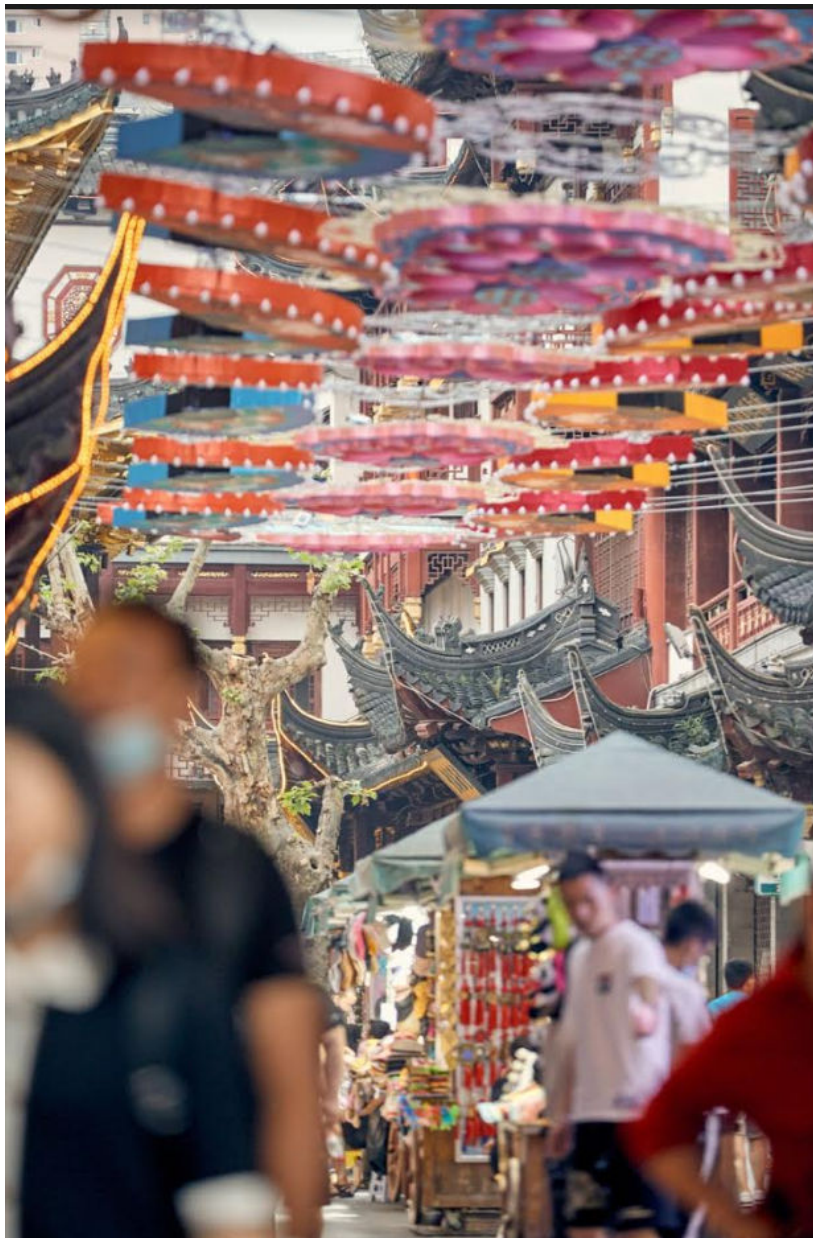


KOCHBUCH  
**CHINESISCHE REZEPTE**  
TEIL 3



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

## Wok-Info

Auch nicht soviel anders als in einer Pfanne... Wichtig ist, dass der Wok sehr, sehr heiß ist wenn man die Zutaten zugibt. Das geht am besten auf einem Gasherd. Habe ich leider nicht, man muss also Kompromisse machen, es geht aber schon auch ohne. Heiß muss der Wok sein, damit die Zutaten schnellstmöglich angebraten werden. Das ist der Sinn vom sog. Pfannenrühren. Man muss auch immer dabei bleiben und umrühren, also nicht noch schnell etwas anderes vorbereiten, sonst brennen die Sachen im Wok an. Praktisch ist die Form des Woks, man kann fleißig rühren, ohne dass einem etwas aus der Pfanne flutscht.

Durch dieses schnelle Anbraten behalten die Zutaten (besonders das Gemüse) ihren vollen Geschmack und einen großen Teil der Vitamine. Wichtig ist ein gutes Öl, da dieses bei so hohen Temperaturen leicht degeneriert. Am besten eignet sich Erdnussöl.

Ich benutze den Wok auch oft für nicht-asiatische Gerichte, z.B. Sauce Bolognese oder Chili con Carne, wenn ich größere Portionen auf einmal mache.

## Wok-Gericht "1000 Köche"

Menge: 4 Portionen

15 Gramm Shiitake getrocknet, 4 Esslöffel Olivenöl, 1 Stück Zwiebel  
60 Gramm Knollensellerie, 120 Gramm Möhren, 60 Gramm Paprika rot  
2 Stück rote Peperoni, 200 Gramm Schweinefleisch, 20 Gramm Ingwer  
2 Zehen Knoblauch, 700 Milliliter Gemüsebrühe, 2 Sojasoße dunkel  
2 Reiswein, 120 Gramm Stangensellerie, 120 Gramm Chinakohl

### Vorbereitung

Die getrockneten Shiitake etwa 2 Stunden in warmem Wasser einweichen. Danach gut abtropfen lassen und die Stiele unterhalb der Kappe entfernen. Gegebenenfalls müssen die Pilze auf einem Küchenhandtuch angedrückt werden um weitere Flüssigkeit abzugeben. Sodann schneiden Sie die Shiitake in Streifen. Den Knoblauch fein zerhacken, die Zwiebel fein würfeln, ebenso mit dem Knollensellerie verfahren. Die Möhren in etwa 3-4 Zentimeter lange Stifte schneiden. Die rote Paprika und die roten Peperoni entkernen, den Chinakohl vom Strunk und welken Blatt-Teilen befreien, holzig fädrige Stangen des Stangenselleries entfernen und alle Zutaten, auch das Schweinefleisch (wie bei Geschnetzeltem), in Streifen oder Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Die Gemüsebrühe aufsetzen.

**Wichtig! Das Vorbereiten der einzelnen Zutaten ist bei chinesischen Wokgerichten unbedingt notwendig, um auf Grund der kurzen Garzeiten bei hohen Temperaturen nicht in zeitliche Bedrängnis mit dem Nachschub zu geraten.**

Die einzelnen Bestandteile müssen in festgelegter Reihenfolge zugegeben werden, damit sie ihren Geschmack bestmöglich entfalten und ihr frisches Aussehen behalten. Auch die Inhaltsstoffe werden auf diese Weise optimal genutzt. Sie werden sehen, der Zeitaufwand lohnt sich.

#### Zubereitung

Im Wok bei großer Hitze die Shiitake mit 2 Esslöffeln Olivenöl unter ständigem Rühren anbraten. Die Pilze herausnehmen und das Schweinefleisch mit einem Esslöffel Olivenöl kurz anbraten. Stellen Sie es danach ebenfalls beiseite. Die Zwiebel glasig dünsten und den Knollensellerie andünsten. Den Knoblauch und die Möhren zugeben und 2-3 Minuten unter ständigem Rühren garen lassen. Fügen Sie zum Schluss die rote Paprika, die roten Peperoni und den Ingwer hinzu und lassen alles unter weiterem Rühren 2-3 Minuten dünsten. Zwischen der Zugabe der einzelnen Gemüse können Sie immer wieder mit kleinen Mengen der Gemüsebrühe ablöschen, um ein allzu starkes Erhitzen zu vermeiden. Geben Sie nun das Fleisch und die Pilze zu den Gemüse, füllen Sie den Wok mit der restlichen Gemüsebrühe (ca. 0,5 l) auf und bringen Sie unter ständigem Rühren und Zugabe der Sojasoße und des Reisweins alles zum Kochen. Den Chinakohl und den Stangensellerie hineingeben und das Wok-Gericht bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten köcheln lassen. Es heißt, daß es in China zu diesem Gericht so viele Varianten wie Köche gibt; daher haben wir diesem Wok-Gericht den Namen "1000 Köche" gegeben.

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=35&t=17001&p=20639>

## Zischender Reis mit Shrimps in Tomatensauce

Menge: 4 Portionen

250 Gramm rohe geschälte Shrimps  
1 Liter Pflanzenöl zum Fritieren  
350 Gramm Tomaten aus der Dose, gehackt  
etwas Meersalz  
1 Teelöffel Zucker  
2 Teelöffel helle Sojasauce; bis zu 1 1/2-fache Menge  
1 Esslöffel Reiswein oder Sherry, halbtrocken  
1/2 Liter klare Fischbrühe  
2 Esslöffel Stärke (mit 4 Esslöffel Wasser angerührt)  
12 Reis-Kuchen

Für den Reis-Kuchen

500 Gramm Gekochter Reis  
1 Esslöffel Erdnuss- oder Maiskeimöl; oder bis 2-fache Menge

Für die Marinade

etwas Meersalz  
2 Teelöffel Maisstärke  
1/2 Eiweiß

Das Rezept ist mit 2-3 weiteren Gerichten ausreichend für 4 Personen.

In China wird das Hauptnahrungsmittel Reis in einem großen kupfernen Topf gekocht. Auf dem Boden und teilweise am Rand bildet sich eine Kruste, die dann sorgfältig entfernt wird. Diese Reis-Stücke werden geröstet und weiterverwendet. Daraus hat sich in der östlichen Küche das "Zischende Reisgericht" entwickelt, auch "Blitz aus heiterem Himmel" genannt, wegen des zischenden Geräusches, das entsteht, wenn man die kochend-heiße Sauce über die gerösteten Reis-Stücke gießt.

Die Reis-Kuchen zubereiten:

Die Kruste, die sich beim Kochen des Reises gebildet hat, 4-5 Stunden trocknen. Ein Backblech mit Öl einpinseln. Den Reis-Kuchen in 5 cm Stücke teilen und auf das Backblech legen.

Im Backofen bei 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder 200 Grad Celsius (Heißluft) etwa 20 Minuten backen bis der Kuchen unten schön braun geworden ist. Sind die Stücke oben noch zu blass, dreht man sie vorsichtig mit einem Spatel um und backt sie noch eine Weile.

Das Blech herausnehmen und abkühlen lassen. Die Reis-Stücke in einem luftdichten Behälter (nach dem Abkühlen) aufbewahren. Man kann sie auch einfach mit etwas Salz bestreut frisch essen.

Die Shrimps gut spülen und trocken tupfen.

Marinieren:

Meersalz, Stärke und Eiweiß mischen und die Shrimps hineinrühren. Mindestens 3 Stunden marinieren oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Wok zur Hälfte mit Öl füllen und auf etwa 150 Grad Celsius erhitzen. Die Shrimps dann in einem großen Schaumkelle maximal 30 Sekunden frittieren, dabei mit Stäbchen trennen, wenn sie zusammenkleben. Sobald sie sich rosa gefärbt haben, herausnehmen und abtropfen lassen.

Zwei feuerfeste Schüsseln im Ofen bei 140 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 120 Grad Celsius (Heißluft) erwärmen. Eine ist für Reis-Kuchen bestimmt, die andere für die Tomatensauce mit den Shrimps.

Die gehackten Tomaten, Meersalz, Zucker, Sojasauce, Reiswein und Brühe in einem Topf erhitzen, bis die Masse fast kocht. Die Stärke einrühren und auf kleinster Flamme stehenlassen.

Das Öl in der Wok wieder auf 190 Grad Celsius erhitzen. Die Reis-Kuchen-Stücke hineingeben und etwa 2 Minuten frittieren. Vorsichtig herausnehmen, damit sie nicht zerbrechen und in die Schüssel im Backofen geben.

Die Shrimps unter die Tomatensauce heben und schnell zum kochen bringen.

Die Schüssel mit den Reis-Kuchen servieren, in der anderen Schüssel aus dem Backofen die Sauce mit den Shrimps auftragen. Nun löffelt man die Sauce über die heißen Reis-Kuchen. Dabei entsteht dieses zischende Geräusch, dem das Gericht seinen Namen verdankt.

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=24&t=8645&p=12263>

## Asiatisches Gemüse

Menge: 4 Portionen

1 Stange Porree (Lauch)  
1 rote Paprikaschote  
2 mittelgroße Möhren  
200 Gramm Sojabohnenkeime  
200 Gramm Austernpilze  
1 Chilischote  
4 Pflanzencreme (zum Beispiel Biskin)  
3 Sojasauce  
100 Gramm Glasnudeln

Lauch und Paprikaschote in feine Streifen, Möhren in Stifte schneiden. Austernpilze halbieren, Chilischote entkernen und in Ringe schneiden.

Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen und zunächst Chilischote und Austernpilze darin anbraten. Möhren und Paprikaschote zufügen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten. garen.

Zum Schluss Sojabohnenkeime und Lauch unterheben und weitere 5 Min. garen, mit Sojasauce abschmecken.

Glasnudeln nach Anweisung zubereiten. Das Gemüse darauf anrichten und servieren.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31930>



## Auberginen mit Fischgeschmack

Menge: 2 Portionen

3 Auberginen

Speiseöl zum Braten

1 Teelöffel Knoblauch, gehackt

1 Esslöffel Porree (Lauch) oder Frühlingszwiebeln, feingehackt

1 Teelöffel Ingwer, gehackt

100 Gramm Schweinehackfleisch

1 Esslöffel Reiswein oder trockener Sherry

2 Teelöffel Zucker

2 Esslöffel Sojasauce

1 Teelöffel Essig

1 Prise Glutamat (eventuell)

Das Gericht heißt auf Chinesisch "Yuxiang qiezi" was soviel wie Auberginen mit Fischgeschmack oder Fischgeruch bedeutet. Nicht irritieren lassen, wenn auf der Zutatenliste kein Fisch auftaucht und das ganze auch nicht nach Fisch schmeckt. Es heißt einfach nur so!

Auberginen waschen, Stiele entfernen. In Scheiben, dann in Stücke oder Rauten schneiden. 1/2 Stunde in kaltem Wasser einweichen, damit der bittere Geschmack verschwindet.

Auberginen-Stücke gründlich mit einem Tuch trocknen und in sehr heißem Öl im Wok frittieren. Zucker, Sojasauce, Essig und evtl. Glutamat zu einer Sauce verrühren und beiseite stellen. Im Wok 2 Esslöffel Öl erhitzen und den Knoblauch, Lauch und Ingwer darin anrösten. Sobald diese Mischung stark zu duften beginnt, das Schweinehackfleisch zu geben und krümelig braten. Mit Reiswein beträufeln. Die frittierten Auberginen und die Sauce dazugeben. Rasch unter Rühren durchbraten, damit sich das Aroma gleichmäßig verteilt. Sofort mit weißem, ohne Salz gekochtem, Reis servieren.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31929>

## Bananen im Teigmantel (Gluei Tod)

Menge: 4 Portionen

2 Bananen; groß, fast reif  
50 Gramm Tempura-Mehl  
125 Milliliter Wasser  
1 Esslöffel Zucker  
etwas Meersalz  
3 Esslöffel Kokosflocken  
1 Esslöffel helle Sesamsamen  
1 Liter Pflanzenöl  
4 Esslöffel Honig; flüssig

Bananen schälen, der Länge nach halbieren und jede Hälfte noch einmal quer in 2 gleiche Teile schneiden.

Tempuramehl mit Wasser und Salz in einem tiefen Teller so anrühren, dass ein zähflüssiger Teig ohne Klumpen entsteht. Kokosflocken und Sesamsamen hinzugeben und alles gut verrühren.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Es ist heiss genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins heiße Fett taucht, kleine Bläschen aufsteigen. Bananen-Stücke im Teig wenden und portionsweise schwimmend im Fett bei starker Hitze in etwa 2 Minuten goldbraun ausbacken.

Mit dem Schaumlöffel aus dem Öl heben, gut abtropfen lassen und auf Küchenpapier entfetten. Bananen auf einer Platte anrichten, mit Honig beträufeln und servieren.

Man soll unbedingt Tempuramehl für dieses Dessert nehmen, da es mit anderem Mehl, wie z.B. Weizenmehl, völlig anders schmeckt!!

<http://www.koeche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=28&t=12493&p=16116>



## Bohnensalat mit Ingwer

Menge: 4 Portionen

15 g frische Ingwer-Wurzel  
300 Gramm grüne Bohnen  
½ Esslöffel Bohnenkraut  
etwas Meersalz  
2 Esslöffel dunkler Reisessig  
2 Esslöffel dunkles Sesamöl

Ingwer schälen, fein hacken und mit 50 ml kochendem Wasser überbrühen. 15 Minuten ziehen lassen.

Die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser mit dem Bohnenkraut 10-12 Minuten garen, kurz abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

Ingwersud mit Reisessig, Sesamöl und Salz verrühren. Die Bohnen damit mischen und auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=48&t=21789&p=25434>

## Buddhistisches Pilzgericht

Menge: 1 Portion

150 Gramm eingeweichte chinesische Blumenpilze (oder 25 Gramm getrocknete Dhong Gue)  
350 Gramm Lilienblütenpilze (Enoki)  
10 Gramm Ingwer  
1 Teelöffel Kartoffelmehl  
6 Esslöffel Salatöl  
etwas Meersalz  
50 Gramm grüner Porree (Lauch)  
1/2 Reisschale Gemüsebrühe oder Wasser  
1 Esslöffel Zucker  
2 Esslöffel Sojasauce  
1 Teelöffel Glutamat

Abgetropfte Blumenpilze in Streifen schneiden. Die Lilienblütenpilze zerpfücken. Porree und Ingwer in Streifen schneiden. Kartoffelmehl mit 3 Esslöffel Wasser vermischen. Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. Das Salatöl erhitzen und das Salz unter Rühren anbraten.

Ingwerstreifen hineingeben und anbräunen lassen. Mit Gemüsebrühe oder Wasser ablöschen.

Die Blumen- und Lilienblütenpilze in der Pfanne unter Rühren etwa 1 Min. kochen, dazu den Zucker, die Sojasauce und das Glutamat geben und verrühren.

Den Deckel schließen, 4-5 Minuten schmoren lassen. Die Porreestreifen beifügen, bei geschlossenem Deckel 1 Min. weiter schmoren lassen. Zum Schluss die Kartoffel-Mehl-Mischung zugeben und andicken lassen.

Das Pilzgericht sofort servieren.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31925>

## Buddhistisches Pilzgericht (Su Shi Diong Gu)

Menge: 1 Portionen

150 Gramm Chinesische Blumenpilze eingeweicht / oder 25 Gramm Getrocknete Dhong Gue  
350 Gramm Lilienblütenpilze (Enoki)  
10 Gramm Ingwer  
1 Teelöffel Kartoffelmehl  
3 Esslöffel Wasser  
6 Esslöffel Salatöl  
1 Teelöffel Meersalz  
50 Gramm grüner Porree (Lauch)  
1/2 Reisschale Gemüsebrühe oder Wasser  
1 Esslöffel Zucker  
2 Esslöffel Sojasauce  
1 Teelöffel Glutamat

Abgetropfte Blumenpilze in Streifen schneiden. Die Lilienblütenpilze zerpfücken. Porree und Ingwer in Streifen schneiden. Kartoffelmehl mit Wasser vermischen.

Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. Das Salatöl erhitzen und das Salz unter Rühren anbraten. Ingwerstreifen hineingeben und anbräunen lassen. Mit Gemüsebrühe oder Wasser ablöschen.

Die Blumen- und Lilienblütenpilze in der Pfanne unter Rühren etwa 1 Min. kochen, dazu den Zucker, die Sojasauce und das Glutamat geben und verrühren. Den Deckel schließen, 4-5 Minuten schmoren lassen. Die Porreestreifen beifügen, bei geschlossenem Deckel 1 Min. weiter schmoren lassen. Zum Schluss die Kartoffel-Mehl-Mischung zugeben und andicken lassen.

Das Pilzgericht sofort servieren.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31925>

## Chinagemüse in Sojasoße

Menge: 1 Portionen

5 Shiitake Pilze, 1 geschälte Möhre  
2 Chinakohlblätter, 1 zerdrückte Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer, 50 Gramm Mungosprossen  
125 Gramm Tofu,  
Sojasoße, etwas Pfeffer frisch aus der Mühle  
100 Milliliter Hühnerbrühe  
etwas Stärke  
1 Frühlingszwiebel  
100 Milliliter Basmatireis

Den Reis in Salzwasser garziehen. Den gewürfelten Tofu in Sojasoße, gehacktem Knoblauch und fein geschnittenem Ingwer ca. 1/2 Stunde marinieren und in etwas Öl in einem Wok anbraten und herausnehmen. Die Pilze, die Möhre, die Frühlingszwiebel und die Chinakohl-Blätter kleinschneiden, im Wok anschwitzen, mit Hühnerbrühe und der Tofu-Marinade ablöschen, ziehen lassen, mit kalt angerührter Stärke binden und zum Schluss den Tofu und die Mungosprossen unterheben. Alles auf einem Teller mit dem Reis servieren.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31924>

## Chinakohl mit Glasnudeln

Menge: 1 Portionen

1 Chinakohl  
1 Paket Glasnudeln  
3 Tassen Gemüsebrühe (Instant)  
2 Esslöffel Erdnussöl

Den Chinakohl in 5 Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Glasnudeln in warmem Wasser einweichen.

Das Öl erhitzen und den Kohl darin Pfannenrühren. Wenn der Kohl fast weich ist, gibt man die Brühe und die Glasnudeln hinzu und reduziert die Hitze. So lange ziehen lassen, bis die Flüssigkeit eindickt.

Dieses Gericht hängt von der Qualität der Brühe ab, sie sollte gut gewürzt sein, da keine weiteren Gewürze verwendet werden.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31923>

## Chinakohl süß-sauer

Menge: 2 Portionen

250 Gramm zarter Chinakohl  
3 getrocknete Chilischoten  
40 Gramm Sesamöl  
1 Esslöffel Zucker  
1 Esslöffel heller chinesischer Essig  
etwas Meersalz  
1 Esslöffel Wasser

Die Chinakohl-Blätter waschen und die dicken Blattrippen flach schneiden. Die Blätter der Länge nach halbieren. Die Chilischoten etwa 5 Minuten in warmen Wasser einweichen, dann von den Kernen befreien und in feine Streifen schneiden.

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Den Chinakohl darin etwa 2 Minuten blanchieren. Dann kalt abschrecken, abtropfen lassen und auf einen Teller legen.

Den Wok oder eine Pfanne erhitzen. Sesamöl darin heiß werden lassen. Chili hinzufügen und unter Rühren braten, bis sie duften.

Wok oder Pfanne vom Herd nehmen. Zucker, Essig, Salz und Wasser hineingeben und gut verrühren. Noch einmal bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen, bis der Zucker geschmolzen ist.

Sauce über den Chinakohl gießen. Chinakohl etwa 20 Minuten marinieren.

Chinakohl dann aus der Marinade nehmen, in 4 cm lange Streifen schneiden und ordentlich auf einem Teller legen. Die Chilistreifen aus der Marinade fischen und neben dem Chinakohl anrichten. Marinade nach Wunsch getrennt dazu servieren.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31922>

## Chinesische Nudeln mit Bohnenkeimen

Menge: 2 Portionen

100 Gramm Eiernudeln, fein - aus dem Asienladen  
300 Gramm Bohnenkeime  
1 Zwiebel; weiß  
1 Paprikaschote, rot  
1 Teelöffel Ingwer; fein gehackt  
1 Teelöffel Knoblauch; fein gehackt  
1 Esslöffel Öl  
1 Teelöffel Sesamöl  
etwas Zucker  
etwas gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
etwa Meersalz  
1 Teelöffel Currypaste, grün; (\*)  
1 Esslöffel Fischsauce  
2 Esslöffel Wasser  
Koriandergrün; oder chinesischer Schnittlauch

Die Nudeln in kochendes Salzwasser werfen. Chinesische Nudeln sind bereits nach zwei Minuten gar, also unbedingt probieren! Abgießen, mit heißem Wasser abbrausen.

Keime waschen. Zwiebel in schmale Streifen schneiden, die Paprikaschoten mit dem Kartoffelschäler schälen, dann in feine Streifen schneiden.

Öl und Sesamöl erhitzen. Zuerst Ingwer und Knoblauch, dann Bohnenkeime, Zwiebel und Paprikastreifen anbraten. Würzen. Restliche Zutaten verquirlen, angießen, aufkochen. Die Nudeln hinzufügen, alles noch einmal verrühren und mit Kräutern bestreut servieren.

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=44&t=23632&p=27289>



## Chinesische Süß-Sauer-Sauce

Menge: 4 Portionen

- 1 1/2 Deziliter Hühnerbrühe
- 1 Esslöffel Sojasauce; leicht
- 1/2 Teelöffel Meersalz
- 1 1/2 Esslöffel Reisswein-Essig; eventuell Apfelwein-Essig
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Maisstärke
- 1 Teelöffel Wasser

Hühnerbrühe, Sojasauce, Salz, Essig, Zucker und Tomatenmark gut miteinander mischen. Aufkochen.

Maisstärke mit Wasser verrühren, in die Sauce einrühren, aufkochen und köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Bitte beachten:  
wird beim Abkühlen dickflüssiger!!

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31920>

## Chinesische Teigtaschen (Dim-Sum)

Menge: 6 Portionen

### FÜLLUNG

2 Esslöffel Muh-err-Pilze; eingeweicht, fein gehackt  
125 Gramm Entenbrust; in Stücke  
1 Esslöffel Sherry  
1 Esslöffel Balsamico-Essig  
1 Eiweiß  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
1 Teelöffel Koriander; frisch  
etwas Meersalz  
etwas gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

### Teig

300 Gramm Mehl  
2 Deziliter Wasser

Pilze und Entenbrust mit allen anderen Zutaten für die Füllung mischen, 1 Stunde ziehen lassen.

Das Mehl in eine Schüssel sieben. Das Wasser langsam einrühren, dann kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Die Füllung im Cutter grob hacken.

Den Teig sehr dünn auswallen und Rondellen ausstechen. Etwas Füllung in die Mitte jeder Rondelle geben, den Teigrand mit Wasser bepinseln und über die Füllung schlagen. Gut andrücken.

Die Teigtaschen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

Dazu - zum Beispiel - eine süß-saure Pflaumensauce und gebackene Brokkoli-Röschen.

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=44&t=23630&p=27287>

## Chinesischer Feuertopf

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Rinderlende  
300 Gramm Schweinefilet  
300 Gramm Hühnerbrustfilet  
1 kleiner Chinakohl  
1/2 kleiner Blumenkohl  
5 Staudensellerie-Stangen  
200 Gramm Champignons; klein  
4 Frühlingszwiebeln, 2 Möhren  
1 Gemüsezwiebel  
100 Gramm Glasnudeln; oder Reissnudeln  
1 1/2 Liter Hühnerbrühe, kräftig

Die verschiedenen Fleischsorten jeweils quer zur Faser in hauchfeine Scheibchen schneiden und getrennt nach Sorten dekorativ auf Tellern anrichten.

Alles Gemüse vorbereiten: waschen und putzen oder schälen.

Chinakohl quer in 3 Zentimeter breite Stücke schneiden, Blumenkohl in kleine Röschen, Sellerie in 2-cm-Scheiben, Champignons in feine Blättchen, Frühlingszwiebeln halbieren und in Portionsstücke, Möhren in Streichholzfeine Streifen und Zwiebeln in Ringe teilen. Ebenfalls auf einer großen Platte hübsch anordnen.

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und einweichen. Falls Sie Reissnudeln nehmen, nach Packungsangabe gar kochen.

Alle vorbereiteten Zutaten auf dem Tisch anrichten. In die Mitte einen Feuertopf oder Fondue-Topf stellen. Nun die Hühnerbrühe hineingießen und während des ganzen Essens am Kochen halten. Jeder Gast bereitet sich seine Mahlzeit selbst und taucht die gegarten Bissen wahlweise in eine Sauce oder einen Dip (siehe extra Rezepte "Soja-Dip mit Sesam", "Ingwer-Dip", "Scharfer Senf-Dip", "Chilisauce" und "Pflaumensauce").

### UNSER TIPP:

Die Brühe, die während des Essens immer konzentrierter wird, verteilt man zum Schluss in Suppenschalen, reichert sie nach Belieben mit gekochtem Reis und dem restlichen Fleisch und Gemüse an, würzt sie eventuell noch mit etwas Koriander-grün und genießt sie als heiße Suppe, die auch noch das letzte freie Plätzchen im Magen angenehm füllt.

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=35&t=20325&p=23970&>

**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>

## Chinesischer Gemüse-Wok

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Auberginen, klein  
etwas Meersalz  
125 Gramm Maiskolben, kleine und frische  
200 Gramm Okraschoten  
1 Weißweinessig, eventuell mehr  
1 Staude Pak Choi oder Chinakohl, (etwa 700 Gramm)  
150 Gramm Shiitake-Pilze  
2 Knoblauchzehen  
1/8 Liter Hühnerbrühe, klare (Instand)  
4 Esslöffel Sojasoße, etwa  
1/2 Teelöffel Sambal Oelek  
3 Sojaöl, etwa  
75 Gramm Cashewkerne  
(Das Gemüse gibt es in Asialäden)

Auberginen in Scheiben schneiden, leicht salzen. Maiskolben in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, herausnehmen. Essig ins Wasser geben, Okraschoten darin 5 Min. kochen. Pak Choi in breite Streifen schneiden. Nur die Hütchen der Pilze verwenden, diese kreuzweise einschneiden. Hühnerbrühe mit durchgepresster Knoblauchzehe, Sojasoße und Sambal Oelek verrühren. Auberginen trocken tupfen. Öl im Wok auf 3, Automatik-Kochstelle 9 oder 12 erhitzen. Portionsweise Auberginen, Cashewkerne und Pilze anbraten, Okraschoten und Mais zufügen, 2-3 Min. braten. An den Wok-Rand schieben. Zum Schluss Pak Choi 2-3 Minuten mitbraten. Hühnerbrühe angießen, kurz aufkochen. Eventuell mit Basilikum garnieren.

Dazu schmecken chinesische Nudeln.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31917>

## Chinesischer Möhrensalat

Menge: 6 Portionen

10 Möhren, jung  
3 Teelöffel Meersalz  
3 Esslöffel Essig  
1 Esslöffel Zucker  
1 1/2 Esslöffel Sojasauce  
3 Teelöffel Sesamöl  
2 Esslöffel Sherry  
etwas gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Die Möhren schaben und schräg in hauchdünne Scheibchen schneiden. In kaltem Wasser 15 Minuten einweichen, abgießen, gut abtropfen lassen und mit Meersalz und Pfeffer einreiben.

2 Stunden beiseite stellen und Saft ziehen lassen, dann abgießen. Mit Essig, Zucker, Sojasauce, Sesamöl und Sherry mischen. Sofort auftragen.

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=48&t=21704&p=25349>



## Chinesischer Spargelsalat

Menge: 2 Portionen

500 Gramm grüner Spargel  
Speiseöl zum Braten  
10 Gramm getrocknete chinesische Pilze (Mu-Err)  
1 Stück frischer Ingwer  
150 ml Gemüsebrühe (Instant)

### Sauce

2 Esslöffel Reisessig oder Apfelessig  
1 Esslöffel Sojasauce  
1 Teelöffel Sesamöl  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
etwas Meersalz  
etwas gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Sesamsamen  
2 Esslöffel Schnittlauchröllchen

Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Spargel nur im unteren Drittel schälen, schräg in 3 Zentimeter lange Stücke schneiden.

Öl im Wok oder einer weiten Bratpfanne heiß werden lassen, Spargel zugeben und auf 2, oder Automatik-Kochplatte 4 - 5, unter Rühren etwa 5 Minuten dünsten.

Gut abgetropfte Pilze und feingewürfelten Ingwer zugeben, kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen, auf 1, oder Automatik-Kochplatte 4 - 5, zugedeckt knapp weich garen. Anschließend die Kochflüssigkeit abgießen, das Gemüse in eine Schüssel geben.

Alle Zutaten für die Sauce gut miteinander verrühren und über den warmen Spargel gießen. Zugedeckt etwa 30 Minuten marinieren, Sesam in einer Pfanne leicht rösten, zusammen mit dem Schnittlauch über den Salat streuen, lauwarm oder kalt servieren.

10 g Eiweiß, 72 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 3282 kJ, 783 kcal.

Zusatzs:

Zubereitungszeit: 55 Minuten

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=48&t=21701&p=25346>

## Unsere NICHT KOMMERZIELLEN Partner:

Kind

<https://www.kind.com>

Unser Flensburg - Die Flensburger Unternehmen und Einzelhändler präsentieren sich gemeinsam auf dieser Plattform

<https://www.unser-flensburg.de>

RadioRPM1 - Ein Onlineradiosender aus Flensburg

<https://radiorpm1.de>

KEINE MACHT DEN DROGEN - Aktiv gegen Sucht und Gewalt

<http://www.kmdd.de>

Das christliche Forum - himmlisch-plaudern.de

<https://www.himmlisch-plaudern.de>

Das Online Radio - lauradio.de

<http://www.christliche-linksammlung.de>

christliche-partnersuche.de - Wo Christen ihre Partner finden...

<https://www.christliche-partnersuche.de>

animalEQUALITY

<https://animalequality.de>

F1 Gaming Community

<https://f1-gaming-community.de/>

Kochjournal.at

<https://www.kochjournal.at>

Lecker-backen.de

<http://www.lecker-backen.de>

Lebensmittellexikon.de

<https://www.lebensmittellexikon.de>

123pilze.de

<https://www.123pilze.de>

## Chinesisches Rindfleisch

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Rindfleisch, 2 Esslöffel Maizena

Marinade:

1 Esslöffel Sojasauce, 1 Esslöffel Reiswein oder Sherry  
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle, Speiseöl zum Braten

Süß-saure Sauce:

200 Milliliter Ananas- oder Orangensaft, 1 Esslöffel Maizena  
3 Esslöffel Reis- oder Apfelessig, 3 Esslöffel Ketchup  
etwas abgeriebene Zitronenschale, 1 Esslöffel Sojasauce (- 2)  
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Gemüse

1 Zwiebel, 150 Gramm Rettich  
150 Gramm Möhren, 4 Scheiben Ananas in Stückchen

Fleisch in Streifen (1 x 4 Zentimeter) schneiden, mit Maizena bestreuen. Alle Marinaden-Zutaten verrühren, über das Fleisch geben. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten marinieren. In ein Sieb geben, abtropfen lassen. Ananas- oder Orangensaft und Maizena in einem Topf verrühren, restliche Zutaten zugeben, unter Rühren mit einem Schneebesen aufkochen. Die Sauce abschmecken, zugedeckt zur Seite stellen. Speiseöl im Wok oder einer weiten Pfanne auf hoher Hitze heiß werden lassen.

Fleisch portionsweise unter wenden etwa 3 Minuten anbraten, herausnehmen und warm stellen. Zwiebel, Rettich und Möhren in feine Streifen geschnitten, mit Ananaswürfeln in derselben Pfanne unter Rühren 3-5 Minuten braten. Fleisch, Sauce und Gemüse vermischen, sofort servieren. 97 Gramm Eiweiß, 8 Gramm Fett, 126 Gramm Kohlenhydrate, 4229 kJ, 1009 kcal.

Unsere Tipps:

Statt Rindfleisch Schweinefleisch oder Entenbrust verwenden. Süß-saure Sauce passt zu Fisch, Gemüse, Tofu oder Frühlingsrollen.

Wichtig: Bei dieser chinesischen Zubereitung wird kleingeschnittenes Fleisch oder Gemüse bei starker Hitze in den Wok oder die Pfanne gegeben, gleichmäßig verteilt und erst gewendet, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Das Fleisch bleibt saftig und klebt nicht.

Zusatz:

Zubereitungszeit: 60 Minuten

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=35&t=20322&p=23967>

## 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](http://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 Rezepte Mc Donalds

Die geheimen BURGER KING REZEPTE

Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)

Kochen mit Hartz IV

Essbare Wildpflanzen

Chia Samen



[www.köche-nord.de](http://www.köche-nord.de)

 /Koch.Mellendorf