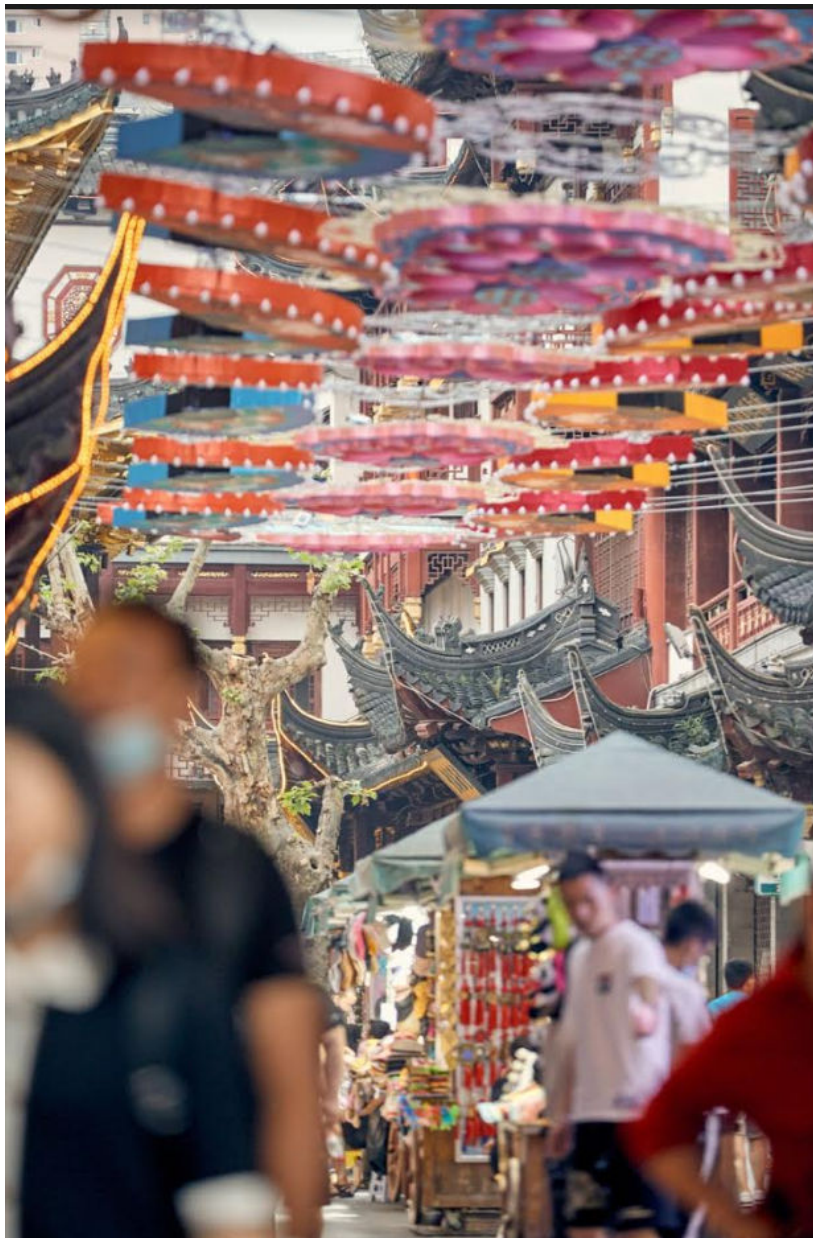


KOCHBUCH
CHINESISCHE REZEPTE
TEIL 2



Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.
V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE), Tel.: +49 152 563 093 88

Kim Chee (Eingelegter Chinakohl)

Menge: 3 Portionen

1 Kopf Chinakohl, gehackt
3 Esslöffel Meersalz
2 Teelöffel scharfes Chili-Pulver
2 Teelöffel Knoblauch, zerdrückt
4 Stangen Porree, fein gehackt
1 Esslöffel Zucker
1 harte Birne, geschält, entkernt und geraspelt
1/2 Teelöffel Glutamat (1)

Den Chinakohl in eine Schüssel geben, das Salz zufügen und über Nacht stehen lassen.

Anschließend den Kohl aus der Schüssel nehmen und unter fließendem kaltem Wasser abwaschen. Abtropfen lassen und trocken tupfen. Den Kohl in einen großen Krug füllen und die übrigen Zutaten unterrühren.

Mit einem Gewicht beschweren und vor der Verwendung 1 bis 2 Tage durchziehen lassen.

(1) Glutamat (China, Japan, Korea, Thailand)

Wird in Korea Oji-no-moto und in China Veh t`sin genannt. Eine chemische, manchmal als "Geschmacksessenz" bezeichnete Verbindung. Glutamat unterstreicht den Eigengeschmack der Zutaten und ist kein unbedingtes "Muss".

<http://www.koeche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31953>

Knisternde Fisch-Rahm-Suppe

Menge: 4 Portionen

0,5 Liter Gemüsebrühe
100 Gramm Fischfilet
(Seelachs, Kabeljau oder ähnliches)
1 Tomate
25 Gramm Mu-Err Pilze (Morcheln)
25 Gramm Erbsen (Tiefgefroren)
3 Esslöffel Weißwein (oder hellen Traubensaft)
1,5 Teelöffel Meersalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
1/8 Liter Sahne
1 Teelöffel Butaris
1 Teelöffel Sesamöl
1.5 Esslöffel Maisstärke
5 Esslöffel kalte Fischbrühe
50 Gramm Weißbrot
etwas Speiseöl

Gemüsebrühe aufkochen, Fischfilet pürieren und zugeben, Tomate abziehen, entkernen, zerhacken und zufügen, Mu-Err Pilze einweichen, abgießen (Wasser auffangen), die holzigen Teile entfernen, kleinschneiden und zufügen, Erbsen, Weißwein, Salz und etwas Pfeffer zufügen und 2 Minuten köcheln. Sahne, Butaris und Sesamöl hinzufügen

Maisstärke mit 5 Esslöffel kalter Fischbrühe verquirlen, einrühren, aufkochen und klein stellen.

Weißbrot in Würfel schneiden, in Öl frittieren und in die heiße Suppe geben, sofort servieren.

Diese Suppe schmeckt sogar mir als nicht besonders grossem Fischfan super.

Wie Ihr seht, sind wir ein besonderer Fan der chinesischen Küche. Was wir aber bisher vergeblich gesucht habe ist ein Rezept der Peking-Suppe, wie man sie in den China-Restaurants bekommt. Es handelt sich hierbei um eine sauer-scharfe Suppe von rötlicher Farbe. Identifiziert habe ich bisher als Bestandteile nur Morcheln, Eier und etwas Hühnerfleisch.

<http://www.köche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31952>

Konkubinen-Hühnerfleisch

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Hühnerflügel
Speiseöl oder Schweineschmalz
2 Teelöffel Zucker
1 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Weißwein
2 Esslöffel Reiswein oder Sherry
100 Gramm Bambussprossen, gewürfelt
1 Dose Champignons, in Scheiben
1 Tasse Porree-Stücke (Lauch)
2 Scheibe Ingwer
1 Esslöffel Speisestärke
etwas Wasser

Speiseöl oder Schweineschmalz mit Zucker in einen Wok geben und goldgelb braten. Die Hühnerflügel dazugeben und anbraten. Reiswein oder Sherry, Sojasauce, Ingwer und Lauch hinzufügen. Alles bei schwacher Hitze schmoren.

Ingwer und Porree/Lauch entfernen. Die Hühnerflügel mit Wein übergießen, die Bambussprossen-Würfel und Champignonscheiben hinzugeben. Unter Rühren weiter köcheln lassen. Speisestärke mit Wasser verrühren und die Sauce damit andicken.

* Die Herkunft dieses Gerichts: *

Dieses Gericht wurde vor etwa 60 Jahren erstmals in Shanghai zubereitet. Es wurde nach einem Gedicht aus der Tang-Dynastie benannt, das "Betrunkene Konkubine im Blumenpavillon" heißt. Die darin beschriebene Konkubine Yang Yuehuan war eine ideale klassische Schönheit aus dem alten China. Auch in einem Stück der Pekingoper namens "Betrunkene Konkubine" wird ihre Schönheit beim Wein geschildert.

<http://www.köche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31951>

Lumpiang Shanghai (Kleine, gefüllte + frittierte Teigrollen)

Menge: 50 Stück

500 Gramm Schweinefleisch, gehackt
2 Tassen Shrimps, gehackt
2 Tassen Sojasprossen, gehackt
1/2 Tassen Selleriewürfel, gehackt, (ersatzweise Frühlingszwiebeln)
1 Tassen Möhren, gehackt
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 Esslöffel Sojasauce
Meersalz
Pfeffer frisch aus der Mühle
1/2 Tasse mit Wasser verrührtes Mehl
50 Blätter Wan-Tan-Teig (12 x 12 cm)
2 Eiweiß

Außerdem:

etwas Frittierfett

Das Schweinefleisch kurz anbraten. Dann alle übrigen Zutaten außer der Mehl-Wasser-Mischung zugeben und unter Rühren mit anschwitzen. Die Mehlmischung zur Bindung der Füllung einrühren und alles abkühlen lassen.

Inzwischen die Teigblätter (gibt es fertig im China-Geschäft zu kaufen) nebeneinander ausbreiten. Pro Rolle 1 bis 2 Esslöffel Füllung auf das untere Teig Drittel platzieren und die Ränder von zunächst einem Teigblatt mit zerschlagenem Eiweiß bestreichen. Die seitlichen Ränder dann rasch einschlagen und den Teig von unten her aufrollen. Nach diesem Prinzip auch die anderen Teigrollen aufbereiten. Damit der Teig nicht trocken und spröde wird, sich auch schlecht ausrollen lässt, sollte zügig gearbeitet werden.

Alle diese Arbeitsschritte sind auch am Vortag zu erledigen.

Zum Schluss die Röllchen in heißem Fett etwa 4-5 Minuten vorfrittieren und erst kurz vor dem Servieren noch einmal frittieren, bis die Lumpiangs goldbraun und knusprig sind.

<http://www.koeche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31950>

Marinierte Schälrrippen (Spareribs)

Menge: 4 Portionen

1 1/2 kg Schälrrippen (Spareribs) ohne Fett und Bauchlappen

Marinade

2 Esslöffel Austern-Sauce

3 Esslöffel Hoisin-Sauce

3 Esslöffel Helle Soja-Sauce

2 Esslöffel Dunkle Soja-Sauce

2 Esslöffel Honig

1 1/2 Esslöffel Chinesischer Schnaps Kao Liang, Mei Kuei Lu oder Reiswein oder Weinbrand

3/4 Teelöffel Meersalz

1 Spur Weißer Pfeffer

Alle Zutaten für die Marinade gut in einer Schüssel verrühren.

Mit einem scharfen Messer die Spareribs leicht einritzen und die Marinade gut in das Fleisch einreiben.

Die Schälrrippen in einen mit Alufolie ausgelegten Bräter legen und 4 Stunden marinieren lassen (oder über Nacht im Kühlschrank: sie müssen dann aber vor dem Braten wieder auf Zimmertemperatur gebracht werden).

Ofen auf 190 Grad vorheizen.

Einen großen Bräter mit Alufolie auslegen, die Spareribs aus der Marinade nehmen und nebeneinander hineinlegen.

Das Rippenstück je nach Stärke 30 bis 50 Minuten braten. Dabei häufig wenden und mehrmals mit der Marinade einpinseln. Wenn die Marinade zu stark verdampft, etwas Wasser hinzufügen.

Vor dem Servieren die Rippen in Stücke schneiden.

<http://www.koeche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31949>

Muschelsuppe

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Muscheln, getrocknet
100 Gramm Bambussprossen in feine Scheiben geschnitten
etwas Meersalz
2 Esslöffel Kartoffelmehl; in etwas Wasser angerührt
1 Ei (Größe M); mit etwas Salz geschlagen

Dies hier ist eine ganz leckere Suppe, doch ist es nicht einfach die getrockneten Muscheln zu bekommen. Ganz im Gegensatz zu China, da sind sie sehr billig. Die daraus bereitete Suppe war früher die Haifischflossensuppe der Armen. Wegen dem strukturellen Kontrast zwischen dem zarten Muschelfleisch und den knackigen Bambussprossen ist die Suppe nach der Haifischflossensuppe und der Schwalbennester-Suppe inzwischen zu einer der begehrtesten geworden.

Die getrockneten Muscheln durchspülen und waschen, bis der weißliche Belag entfernt ist

Die Muscheln in 1,5l Wasser zum Kochen bringen, den Schaum abschöpfen und 2 Stunden köcheln, bis sie weich sind. Das Wasser durch Nachgießen bei etwa 1l halten. Die Muscheln herausnehmen, harte Muskeln entfernen und grob hacken.

Die Bambussprossen ebenfalls auf die Größe der Muscheln zerkleinern. Zusammen mit den Muscheln wieder in den Sud geben (Bis zu diesem Schritt kann das Gericht einige Stunden im voraus zubereitet werden).

Die Brühe wieder zum Köcheln bringen, das angerührte Kartoffelmehl einrühren und das geschlagene Ei eintropfen lassen, dabei ständig in eine Richtung rühren. Vom Feuer nehmen und knapp 1 Minute zugedeckt ruhen lassen.

In eine vorgewärmte Terrine geben oder in Suppentassen servieren.

Anmerkung: Die Suppe kann bei mittlerer Hitze wieder aufgewärmt werden.

<http://www.köche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31948>

Nudelsoße mit Fleischwurst

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Fleischwurst
3 Zwiebeln, eventuell mehr
2 Paprika, rote
500 Gramm Tomaten
etwas Meersalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Zwiebeln anbraten, Fleischwurst in Würfel schneiden und mit den Zwiebeln anbraten, aus der Pfanne nehmen. Paprika in Würfel schneiden, Tomaten vierteln und das Fruchtfleisch entfernen und würfeln.

Paprika und Tomaten in einen Topf oder Pfanne geben, etwa 1/4 Liter Wasser, etwas Brühwürfel und gekörnte Brühe dazu, sowie etwas Meersalz und Pfeffer. Dann ca. 15 Minuten kochen lassen.

Zum Schluss das Zwiebel-Wurst Gemisch dazutun und nochmal aufkochen lassen. Mit Tabasco und China-Gewürz (oder nach Wahl) abschmecken und mit Speisestärke, mit Wasser vermischt, abbinden.

Dazu haben wir Nudeln gegessen, doch es schmeckt auch pur sehr gut oder mit Reis oder...

<http://www.koeche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31947>

Pao T'Sai, scharf eingelegter Weißkohl

Menge: 1 Portion, ergibt 3 Halblitergläser.

1 mittelgroßer Weißkohl oder Chinakohl
2 Möhren, jung
1 Rübe, weiße
50 Gramm Radieschen
3 Meersalz
3 Gin
2 Chilischoten, getrocknet
1 1/2 Liter Wasser

Dieses eingelegte Gemüse schätzt man in China vor allem zu Reisbrei. Man verwendet es jedoch auch gern mit anderen Gemüsen zusammen in chinesischen Salaten.

Den Kohlkopf putzen, dabei beschädigte äußere Blätter entfernen. Die inneren Blätter in 3 bis 5 cm große Stücke schneiden, waschen, in einem Sieb gut abtropfen und an einem luftigen Ort 1 Tag lang trocknen lassen.

Die Möhren und die Rübe schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die Radieschen putzen, dabei Wurzel und Grün entfernen, vierteln und gut abtrocknen. Die entkernten Chilischoten zerkleinern. Das Salz in 1 1/2 Liter kochendem Wasser auflösen. Die Flüssigkeit abkühlen lassen, Gin und alle vorbereiteten Gemüse samt Chilis zufügen. Das Kohl-Gemisch in 3 Einmachgläser füllen, fest verschließen und 1 Woche an einem warmen Ort ziehen lassen. Danach ist das Gemüse angenehm scharf, salzig und sehr knackig.

Anmerkung: Füllen Sie die Pickles mitsamt dem Wasser am besten in französische Haushaltsgläser (Le Parfait), die es in Kaufhäusern und Cook-Shops zu kaufen gibt. Es werden übrigens eine Menge Würste, Fleischwaren und Marmeladen in diesen Gläsern angeboten, so dass Sie die nur zu sammeln brauchen. Falls Sie keine Möglichkeit haben, den Kohl an der Luft trocknen zu lassen, so breiten Sie ihn auf einem trockenen Küchentuch aus und stellen einen, natürlich kalt eingestellten, Föhn davor. Nach 1 Stunde können Sie schon weiterarbeiten.

<http://www.koeche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31946>

Pfannengerührtes Rindfleisch mit grünem Paprika

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Rindfleisch (Hüfte oder Hüftdeckel)
Meersalz, Backpulver, Maizena, Wein, Wasser Marinade
3 Grüne Paprika die langen feinen
3 Rote Chilischoten
3 Frühlingszwiebeln
etwas Knoblauch
1 Möhre
fermentierte Schwarze Bohnen oder Black Bean Sauce (Asien Shop)
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
etwas Sojasauce, etwas Erdnussöl
500 Gramm Langkornreis (Siam Patna oder China Reis)
1 Orange
etwas Meersalz, Koriander frisch oder
Petersilie

Das Rindfleisch in dünne Scheiben, etwa 3 Zentimeter x 3 Zentimeter schneiden, in eine Schüssel geben, mit 1/4 Teelöffel Meersalz, 1/4 Teelöffel Backpulver, 1/2 Teelöffel Wein, 1/2 Teelöffel Maizena 1-2 Esslöffel Wasser vermischen etwa 60 Minuten marinieren und kühl stellen. In einer Kasserolle 3/4 Liter Wasser aufkochen, salzen. Die grünen Paprika der Länge nach halbieren, die Samen entfernen, in mittelfeine Streifen schneiden und im kochenden Wasser etwa 2 Minuten kochen lassen in ein Sieb abschütten und ruhen lassen.

Die roten Chilis der Länge nach halbieren, die Samen entfernen, in feine Streifen schneiden und bereit stellen (Achtung diesem Arbeitsschritt unbedingt die Hände gut waschen und nicht mit den Augen in Berührung kommen!)

Frühlingszwiebeln enthäuten, klein schneiden Karotte schälen, in feine Rädchen schneiden Knoblauch schälen, fein hacken und mit 1 Esslöffel fermentierten schwarzen gehackten Bohnen oder Black Bean Sauce vermischen. Den Reis in ein Spitzsieb geben und unter fließendem kaltem Wasser so lange ausspülen bis das Wasser klar wird, im Spitzsieb abtropfen lassen. Die Orange in feine Scheiben schneiden, halb durchschneiden und leicht verdrehen, ergibt eine schöne Garnitur. In einer Kasserolle mit Deckel, den Reis hinein geben mit 7,5 Deziliter Wasser aufkochen, 2 Esslöffel Erdnussöl dazu leeren, leicht salzen, zudecken und bei kleinster Hitze ca. 20 Min. ziehen lassen. Den Wok oder eine halbhohe Bratpfanne stark erhitzen, 1-2 Esslöffel Erdnussöl erhitzen und unter ständigem Rühren mit 2 Holzkellen zuerst die Karotten, dann die Zwiebeln, das Rindfleisch, die Paprika, die Chilis und die schwarzen Bohnen bei starker Hitze Pfannengerühren, etwas Wasser, 1-2 Teelöffel Sojasauce und etwas Meersalz beifügen.

<http://www.koeche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31945>

Putenbrust auf chinesische Art

Menge: 4 Portionen

25 Gramm getrocknete chinesische Pilze
600 Gramm Putenbrust
1 Rote Paprikaschote
1 Grüne Paprikaschote
1 Stange Porree (Lauch)
1 Dose Bambusschoesslinge (314 Gramm)
1 Paket Sojasprossen (350 Gramm)
4 Esslöffel Sojaöl
2 Esslöffel Sojasauce, pikant
1 Teelöffel China-Gewuerz

Pilze in lauwarmen Wasser 20 Minuten einweichen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Gemüse putzen, waschen und in Streifen bzw. Scheiben schneiden. Bambus in Scheiben, Pilze in Stücke schneiden. Sojaöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Gemüse zugeben und etwa 3 Minuten andünsten. Mit Sojasauce und China-Gewürz abschmecken. Dazu schmeckt Reis.

Pro Portion etwa 1400 kJ / 340 kcal

<http://www.koeche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31944>

Rindfleisch mit Rettich (*)

Menge: 1 Portion

200 Gramm Rinderfilet

etwas Meersalz

1 Teelöffel Speisestärke; in 2 Esslöffel Wasser angerührt

150 Gramm weißer Rettich,

15 Gramm chinesischer Schnittlauch, ersatzweise junger Knoblauch

2 Scheiben Ingwer-Wurzel (dünne), eventuell - die Hälfte mehr

1 Esslöffel helle Sojasauce, 4 Esslöffel Rinderbrühe; Oder Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl; (1).

2 Esslöffel Pflanzenöl, evtl. die - Hälfte mehr; (2)

1 Messerspitze Sichuan-Pfeffer, frisch gemahlen

(*) Luo Bo Niu Rou Si

Rindfleisch waschen und trocken tupfen, dann in dünne, etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Mit etwas Salz und einem Drittel der angerührten Speisestärke mischen.

Rettich schälen und ebenfalls in dünne, etwa 4 Zentimeter lange Streifen schneiden oder hobeln. Schnittknoblauch waschen und in etwa 4 Zentimeter lange Stücke schneiden. Oder Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und hacken. Sojasauce mit übriger Stärke und Brühe oder Wasser verrühren.

In einer Pfanne oder im Wok Öl (1) erhitzen. Rettich darin bei starker Hitze unter Rühren etwa 1 Min. anbraten, wieder herausnehmen. Öl (2) erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze unter Rühren etwa 1 Minuten braten. Ingwer, Schnittknoblauch (oder Knoblauch) und Rettich dazugeben und alles noch einmal kurz braten. Angerührte Sauce untermischen und die Mischung einmal aufkochen lassen. Rindfleisch salzen, auf einen vorgewärmten Servierteller geben und mit Sichuan-Pfeffer bestreuen.

Variante:

Dieses Gericht schmeckt auch mit grüner Paprikaschote oder Zwiebel statt Rettich. Auch ein bisschen salzige Bohnenpaste (Tian Mian Jiang, gibt es im Asien-Laden) schmeckt gut in der Sauce.

Info:

Chinesische Gerichte werden häufig mit Verzierungen aus Gemüsesorten wie Möhren, Gurken oder Tomaten serviert. Für die Rettich-Blumen werden rohe Rettich-Scheiben mit der Küchenschere eingeschnitten. In die Mitte der Blumen können Sie dünne Frühlingszwiebelscheiben legen.

Pro Person etwa : 290 kcal

Pro Person etwa : 1214 kJoule

Zeitaufwand etwa: 30 Minuten

<http://www.köche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31943>

Rindfleisch mit Sellerie (Gan Bian Niu Rou Si)

Menge: 1 Portion

250 Gramm Rinderfilet
100 Gramm Stangensellerie
5 Scheiben Ingwer-Wurzel, dünn, zur Not auch Ingwer-Pulver
4 Esslöffel Pflanzenöl
Meersalz
3 Esslöffel Reiswein, ersatzweise Sherry
2 Esslöffel Bohnenpaste, scharf
1/2 Teelöffel Zucker
1 Messerspitze Sichuan-Pfeffer, frisch
gemahlen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion : 480 kcal

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 3 Zentimeter lange, dünne Streifen schneiden. Sellerie waschen, putzen und die Blätter entfernen. Falls die Stangen sehr dick sind, 1- oder 2mal längs halbieren, damit sie zur Fleischgröße passen. Dann in Stücke von etwa 3 etwa Länge schneiden. Ingwer schälen und in dünne Streifen schneiden.
2. Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Rindfleisch darin bei starker Hitze unter Rühren kurz anbraten. Salz, Reiswein und Ingwer dazugeben und kurz weitergaren, bis das Fleisch sich braun gefärbt hat.
3. Bohnenpaste untermischen und kurz weiterrühren. Dann Sellerie ebenfalls dazugeben, und alles unter Rühren noch etwa 3 Minuten garen, bis der Sellerie bissfest ist.
4. Das Gericht mit Zucker abschmecken, auf den vorgewärmten Servierteller geben und mit Sichuan-Pfeffer bestreuen.

Unser Tipp: Das Gericht schmeckt auch sehr gut mit trocken geröstetem Sesam, den man über das Gericht streuen kann.

<http://www.koeche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31942>

Rotgeschmortes Schweinefleisch mit Pilzen

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Schweineschnitzelfleisch
500 Gramm Kleine Champignons
4 Esslöffel Sojaöl
2 Esslöffel Sesamöl
5 Esslöffel Reiswein oder Sherry Amontillado
2 Teelöffel Zucker
1/2 Teelöffel Meersalz
6 Esslöffel Sojasauce Ketjap Manis

Das Fleisch in 2 Zentimeter große Würfel schneiden. Die Pilze waschen, die Stiele abschneiden. Das Sojaöl stark erhitzen und die Fleischwürfel darin anbraten. Das Sesamöl dazugeben und das Fleisch kurze Zeit weiter braten.

Den Reiswein oder den Sherry, den Zucker und das Salz zum Fleisch geben und es unter häufigem Wenden weiter braten, bis der Reiswein oder Sherry eingezogen ist.

Die Sojasauce hinzugeben und das Fleisch weiter braten, bis es die Sojasauce restlos aufgesogen hat.

Die Pilze zu dem Fleisch geben und unter Rühren fünf Minuten mitgaren. Das Fleisch und die Pilze heiß servieren.

<http://www.koeche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31941>

Schälrippchen mit fünferlei Gewürzen

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Schäl-Rippchen (Spareribs)

Für Die Marinade

1 Teelöffel Meersalz

1 Esslöffel Zucker

2 Esslöffel Reiswein

2 Esslöffel Sojasauce "Ketjap Manis" (süß-pikant)

1 Teelöffel Wu-Fen (Fünf-Gewürze-Pulver)

1 Esslöffel Hoisinsauce; auch als "chinesische Grillsauce" erhältlich

Das Fleisch zwischen den einzelnen Rippen durchschneiden. Die Zutaten für die Marinade verrühren, die Rippchen damit einpinseln und mindestens 1 Stunde marinieren lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 180 Grad Celsius (Heißluft) vorheizen. Die Rippchen in eine feuerfeste Schale legen und etwa 3/4 Stunden im Backofen garen, zwischendurch die Rippchen wenden.

Unser Tipp:

Wer den typisch chinesischen Geschmack nicht so intensiv mag, kann die Rippchen auch unter mehrmaligem Wenden 15 bis 20 Minuten grillen.

<http://www.koeche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31940>

Schweinegeschnetzeltes mit Bambussprossen und Tongupilzen

Menge: 4 Portionen

400 Gramm nicht zu mageres Schweine-Fleisch (Schulter)

100 Gramm Bambussprossen

5 Mittelgroße getrocknete Tongupilze

3 Lauchzwiebeln

50 Gramm Glasnudeln

1 Esslöffel Butter oder Schmalz

1/2 Teelöffel Meersalz

250 Milliliter Hühnerbrühe

1 1/2 Esslöffel Sojasauce

2 Teelöffel Sesamöl

2 Esslöffel trockener Weißwein oder Sherry

Schweinefleisch erst in dünne Scheiben, dann in Streichholzdicke Streifen schneiden, ebenso die Bambussprossen. Die getrockneten Pilze 1/2 Stunde in warmen Wasser einweichen, abtropfen lassen, Stiele entfernen, die Kappen in Streifen schneiden. Die geputzten Lauchzwiebeln in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Glasnudeln in reichlich lauwarmen Wasser 5 Minuten einweichen, herausnehmen, abtropfen lassen. Sie haben dadurch ihr Gewicht verdreifacht.

Das Öl im Wok erhitzen. Das geschnetzelte Fleisch ins heiße Öl streuen und bei starker Hitze unter ständigem Rühren anbraten. Das Schmalz, die Pilze, die Bambussprossen und die Lauchzwiebeln zufügen und salzen. Alles über großer Flamme 2 Minuten Pfannenrühren. Anschließend die Nudeln zufügen und die Hühnerbrühe sowie die Sojasauce zugießen. Alle Zutaten gründlich miteinander vermischen und zum Kochen bringen. Über reduzierter Hitze 3 Minuten sacht kochen lassen und zum Schluss das Sesamöl sowie den Weißwein oder Sherry darüber träufeln.

In eine große vorgewärmte Schüssel geben und zu Reis servieren. Dies ist ein Gericht, das in China oft und gerne auf den häuslichen Tisch kommt. Im Gegensatz zu anderen Pfannengerührten Gerichten, die sofort gegessen werden müssen, lässt es sich problemlos aufwärmen. Man kann es sogar einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

<http://www.köche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31939>

Süß-saure Sauce

Menge: 1 Portion

3 Esslöffel Zucker
4 Esslöffel Tomatenketchup
5 1/2 Esslöffel Essig (5 %)
8 Esslöffel Hühnerbrühe
2 1/2 Esslöffel Speisestärke
6 Esslöffel Wasser

Den Zucker, den Ketchup, den Essig und die Hühnerbrühe gut vermischen und zum Kochen bringen. Nach etwa 2 Minuten die mit Wasser angerührte Speisestärke hineinrühren und nochmals aufkochen lassen.

Diese Sauce wird als Beilage zu Frühlingsrollen und frittierten Wan-Tans gereicht.

<http://www.koeche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31938>

Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen. Beiträge sind jederzeit willkommen, wir haben schon ca. 35.000 Kochrezepte in unserem Forum Online.

Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon mit vielen Tausend Einträgen (als PDF-Version) zum Download an.

Bitte beachten Sie auch unser eigenes kostenloses Magazin das Sie unter <https://köche-nord.de/magazin-archiv.html> downloaden und zum Selbstkostenpreis verkaufen können! Unser Magazin erscheint jedes Quartal neu und ist, und bleibt, kostenlos!

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Marcus Petersen-Clausen
marcuspc1981@gmail.com

Impressum:
Marcus Petersen-Clausen, Schlehenweg 5, 30900 Mellendorf/Wedemark



<https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf>
<https://www.köche-nord.de>

Tausendjährige Eier

Menge: 6 Portionen

6 Esslöffel Meersalz, 1/2 Liter Wasser, 30 Esslöffel Kiefernadelasche
6 Esslöffel Limettensaft, 24 Eier, von Enten!!

<http://www.koeche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31937>

Diese Eier werden in China allerdings nur ganz selten zu Hause zubereitet. Dort kann man sie nämlich in jedem Lebensmittelgeschäft fertig kaufen. Auch in einigen westlichen Ländern findet man sie in den entsprechenden chinesischen Läden. In China nennt man sie unter anderem Kiefern-Blumen-Eier (Sung Hwa Dan), vielleicht weil man für die Herstellung Kiefernadelasche braucht.

Zubereitung:

In einer großen Schüssel das Meersalz im Wasser auflösen. Langsam die Asche sowie den Limettensaft hinzufügen und solange rühren, bis eine dicke, matschige Masse entstanden ist (nehmen Sie zum Rühren einen Holzlöffel oder Ast). Die Eier mit heißem Wasser abwaschen, dann jeweils 5 Milliliter dick mit dem Aschenbrei umhüllen; sie müssen rundherum vollkommen bedeckt sein. Danach in trockenen Spelzen (von Reis oder anderem Getreide) wälzen, damit sie nicht aneinanderkleben. Die so vorbereiteten Eier in einem großen irdenen Gefäß aufeinanderstapeln und den Topf mit einem Deckel verschließen. Nach 3 Tagen die Eier umschichten: die oben lagen müssen nach unten und umgekehrt. Das Umschichten während der nächsten 15 Tage fünfmal wiederholen. Nach dieser Zeit das Gefäß fest verschließen. Die Eier nunmehr 1 Monat lang stehen lassen. Am Ende der insgesamt 45 Tage sind die Tausendjährigen Eier fertig. Die Mischung aus Meersalz, Limettensaft und Asche hat inzwischen die Eier langsam "gegart" und wie eine Zeitmaschine 1.000 Jahre auf etwa 50 Tage verkürzt. In dem getrockneten Aschenmantel mit Spelzen sehen die Eier jetzt auch tatsächlich wie Antiquitäten aus!

Wenn Sie die Eier verspeisen wollen, müssen sie zuerst die Aschenschicht abwaschen, dann die Schalen rundum sanft aufklopfen und vorsichtig entfernen. Die Eier längs achteln oder vierteln. Sie müssten nun grünlich-schwarz gefärbt sein und im Geschmack an scharfen Käse erinnern. Es gibt in der gesamten westlichen Küche nichts Vergleichbares!

Anmerkung: Tatsächlich sind Tausendjährige Eier zunächst einmal höchst fremd für unseren Gaumen. Auch wirken das schwärzlich-grüne Eiweiß und der grün-gelbe Dotter auf den ersten Blick nicht sehr animierend. Aber wenn man einmal davon gekostet hat, kann man nicht mehr davon lassen.

Leider ist es uns trotz des ausführlichen Rezepts kaum möglich, diese wundervollen Eier selber herzustellen, denn ENTENEier kann man nicht kaufen. Aber vielleicht kennen Sie einen Bauern, der Enten hat und Ihnen ein paar Eier gibt. Kiefernadelasche ist ebenfalls nicht ganz leicht zu finden. Am besten gehen Sie in den Wald, schneiden sich Kiefernzweige ab, die Sie etwas trocknen lassen und streifen dann die Nadeln ab. Verbrennen Sie diese in einem Eisen-Gefäß zu Asche. Versuchen Sie Ihr Glück!

Tofu mit Hackfleisch, Champignons und Lauch (Wok)

Menge: 4 Portionen

2 mittlere Stangen Porree/Lauch
400 Gramm Gemischtes Hackfleisch
250 Gramm frischen Tofu
250 Gramm Champignons
3 Esslöffel Sojaöl
5 Esslöffel Sojasauce Ketjap Manis
4 Teelöffel Paprikapulver, mild

Lauch putzen, waschen und die Stangen schräg in 5 mm dicke Ringe schneiden. Champignons mit einem feuchten Küchentuch abreiben, Stielenden abschneiden und Pilze in dünne Scheiben schneiden.

Tofu in 5 mm dicke Scheiben und dann in 5 Millimeter dicke Streifen schneiden.

Öl im Wok erhitzen und den Lauch darin kurz anbraten. Hackfleisch dazugeben und so lange unter Rühren braten bis es kross ist. Tofu und die Champignons hinzufügen und heiß werden lassen.

Alles mit Sojasauce und Paprikapulver pikant abschmecken und heiß servieren.

<http://www.koeche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31936>

Weißkohl süß-scharf

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Weißkohl oder Spitzkohl
100 Gramm Mangold
5 Chilischoten, rot, trocken
1 Ingwer-Stück (2 Zentimeter)
2 Frühlingszwiebeln
4 Esslöffel Öl
1/2 Teelöffel Szechuanpfeffer
1 Esslöffel Sojasauce, hell
1 Teelöffel Sherry, trocken
1/2 Teelöffel Zucker
1 Esslöffel Essig
1 Teelöffel Sesamöl
1/2 Teelöffel Speisestärke

Den Kohl längs halbieren, nur das unterste harte Stück des Strunks wegschneiden. Die Hälften quer in 3 Zentimeter breite Streifen teilen, Mangold putzen, ebenfalls streifig schneiden. Chilischoten entkernen, grob zerbröseln. Ingwer und Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, Kohl und Mangold darin etwa eine Minute Pfannenrühren, herausheben und warm stellen. Im restlichen Fett die Chilischoten, Pfefferkörner, Ingwer und Frühlingszwiebeln andünsten.

Sojasauce, Sherry, Zucker, Essig, Sesamöl und Stärke verquirlen und angießen. Aufkochen lassen. Kohl untermischen.

<http://www.koeche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31935>

Wir empfehlen:



<https://www.kochenundkueche.com>



<https://www.kochjournal.at>



<https://zur-alten-post-ammeloe.de>

Achtung:

**Wir empfehlen nur NICHT-KOMMERZIELLE PARTNER, außer einem
Gegenlink erhalten wir nichts für diese Empfehlungen!**

Chinakohl mit Fleisch und Krabben

Menge: 4 Portionen

700 Gramm Chinakohl
125 Gramm Fleisch in Scheiben
60 Gramm Krabben (geschält und gereinigt)
2 kleine Zwiebeln; in dünnen Scheiben
1/2 Teelöffel Meersalz
1 Teelöffel Zucker
8 Esslöffel Öl

Gewürzmischung

1 Teelöffel helle Sojasauce
1 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Glutamat; nach Wunsch
1 Teelöffel Stärkemehl
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Der Chinakohl wird in mundgerechte Stücke geschnitten. Das Fleisch mit der Hälfte der Gewürzmischung vermengen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Die Krabben mit der anderen Hälfte der Gewürzmischung vermengen und ebenfalls 15 Minuten ziehen lassen.

Knapp die Hälfte des Öls in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Die Zwiebeln darin hellbraun braten. Fleisch und Krabben zugeben und einige Minuten mitbraten, bis sich die Farbe verändert. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen, Pfanne säubern. Das restliche Öl erhitzen und den Kohl darin unter ständigem Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch und die Krabben schnell unterrühren und für einige Minuten weiterbraten. Heiß servieren. Reis schmeckt auch hier gut dazu.

<http://www.koeche-nord.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=86&t=31934>

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen. Beiträge sind jederzeit willkommen, wir haben schon ca. 36.000 Kochrezepte in unserem Forum Online.

Außerdem bieten wir mehrere kostenlose Kochbücher www.köche-nord.de/kochbuecher.html einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter an. Dazu empfehlen wir Ihnen außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version zum Download) und unser Magazin, das Sie sich jedes Quartal ebenfalls kostenlos downloaden können.

Rezepte aus Hamburg

Spezialitäten aus Mecklenburg-Vorpommern

Gerichte aus Niedersachsen

Schleswig-Holstein-Kochrezepte

Typische Spezialitäten aus der Bremer Küche

Aufstrich

Beilagen

Chinesische Rezepte

Desserts und Nachspeisen

Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe

Exotisches

Flammkuchen

Fischgerichte

Fleischgerichte

Geflügelgerichte

Alkoholfreie Getränke

Alkoholische Getränke

Gewürze

Grundlagen, Informationen

Italienische Küche (Pizza und mehr)

Kartoffel-, Gemüsegerichte

Kuchen, Gebäck, Pralinen

Käsegerichte

Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln

Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover) (Angeregt von Gasthaus Stucke in Wedemark/Mellendorf)

Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)

Menüs

Reisgerichte

Pasteten, Terrinen

Salate

Saucen, Marinaden

Sonstiges

Spanische Rezepte

Vegetarisches

Vegane Rezepte - tierprodukt freie Rezepte

Vorspeisen, Suppen

Vollwertküche

Müslis

Die geheimen von Rezepten Mc Donalds

Die geheimen BURGER KING REZEPTE

Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)

Kochen mit Hartz IV

Essbare Wildpflanzen

Chia Samen



www.köche-nord.de

 /Koch.Mellendorf