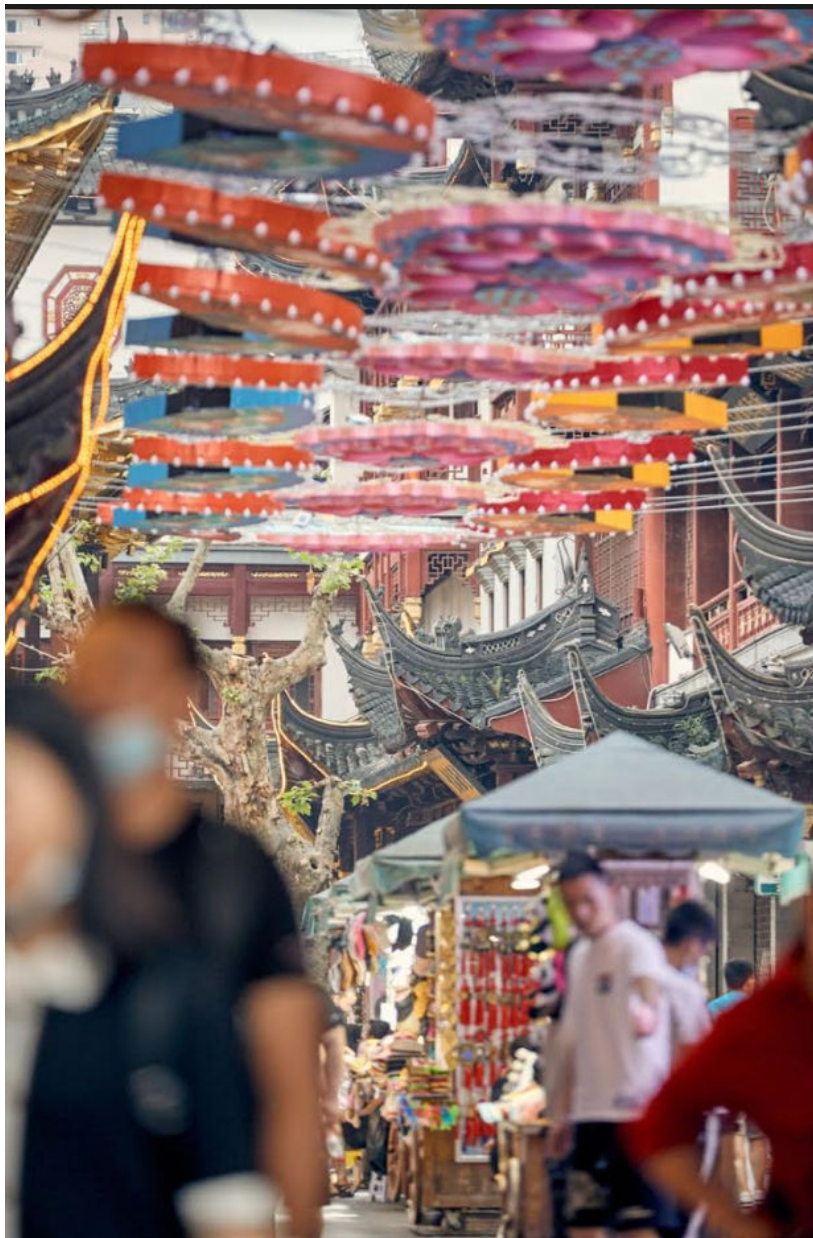


KOCHBUCH
CHINESISCHE REZEPTE

TEIL 4



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

Curryreis mit Garnelen

200 g geschälte Garnelen
4 würzige chinesische Pilze, getrocknet
1 kleine Zwiebel
Erbsen (kleine Menge)
5 Esslöffel Speiseöl
1 Esslöffel Curry
1 Esslöffel Sojasauce
1/2 Teelöffel Meersalz
1 Prise Glutamat
4 Schälchen gekochter Reis, (etwa 800 Gramm)

Grundwürze
1 Teelöffel Sake (oder trockener Sherry)
etwas Meersalz
1 Prise Glutamat
1/2 Teelöffel Kartoffelmehl

Die Garnelen vom schwarzen Darm befreien und für einige Zeit in Salzwasser legen. Das Wasser muss denselben Salzgehalt wie Meerwasser haben (1 Teelöffel Meersalz auf 2 Gläser Wasser). Danach die Garnelen abgießen, abtrocknen und mit der Grundwürze würzen.

Die Pilze in Wasser einweichen; dann die Stiele entfernen und die Kappen in 1 Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls würfeln. Die Erbsen kurz kochen. 1 Esslöffel Öl im Wok erhitzen, die Garnelen darin Pfannenrühren und kurz bevor sie gar sind herausnehmen. Die Pilze ebenfalls in 1 Esslöffel Speiseöl Pfannenrühren; beiseite stellen.

Den Wok säubern, dann 3 Esslöffel Speiseöl erhitzen und die Zwiebel darin dünsten. Die Flamme kleiner stellen, den Curry hineingeben und mitdünsten. Die Pilze zugeben und Pfannenrühren. Die Sojasauce hineinfließen lassen und wenn sie zu duften anfängt, den Reis hinzufügen. Alles Pfannenrühren und mit Salz und Glutamat abschmecken. Zuletzt noch die Garnelen und die Erbsen hineingeben und gut umrühren.

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=34&t=16761&p=20399>

Einfach gebratener Reis

Menge: 2 Portionen

3 Tasse gekochter Reis; Mindestens 3-4 Stunden vorher gekocht
2 Esslöffel Erdnuss-; oder Maiskeimöl
2 Frühlingszwiebeln; in Ringe geschnitten weiße und grüne Teile getrennt
1 Ei; mit
2 Esslöffel Öl; und
etwas Meersalz; leicht geschlagen
2 Teelöffel dunkle Sojasauce
2 Esslöffel klare Gemüsebrühe

Den Reis (Klumpen) möglichst gut zerbröseln.

Den Wok stark erhitzen, bis sich Rauch entwickelt, das Öl hineingeben und herumschwenken. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz braten. Das verquirlte Ei darüber gießen und 5-10 Sekunden ruhen lassen, damit es am Boden zu stocken anfängt.

Den Reis dazugeben und 3-4 Minuten rühren und wenden, bis er durch und durch heiß ist. Mit Meersalz und Sojasauce abschmecken. Wenn der Reis zu hart ist, die Gemüsebrühe darüberlöffeln und nochmals durchrühren. Die grünen Frühlingszwiebeln darunter heben und sofort servieren.

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=24&t=9059&p=12677>

Fisch-Spargel-Sushi (ohne Reis)

Menge: 6 Portionen

OMELETTE:

2 Eier

1 Esslöffel Mehl

2 Esslöffel Milch

Meersalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

20 Gramm Butter

FÜLLUNG:

300 Gramm Flundern-Filets

1 Esslöffel Austern-Sauce

1 Esslöffel Sojasauce

etwas Meersalz

etwas gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

60 Gramm Lachs; geräuchert, in dünnen Scheiben

4 Spargel; grüne, gekocht o. aus der Dose

1 Ei; hartgekocht

1 Esslöffel Petersilie

Fischfilets leicht klopfen. Mit Austern-Sauce und Sojasauce, sowie Salz und Pfeffer marinieren lassen.

Aus den Eiern, dem Mehl, der Milch, Salz und Pfeffer einen Teig rühren. Daraus in der Butter 2 Omelettes backen.

Klarsichtfolie auslegen. Die Omelettes rechteckig zurechtschneiden und auf die Folie geben.

Mit den Fischfilets belegen. Die Rauchlachs-Scheiben sowie die der Länge nach halbierten Spargeln darauf verteilen.

Das hartgekochte Ei hacken, mit der Petersilie mischen und auf der Füllung verteilen. Mit Hilfe der Klarsichtfolie satt aufrollen.

2 Stunden kühl stellen.

Zum Servieren mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=34&t=16635&p=20273>

Fleischpfanne

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Schweineschnitzel
5 Esslöffel Sojasoße
3 Esslöffel Reiswein
etwas gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
20 Gramm getrocknete Mu-err Pilze
40 Gramm Butterschmalz
250 Gramm Möhren
250 Gramm Paprikaschoten
250 g Porree (Lauch)
etwas Meersalz
1/4 l Fleisch-Brühe
150 Gramm Erbsen (Tiefkühl-Ware)
100 Gramm Sojasprossen

Fleisch waschen, trocken tupfen. In Streifen schneiden. Sojasoße, Reiswein und Pfeffer verrühren. Fleisch darin marinieren. Pilze nach Anweisung einweichen. Fleisch aus der Marinade nehmen (Marinade auffangen). Im heißen Fett portionsweise anbraten. Herausnehmen. Möhrenstifte und Paprikastifte sowie Porreeringe im Bratfett andünsten. Kräftig würzen. Brühe und Marinade zugießen, etwa 12 Minuten dünsten. Abgetropfte Pilze und Erbsen 5 Minuten mitdünsten. Sojasprossen und Fleisch zufügen. Pikant abschmecken.

Zusatz:

Kalorien pro Person: etwa 520

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Frühlingszwiebeln mit Ingwer und Nudeln

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Eiernudeln; frische
6 Esslöffel Sesamöl
1/2 Ingwer-Wurzel, frisch
4 Bund Frühlingszwiebeln
etwas Meersalz
2 Esslöffel Austernsauce

Die Nudeln in 2 l kochendes Wasser geben und 2 Minuten kochen, dann abgießen, kalt abschrecken und warmstellen.

Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge, 3 cm lange Stücke schneiden.

Das Öl im Wok erhitzen und den Ingwer 10 Sekunden Pfannenrühren. Die Frühlingszwiebeln zugeben und 20 Sekunden durchrühren. Mit Meersalz abschmecken.

Die Nudeln zugeben, kurz erhitzen und die Austern-Sauce darüber gießen, danach vorsichtig durchmischen und auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Garmethoden in China,

1. Chu

Mit dem Wort Chu bezeichnet die chinesische Sprache das Kochen im allgemeinen. Genauer bedeutet es "In-Wasser-Kochen". Dieser kulinarische Prozess muss genau kontrolliert und zeitlich präzise abgepasst sein. Man darf nichts zu lange kochen, weil sonst viele Geschmacksstoffe und Säfte ins Wasser übergehen; genausowenig aber sollte man Nahrungsmittel zu kurz kochen. In der chinesischen Küche kontrolliert man die Temperatur einer Flüssigkeit, indem man sie auf starkem Feuer sprudelnd aufwallen lässt und dann so wenig kaltes Wasser (oder eine andere Flüssigkeit) zufügt oder die Hitze so reguliert, dass es nur noch leise köchelt.

Häufig kocht man Fleisch und Geflügel auf diese Weise. Das gegarte Fleisch wird danach in dünne Scheiben oder mundgerechte Stücke geschnitten und mit verschiedenen Dip-Saucen serviert. Solche Dips kann man aus verschiedensten Zutaten und Saucen herstellen, zum Beispiel unter Verwendung von feingehacktem Ingwer, Schnittlauch, Schalotten, Sojasauce, Chili, Sherry, Senf, Pflaumensauce, Tomatenpüree und so weiter. Man kann Fleischstücke oder -scheiben auch in einer trockenen Gewürzmischung wenden, zum Beispiel einer Mischung aus Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Fünf-Gewürze-Pulver (diese Gewürzmischung besteht aus feingemahlenem Anis, Zimt, Nelken, Fenchel-Samen und Sternanis zu gleichen Teilen und ist im Handel erhältlich).

Kochen in Flüssigkeit ist eine sehr beliebte Garmethode, weil dadurch der Eigengeschmack der Zutaten unverfälscht erhalten bleibt. Mit den kräftig gewürzten Dips und Gewürzmischungen kann später jeder einzelne sich seine Portion nach Belieben abschmecken.

2. T'ang oder T'ang P'ao

Diese Methode könnte man vielleicht als "Schnell-Kochen" bezeichnen. Sie ist eine Variante des bereits beschriebenen Chu. Man bringt Wasser, Brühe oder Suppe zum heftigen Aufwallen und taucht ganz kurz die zu garenden Zutaten hinein, die normalerweise in Scheiben, Streifen oder kleine Stücke geschnitten sind. Noch einfacher ist es, die vorbereiteten rohen Zutaten in einer Schüssel anzurichten und die brodelnd kochende Flüssigkeit darüber zugießen. Durch die Hitze werden die Zutaten "versiegelt" (das heißt, die Poren schließen sich) und augenblicklich gar. Dann werden sie in Dips und Würzmischungen gestippt und verzehrt. Man nennt diese Garmethode auch manchmal He.

3. Shuan

Wird der eben beschriebene Vorgang nicht in der Küche, sondern auf dem Tisch zelebriert und die Flüssigkeit dazu auf einem Stövchen oder Rechaud erhitzt (was sich vor allem an kalten Winterabenden empfiehlt), nennt man das Shuan.

Auf diese Weise bereitet man meistens in sehr feine Scheiben geschnittenes Fleisch zu, zum Beispiel Rind, Lamm, Nieren, Leber oder auch Hühnchen. Das bekannteste Gericht dieser Art ist der 'Mongolische Feuertopf aus Peking mit Lammfleisch'. Er stammt aus den weitläufigen Prärien Zentralasiens.

4. Ch'in

Ch'in bedeutet "Bei-langsam-nachlassender-Temperatur-in-Wasser-Kochen". Man kontrolliert die Hitzezufuhr, indem man zur rechten Zeit den Topf vom Feuer zieht. Zunächst bringt man die Flüssigkeit (meistens Wasser) zum Kochen, fügt das Gargut zu und schaltet nach kurzem Aufwallen die Hitze aus, so dass der eigentliche Garprozess durch die Speicherwärme geschieht. Natürlich richtet sich das nochmalige Aufkochen nach der jeweiligen Garzeit des Nahrungsmittels, es sollte jedoch nie länger als etwa eine Minute dauern.

In China kombiniert man diese Garmethode häufig mit anderen, bis das Gericht schliesslich vollendet ist. Das heißt, man wendet für viele Speisen zuerst diese Methode an, gart aber dann auf andere Weise fertig, denn sie eignet sich nur für sehr zarte, junge Gemüse und Fleischstücke. Ein gutes Beispiel hierfür ist das 'Kristalhühnchen': Man gibt ein junges Huhn in heftig wallendes Wasser, lässt es eine Minute darin kochen und dann neben dem Feuer langsam in der Flüssigkeit abkühlen. Danach löst man das Fleisch von den Knochen, schneidet es in mundgerechte Stücke und serviert es mit verschiedenen Dips. Man kann das unzerteilte Hühnchen auch in Wein, Alkohol, Salz, gehacktem Schnittlauch, Ingwer und Knoblauch marinieren und ohne weiteres Garen als 'Betrunkenes Hühnchen' reichen - es schmeckt vorzüglich als Vorspeise.

Ein großer Vorteil der Ch'in-Methode: Durch das Eintauchen in kochende Flüssigkeit schließen sich sofort alle Poren und Saft, Aroma und Würzstoffe bleiben erhalten (vorausgesetzt, die Zutaten sind von bester Qualität!). Zarte Zutaten brauchen nun nicht mehr länger zu kochen, es genügt, wenn sie die nächsten 10 bis 20 Minuten in der langsam abkühlenden Flüssigkeit ziehen.

Frisches Gemüse und junges Geflügel schmeckt viel aromatischer und würziger, wenn es auf diese Art gegart wird, statt in der üblichen Weise gekocht.

Ch'in ist nicht nur eine Methode, in Wasser zu garen, sondern auch in Brühe oder Öl. Man spricht dann vom "Kochen bei schwindender Brühehitze" oder "Kochen bei schwindender Ölhitze".

5. Ch'uan

Ch'uan ist eine weitere Art, in Wasser oder Brühe zu garen, die mit Ch'in verwandt ist. Dabei nimmt man das wiederholte Aufkochen als Maß für die Länge der Garzeit.

Man lässt Brühe oder Wasser heftig aufwallen, gibt das Gargut hinein und lässt erneut aufkochen. Dann nimmt man den Topf eben vom Feuer, schiebt ihn wieder auf die Flamme und lässt die Flüssigkeit noch einmal brodeln. Jetzt (oder spätestens nach dem dritten Aufkochen) ist das Essen gar und fertig.

Auch für diese Methode sollte man nur junges, zartes Gemüse, Geflügel oder Fleisch von bester Qualität verwenden. Bei größeren Fleischstücken kann ein viertes Aufkochen nötig sein, bis sie wirklich durch und durch zart sind. Diese Garmethode wendet man ebenfalls meist in Verbindung mit anderen an. In China bereitet man oft Gemüse und Fleisch zunächst auf die Ch'uan-Weise vor, um sie danach Pfannenzurühren, in Fett auszubacken oder zu dämpfen. In der europäischen Küche nennt man diesen Prozess manchmal "vorkochen".

Allerdings ist Ch'uan eine viel raffiniertere, weitergehende Methode, weil die Kochzeit genauestens überwacht wird und im Unterschied zum "Vorgekochtem" das Essen nunmehr servierfertig ist.

6. Pao 1

Pao bedeutet "In-reichlich-Wasser-Garen" und ist das Gegenstück zum "Schwimmend-in-Fett-Ausbacken". Man nimmt mindestens drei bis vier Teile Wasser auf ein Teil Gemüse oder Fleisch. In der Regel arbeitet man mit sehr sanfter Hitze - eine längere Angelegenheit. Hier sollte man vielleicht anmerken, dass die Chinesen zwar für das Garen bei größter Hitze berühmt sind, wie zum Beispiel beim Chow (Pfannen-Rühren), Cha (Schwimmend-Ausbacken) und Pao 2 (Auf allerhöchster Hitze Pfannen-Rühren), aber ebenso viele Kochweisen mit sehr geringer Wärmezufuhr kennen.

7. Men

Men ist dem Schmoren in der westlichen Küche sehr ähnlich. Man brät die Zutaten samt allen Gewürzen zunächst in etwas Öl rundum an. Dann löscht man mit etwas Flüssigkeit ab, bringt das Ganze zum Kochen und lässt es nun zugedeckt auf kleiner Flamme sehr langsam schmoren.

Der Unterschied zwischen chinesischem Men und westlichem Schmoren liegt darin, dass in China bei noch niedrigeren Temperaturen gegart wird und entsprechend länger. Deswegen bekommt alles, was nach Men zubereitet wird, eine fast geleeartige Konsistenz und Sojasauce tut noch das ihrige dazu - obwohl man immer glaubt, die Sojasauce habe keine große Wirkung.

Ein weiterer Unterschied zum westlichen Schmoren ist die Tatsache, dass man auf die Men-Weise ausschließlich Fleisch gart. Rindfleisch (am besten Haxe, Beinflisch oder Wade), Hammel, Schweinefleisch (Haxe und Vorderhaxe) geraten auf diese Art vorzüglich.

Würde man Gemüse derart lange mit dem Fleisch zusammen schmoren, wäre es am Ende total verkocht und ohne Aroma, denn dieser Prozess dauert mindestens 3 bis 5 Stunden. Wenn man überhaupt Gemüse wünscht, gibt man es erst in den letzten 20 bis 40 Minuten in den Schmortopf.

Die häufigsten Arten, a la Men zu garen, sind "Braun-schmoren" und "Rot-schmoren", wobei man braunen Zucker, rote Bohnenpaste oder eine Paste aus dem Bodensatz von Rotwein zufügt, natürlich zusätzlich zur Sojasauce.

8. Shao

Shao ist einer der am meisten gebrauchten chinesischen Küchenbegriffe. Diese Methode ist dem vorhergegangenen Men ähnlich, weil zunächst auch in etwas Öl rundum angebraten, dann mit etwas Flüssigkeit aufgegossen und langsam geschmort wird.

Der Unterschied liegt in der zweiten Phase des Garprozesses; jetzt lässt man nämlich die Flüssigkeit einkochen (wie man das aus der französischen Küche kennt). Man fügt immer wieder kleine Mengen frischer Zutaten und Gewürze hinzu, sodass zum Schluss nur ein wenig Sauce zum Fleisch übrig ist. Bei der Men-Methode hat man meistens mehr Sauce.

9. Kantonesisches Cha Shao

Bei dieser Garmethode ("Am-Spieß-Braten") findet nicht nur die zuvor beschriebene Reduktion der Flüssigkeit statt, sondern das Fleisch wird anschließend noch auf einen Spieß gesteckt und im Ofen oder über Holzkohlenglut gebraten. Häufig wird dazu das Fleisch (meistens Schweinefleisch) in Streifen geschnitten und gründlich mariniert, bevor man es an den Spieß hängt und im Ofen brät. Dabei bestreicht man die Fleischstreifen immer wieder mit der Spezialmarinade, bis sie gar sind.

Die berühmte 'Kantonesische Bratente' wird zum Beispiel erst nach der Methode Shao mit den Gewürzen vorgegart und dann erst im Ofen gegrillt oder gebraten.

10. Lu

Lu bezeichnet eine Methode, bei der man Nahrungsmittel (normalerweise Fleisch, Leber, Nieren und andere Innereien, Geflügel, Eier und manchmal auch Fisch) in einer kräftigen, aromatischen, mit Soja gewürzten Brühe gart. Eine solche Brühe wird angesetzt mit Fleisch, Kandiszucker, Sojasauce, Sherry, getrockneter Orangenschale, Ingwer, Knoblauch und Fünf-Gewürze-Pulver. Diesen ersten Sud nennt man Originalbrühe. Je mehr Fleisch oder Gemüse nun darin gegart wird, desto eher verdient die Brühe den Namen 'Meistersauce'.

Die Meistersauce wird immer wieder verwendet, aber ungefähr nach dem dritten bis vierten Gebrauch müssen frische Gewürze zugefügt und mitgekocht werden. Je nach Geschmack oder Verwendungszweck kann das Aroma der Sauce beliebig verändert werden.

Die Meistersauce wird durch frische Zutaten nicht nur immer wieder angereichert, sondern auch erneuert. Solange man sie regelmässig aufkocht und mit neuen Gewürzen kräftigt, hält sie praktisch ewig. Manche Meistersaucen existieren schon seit Urzeiten!

11. Ch'eng

Ch'eng ist eine Art des Dämpfens. In China sind zwei Arten des Dämpfens bekannt: das "Offen-Dämpfen" und das "Verschlossen-Dämpfen".

Unter Ch'eng versteht man das "Offen-Dämpfen". Man setzt hierfür eine Schüssel oder einen Teller auf einen Bambus oder Drahtrost und stellt beides in einen ausreichend großen Topf, in dem etwa 2 Finger hoch Wasser sprudelnd kocht. Oder man dämpft in speziellen Bambuskörbchen, die genau aufeinander passen und platziert diesen Turm als Deckel auf dem Reis-Topf. Auf diese Weise können sämtliche Dämpf-Gerichte zugleich garen, während unten der Reis aufquillt.

Bei der Ch'eng-Methode mariniert, würzt und garniert man das Gargut meist schon fix und fertig, bevor man es auf den Dämpfopf setzt. Man bedient sich dieser Garmethode meistens dann, wenn nur eine kurze Garzeit nötig ist und oft genug reicht ein kurzer, starker Dampfstoß bereits aus. Kurzzeitige Dampfhitze benutzt man für bestimmte Fleisch- und Gemüsesorten, damit natürliche Frische, Eigengeschmack, Aroma und Saft erhalten bleiben. Vor allem Fisch wird so besonders zart. Weil die Chinesen "Offen-Dämpfen" so häufig anwenden und zur Meisterschaft gebracht haben, gelten sie als Experten im Zubereiten von Fisch und Meeresfrüchten.

12. Tun

Im Gegensatz zum Ch'eng ist Tun das "Verschlossen-Dämpfen", das heißt Dämpfen in einem fest verschlossenem Gefäß. In China wird die Öffnung des Gefäßes sogar regelrecht mit Papier versiegelt, das angedrückt oder festgeklebt wird. In der westlichen Küche kann man den Topf einfach gut mit Alufolie verschließen. Meist genügt es auch schon, einen fest sitzenden Deckel aufzulegen.

Nach der Tun-Methode taucht man zuerst die Zutaten für 1 bis 2 Minuten in kochendes Wasser und schreckt sie anschließend kurz mit kaltem Wasser ab. Dadurch werden etwaige Keime abgetötet und außerdem schließen sich die Poren, sodass der Saft erhalten bleibt. Auch hier sollte das Gericht fertig gewürzt, mit allen Zutaten versehen und bereits dekorativ angerichtet sein, bevor der Garprozess beginnt. Doch werden bei der Tun-Methode der Hauptzutat - meist Fleisch - nur wenige Beigaben zugefügt, sodass das fertige Gericht durch ein vollendet reines Aroma besticht.

Gerade weil die chinesische Küche traditionsgemäß soviel Wert auf Reinheit des Geschmackes legt, kocht man nach Tun besonders gerne, wenn man Kranke beköstigen muss. Denn nebenbei bewirkt das langsame Dämpfen, dass Fleisch oder Gemüse extrem zart wird. Leichtes Essen mit reinem Geschmack aber ist für Kranke, Alte oder Rekonvaleszenten besonders gut geeignet.

Ein weiterer Unterschied zur Ch'uan-Methode: Tun ist ein langwieriger Garprozess. Er kann von mindestens 30 bis 40 Minuten bis zu 3 bis 6 Stunden dauern. Es gibt noch eine andere Garmethode, Kao, nach der man ebenfalls Nahrungsmittel bei sehr milder Hitze über einen langen Zeitraum hinweg köcheln lässt. Sie bringt ganz ähnliche Ergebnisse. Auch hier muss man vor dem eigentlichen Garen - wie bei Tun - die Zutaten blanchieren (in kochendes Wasser geben und anschließend kalt abschrecken).

(Anmerkung MPC: Es steht zwar Ch'uan, ich glaube eher, dass es Ch'eng sein soll)

13. P'eng

Hier werden die Zutaten zunächst auf beiden Seiten angebraten, dann mit einer geringen Menge Flüssigkeit (meistens Brühe) abgelöscht und auf kleiner Flamme so lange geköchelt, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Im Grunde ganz ähnlich dem kantonesischen Cha Shao, mit dem Unterschied, dass dort Fleisch, Geflügel oder was auch immer zum endgültigen Trocknen im Ofen geröstet wird.

17. Yung

Yung bedeutet "Langsames-Ausbacken-bei-milder-Hitze". Das Öl hat hierbei den Hitzegrad "eben heiß". Es darf nur ganz leise schäumen, wenn man das Gargut hineingleiten lässt; so können die Zutaten 10 bis 15 Minuten darin garen, ohne zu verbrennen. Beim Ausbacken a la Yung muss bereits vorher fix und fertig gewürzt werden.

18. Chow (oder Ch'ao)

Chow ist im Unterschied zu Cha eine Art von Pfannenrühren, wobei nur wenig Öl verwendet wird, das als "Gleitmittel" dient. Deshalb müssen die Zutaten während des Bratens unermüdlich in Bewegung gehalten werden. Man verwendet dazu einen Metalllöffel oder ein Paar Stäbchen (Chopsticks).

Die Zutaten sind meistens in schmale Streifen oder kleine Stückchen geschnitten, damit sie von möglichst vielen Seiten Kontakt mit dem Pfannenboden haben. Chow ist eine außergewöhnlich rasche Garmethode, man spricht deshalb auch vom "Rasch Braten" und sicherlich kann man nach dieser Methode mit am schnellsten ein wohlschmeckendes Gericht fertigstellen. Sie nimmt selten mehr als 2 bis 3 Minuten in Anspruch - häufig sogar nur Sekunden.

19. Pao 2

Hier steht Pao fuer ein anderes Schriftzeichen als bei Nr. 6 und heisst "Bei grosser Hitze schnell Garen", entweder in Öl oder in Brühe. Yiu Pao ist "Schnell Kochen in Öl", Tang Pao "Schnell Kochen in Brühe".

Verwendet man Öl, so unterscheidet sich diese Methode von dem vorher beschriebenen Chow oder dem üblichen Pfannenrühren dadurch, dass in noch kürzerer Zeit und bei höheren Temperaturen gegart wird. Pao ist, nebenbei gesagt, stets die letzte Phase, wenn man den Garprozess in mehreren Schritten durchführt, während das Raschbraten Chow (oder Cha-Ausbacken) bereits in früheren Stadien angewendet werden kann. Für Pao sind die Zutaten im allgemeinen bereits gewürzt oder wurden vorgegart. Man kann diesen Prozess (sofern mit Öl gearbeitet wird) auch "Im-Crescendo-Braten" nennen.

In der chinesischen Sprache bedeutet das Wort Pao auch "Explosion". Deshalb könnte man diese Garmethode auch mit "Explosiv-Braten" oder "Explosiv-Kochen" erklären. Das "Schnell Kochen in Brühe" besteht darin, dass man feine Fleisch- oder Gemüsescheibchen in sprudelnd kochende Brühe oder Wasser taucht.

Gerichte, die nach einer der beiden Pao-Arten zubereitet wurden, sollten in der Regel kochend-heiß gegessen werden - die Hitze gehört unbedingt mit zum Aroma.

Ein bekanntes Beispiel für Pao ist 'Rasch gebratenes Hühnerfleisch in Sojapaste': das Fleisch wird zuerst einmal in Würfel geschnitten und schwimmend gebacken, bis es fast gar ist. Darauf folgt abschließend für die kurze Zeitspanne von etwa 15 Sekunden bis 1 Minute die Phase des "Explosiv-Bratens" in einer heißen Marinade aus Sojapaste mit Zucker, Wein und Essig.

20. Chien

Chien ist ein Garprozess, bei dem nur wenig Öl verwendet wird. Er nimmt eine längere Zeit in Anspruch (meist länger als Chow und wesentlich länger als Pao). Man schneidet die Zutaten hierfür in Progressiv Stücke als für die beiden erwähnten Garmethoden, deshalb brauchen sie auch länger, um gar zu werden. Ein typisches Chien- Beispiel aus der westlichen Küche ist geröstetes Brot. Chien kann *eine* Phase in einem stufenweisen Garprozess sein. Die Sauce für ein Gericht a la Chien kann man separat zubereiten und anschließend darüber gießen.

21. Ling

Diesen Prozess könnte man mit "Durch-Benetzen-Braten" bezeichnen. Mit anderen Worten: die Zutaten werden zum Garen nicht in das Fett getaucht, sondern darüber gehängt und mit Hilfe eines Schaumkelle immer wieder mit dem heißen Öl begossen ("benetzt"), das wieder herabtropft und in der darunter befindlichen Pfanne aufgefangen wird.

Ein sehr bekanntes nach dieser Methode zubereitetes Gericht ist 'Yiu Ling Chi (Durch Benetzen gebratenes Hühnchen)'. Hierfür setzt man das Hühnchen in einen Drahtkorb über eine Pfanne voll siedendem Öl und beschöpft es unermüdlich damit, bis es goldbraun und gar ist. Da die Hitze (in diesem Fall das heiße Öl) mit der Hand zugeführt wird, hat man sie besonders gut unter Kontrolle. Dieses Hühnchen ist eine größere Delikatesse als das normale 'Frittierte Hühnchen' und wird gern bei großen Anlässen serviert. Man würzt das Hühnchen ganz nach Belieben vor oder während des Garvorgangs, indem man es in einer Marinade ziehen lässt, mit einer Mischung aus Salz, Pfeffer und Ingwer einreibt oder auf andere Weise vorbereitet.

Auf jeden Fall ist ein so zubereitetes Hühnchen ein wahres Kunstwerk, der sichtbare Beweis für die große Geschicklichkeit und Meisterschaft des Kochs.

22. Liu

Liu ist eine Art "In-Sauce-Braten", wobei etwa nach der halben Garzeit oder später eine dicke Sauce (deren Grundbestandteile immer Maisstärke, Zucker und Essig sind) in der Pfanne hergestellt oder zugegossen wird.

Es geht längst nicht so rasch wie bei Chow oder Pao: die Zutaten werden nicht geschwinde bewegt oder gerührt. Aus diesem Grunde benutzt man für Liu statt des gewölbten Woks lieber eine große Pfanne mit flachem Boden, weil dann mehr Zutaten Kontakthitze bekommen, ohne dass man sie deshalb unermüdlich rühren und in Bewegung halten müsste. Man beschränkt sich darauf, die Zutaten nur vorsichtig und ohne Hast zu wenden.

Die Saucen-Mischung für Liu wird meistens schon vorher in einer separaten Schüssel angerührt und erst in die Pfanne gegossen, wenn alle Zutaten rundum angebraten sind, oder aber in der Endphase des Bratvorgangs. Man bereitet gerne Fisch nach dieser Methode zu, indem man Fischescheiben zunächst rasch in Öl mit Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln anbrät und dann mit einer Saucen-Mischung aufgießt, die mit etwas Wein oder anderem Alkohol aromatisiert ist.

In Kanton wird der gleiche Prozess oft Hua genannt. Liu und Hua sind beides Ausdrücke für "Schlittschuhlaufen", das Gleiten auf dem Eis; ebenso anschaulich beschreiben sie in der Kochkunst die sanft-fließende Gleitbewegung des Pfannen-Inhalts nach dem Zugeben der Sauce in der letzten Gar-Phase.

23. T'ieh

T'ieh erinnert an Chien: dabei wird ohne viel Umrühren in wenig Öl gebraten. Im Unterschied zu Chien brät man im allgemeinen das Nahrungsmittel nur auf einer Seite, es wird nicht umgedreht (wie zum Beispiel Brot). Man beträufelt sogar häufig die nach oben gekehrte Fläche mit Wasser oder Brühe, um sie weich zu halten. So erreicht man beispielsweise bei 'Kuo T'ieh', den 'Pekinger Topf-Teigtäschchen', dass sie zwar ein knuspriges "Füßchen" haben, andererseits die Oberfläche weich und die Füllung saftig ist (man legt eine Zeitlang einen Deckel auf die Pfanne).

T'ieh kann allerdings auch heißen, große Fleisch- und Gemüsescheiben auf beiden Seiten zu braten (wie zum Beispiel Fleischmedaillons) und erst vor dem Servieren in kleinere Stücke zu zerteilen.

24. Pien

Pien wird meist beim Garen von Gemüse angewandt. Die Ölmenge, die man dazu braucht, sollte etwa 10 bis 15 Prozent des Gewichtes der zu garenden Gemüse entsprechen.

Zunächst röstet man in diesem Öl etwas feingehackten Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln an, damit es einen stark aromatischen Geschmack bekommt. Dann fügt man das Hauptgemüse hinzu und brät es darin an, so dass es ein wenig von diesem Geschmack annimmt. Nach etwa 2 bis 3 Minuten unermüdlichen Rührens sollte alles von einem dünnen Ölfilm überzogen sein. Nun kann man mit etwas Brühe oder Wasser auffüllen. Dadurch wird verhindert, dass das Gemüse anbrennt und gleichzeitig wird der Prozess des "Schnell-Dämpfens" bewirkt. Verwenden Sie eine kräftige Brühe dazu, das gibt zusätzliche Würze!

Das Ergebnis ist überaus zartes, glänzendes Gemüse, das vorwiegend im eigenen Saft gegart wurde. Falls Sie einige Gewürze (wie Sojasauce, Glutamat, Sesamöl, Hühnerschmalz, Wein oder Zucker) zufügen, wird aus einem simplen Gemüsegericht eine köstliche Gaumenfreude.

Nach Pien werden in der chinesischen Küche die meisten Gemüse zubereitet.

25. Ao

Ao ist eine komprimierte Art von Pien. Man beginnt ebenfalls damit, die Gemüse in einer kleinen Menge Öl zu braten, gibt aber noch Gewürze und andere Zutaten dazu. Sobald alles von einem dünnen Ölfilm überzogen und halb gar ist, gießt man mit etwas Wasser oder Brühe auf. Nun wird das Gericht fertiggestellt durch eine Art von "Stark-Kochen" oder "Stark-Braten", einen Vorgang, den man teils als Braten, teils als Dämpfen bezeichnen könnte. Der Dampf, der sich dabei entwickelt, ist stark aromatisch und hat besondere Eigenschaften.

So ist Ao eine Garmethode, bei der rasch angebraten und dann auf höchster Hitze kurz gekocht beziehungsweise gedämpft wird. Man bereitet auf diese Weise häufig Schalentiere zu, die durch den hocharomatischen Dampf, dem sie ausgesetzt waren, unvergleichlich gut schmecken.

26. Wen

Sowohl in der Dauer der Garzeit wie auch in der Garweise entspricht Wen wohl am ehesten dem in der westlichen Küche üblichen Dünsten. Die Zutaten werden zunächst mit Gewürzen in etwas Öl angebraten, dann mit einer kleinen Menge Wasser oder Brühe aufgegossen und 10 bis 15 Minuten bei geringer Hitze unter sanftem Rühren geköchelt. Kurz vor dem Auftragen kann man die Sauce noch mit etwas Maisstärke und einer Prise Glutamat (die mit Wasser und Wein verrührt wurden) durch kurzes Aufkochen binden.

27. Chüeh

Chüeh ist eine Variante zu Wen: Man röstet zunächst Zwiebeln oder Chilischoten, Knoblauch und Ingwer zum Würzen des Öls an und gibt dann erst die Hauptzutaten hinzu. Erst wenn diese gebräunt sind, schmeckt man das Gericht mit Gewürzen ab, gießt mit Brühe auf und lässt es bei milder Hitze 10 bis 20 Minuten sanft dünsten. Dann hebt man mit einem Schaumkelle die Fleisch- oder Gemüsestücke heraus und richtet sie auf einer gut vorgewärmten Platte an, um die Sauce fertigzustellen. Man gibt etwas mit Wasser verquirlte Maisstärke, eine Prise Glutamat und einen Schuss Wein zum Kochsud, der nochmals für 1 Minute erhitzt wird und gießt die fertige Sauce über die angerichteten Zutaten. Der einzige Unterschied zwischen Chüeh und Ao ist der, dass hier die Sauce im letzten Moment getrennt zubereitet wird.

28. Chü

Chü ist eine weitere Variation zum Thema Dünsten. Man brät wiederum Haupt- und Würz-Zutaten bei großer Hitze in etwas Öl rundum kräftig an, gibt dann noch weitere Zutaten hinzu und füllt mit Wasser, Brühe oder Wein auf. Nunmehr wird alles entweder auf sehr kleiner Flamme über längere Zeit geköchelt oder bei mittelstarker Hitze gedünstet, bis die Flüssigkeit auf die gewünschte Menge und Beschaffenheit eingekocht ist.

Chü ist aber auch das Dünsten oder Schmoren mit sehr wenig Flüssigkeit.

29. Ts'ang

Bei der Ts'ang- Methode (Braten und Dünsten) werden alle Zutaten einfach Pfannengerührt und auf einer Platte angerichtet. Dazu bereitet man aus einer zuvor angerührten Mischung eine Sauce, mit der man den Bratensatz ablöscht und gießt sie über die Zutaten. Nun lässt man das Gericht abkühlen und serviert es kalt.

Ts'ang nennt man aber auch das "Kalt-Vermischen" und das dazugehörige Vorbereiten, Marinieren und Würzen der Zutaten, eine Art Salat also. Auch hier werden die üblichen Würzmittel verwendet: Sesamöl, Essig, Sojasauce, kräftige Brühe, gehackte Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch. Salat ist in der chinesischen Küche keineswegs ein vegetarisches Gericht, sondern ein Nudelgericht mit vielerlei rohen, gekochten und sonstigen Zutaten, die alle zusammen oder einzeln gewürzt und mariniert werden und schließlich "kalt-vermischt" auf den Tisch kommen.

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://koeche-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.koeche-nord.de>

30 T'a

T'a bedeutet, etwas in Teig zu hüllen und schwimmend in Fett auszubacken, gut abtropfen zu lassen und mit den verschiedensten Zutaten zusammen gar zu dünsten. Es kann aber auch heißen, Fleisch oder Gemüse zunächst kurz in Dampf vorzugaren, dann schwimmend auszubacken und zuletzt zu dünsten.

31. K'ao

K'ao ist nichts anderes als das in der westlichen Küche übliche Braten (im Ofen). Allerdings ist die Hitzekontrolle in China, wo man keine modernen Herde kennt, äußerst schwierig. Dort gehört viel Geschick dazu, die Feuerhitze und den Zeitablauf richtig einzustellen. Normalerweise verbrennt man zunächst einen großen Stapel Holz im Ofen, bis die Glut zusammensinkt. Diese Holzkohlenglut wird verteilt und zu beiden Seiten aufgehäuft. Jetzt erst wird das Bratgut an einem Eisenhaken in die Mitte des Ofens gehängt - wie zum Beispiel die berühmte 'Pekingente'.

Anm. der Übersetzerin: Ein chinesischer Ofen hat keinerlei Ähnlichkeit mit dem, was wir in unseren Küchen täglich benutzen. Es ist vielmehr ein etwa mannshohes Metallfass, das nach oben offen und dort mit einem schweren Deckel versehen ist. Die Holzkohlenglut darin strahlt eine so starke Hitze aus, dass man es kaum in Ofennähe aushalten kann, vor allem dann nicht, wenn der Deckel geöffnet wird, um etwas (z.B. die 'Pekingenten') hineinzuhängen.

Bei solchen Temperaturen wundert es nicht, dass die Enten in höchstens 20 bis 30 Minuten gar und rundum gleichmäßig braun sind. Gleichmäßig braun werden sie vor allem deshalb, weil sie nicht - wie bei uns üblich - zum Braten auf einen Rost gelegt werden, der sich meistens auf der Unterseite abzeichnet, sondern eben aufgehängt werden. Damit die Gluthitze auch tatsächlich von allen Seiten mit der gleichen Intensität auf die Enten einwirkt, wird alle 5 Minuten der Ofendeckel gelüftet, so dass sämtliche im Ofen befindlichen Enten in eine andere Richtung gedreht werden können.

Klar, dass ein solches Ungetüm von Ofen nur in großen Restaurantküchen installiert werden kann. Deshalb käme auch kein Chinese auf die Idee, eine Pekingente zu Hause zuzubereiten - dafür geht er ins Restaurant.

Der Unterschied zwischen K'ao und Shao (beide Worten bedeuten "Braten") ist der, dass bei Shao die Hitze ausschließlich von unten zugeführt wird (wie in der Pfanne, auf dem Holzkohlengrill oder am Grillspieß über Holzkohlenglut), während bei K'ao der Garprozess durch Rundum-Hitze (Konvektion) bewirkt wird.

32. Hung

Hung ist das Braten oder Grillen. Die rohen Zutaten werden am Spieß über offenem Feuer gedreht. Shao hat zwar oft dieselbe Bedeutung, aber Hung ist der korrektere Ausdruck für das Garen durch Strahlhitze.

33. Wei

Bei Wei vergräbt man das Bratgut in glühender Holzkohle, glimmender Kohle, heißem Sand, zwischen heißen Steinen oder in heißem Salz. Man bereitet auf die Weise im allgemeinen Nahrungsmittel zu, die von Natur aus eine dicke Kruste oder Schale haben, oder solche, die man leicht in eine schützende Verpackung - zum Beispiel Lotosblätter, Lehm oder Speckscheiben - hüllen kann (Ein ganz typisches Beispiel sind gebackenen Bat-Aten, die unter heisser Kohle und Erde vergraben garen).

Weil wir keine modernen Backöfen haben, backen wir natürlich viel häufiger a la Wei als Köche im Westen. Das 'Chiao Hua-Hühnchen' aus Amoy beispielsweise gart in einer Kalkpackung, die mit Wasser begossen wird.

34. Hsün

Hsün ist Räuchern. Beim Räuchern auf chinesische Art werden die Zutaten meistens vorher gegart. Man würzt sie mit Salz, Wein, Zwiebeln und Ingwer und legt sie auf ein Drahtgestell, das in eine dicht schließende Deckelpfanne mit ein paar rotglühenden Kohle- oder Holzkohle-Stückchen gesetzt wird.

Nun bedeckt man die glühende Kohle mit etwas Sägemehl, Zucker oder trockenen Teeblättern; sofort entsteht starker Rauch. Die Pfanne wird dann mit dem Deckel verschlossen und das Räuchergut 15 bis 20 Minuten darin belassen. Die Zeitdauer richtet sich danach, wie stark man den Räucher-Geschmack wünscht.

In der kantonesischen Küche nennt man das Räuchern mit Teblättern Hsüng, das mit Sägemehl heißt dagegen Yen.

35 K'ou

K'ou ist ein zweifacher Garprozess - normalerweise wird erst gebraten, dann gedämpft und das Gericht dann auf einen Teller gestürzt.

Die Hauptzutat wird zunächst angebraten, danach in kleinere Stücke geschnitten. Dann schichtet man sie mit verschiedenen anderen Zutaten und Gewürzen in eine passende feuerfeste Form oder einen Dämpfeinsatz und setzt diese in einen Dämpftopf. Darin wird das Gericht längere Zeit schonend gegart. Vor dem Auftragen stürzt man es auf einen Teller.

Das Wort K'ou bedeutet im Chinesischen "Stürzen": das Ergebnis ist meist ganz einfach ein "Fleischpudding".

36. Pa

Pa ist genau des Gegenteil von K'ou: zuerst wird das Essen gedämpft, dann gebraten. Üblicherweise fügt man Gewürze und begleitende Zutaten erst beim Braten zu. Dadurch wird das Aroma des Gerichtes besonders vertieft.

37. Tsui

Tsui heißt, rohes oder gegartes Fleisch oder Gemüse in Wein oder anderem Alkohol zu marinieren, bevor man es aufträgt; das ergibt den sogenannten "Effekt des Betrunkenseins", wie beispielsweise beim 'Betrunkenen Hühnchen'. So behandelt man hauptsächlich Zutaten, die auf eine besonders schonende Weise zubereitet wurden (z.B. nach der Methode Chien).

Man lässt in einer Mischung aus Wein, Schnaps, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch ziehen. Fleisch, Fisch und Schalentiere lassen sich gut auf diese Art zubereiten.

Als Fleisch nimmt man allerdings vorwiegend das von Geflügel. Meistens lässt man die Zutaten nur eine kurze Zeit in der Marinade ziehen (obwohl eine Zeitdauer von einigen Tagen durchaus normal ist).

38. Chiang und Chiaow

Diese beiden Garmethoden sind sehr eng mit Tsui verwandt. Der Unterschied liegt hauptsächlich darin, dass man für die Marinade andere Zutaten verwendet. Wie bereits bei Tsui erläutert, nimmt man als Grundzutat für die Marinade entweder Wein oder Schnaps. Für Chiang wird als Hauptzutat Sojasauce oder Sojapaste verwendet. Und bei Chiaow bevorzugt man eine Paste, die aus den Ablagerungen in Weinfässern gemacht wird; man nennt sie Weinsatzpaste. Es gibt diese Pasten in verschiedenen Farben, in Rot, Purpur, Braun und Rahmweiß. Marinaden aus diesen Grundbestandteilen würzt man oft zusätzlich mit etwas gemahlenem Ingwer und Salz.

Die Zutaten werden erst leicht vorgegart, in einen Tontopf geschichtet und dann mit der Marinade übergossen, in der sie Tage, manchmal auch Wochen, ziehen dürfen.

39. Yien

Yien ist der Oberbegriff für Marinieren und Einsalzen, bezeichnet aber auch ganz speziell das Einsalzen mit grobem Salz.

Fleischstücke oder Gemüse werden rundum kräftig mit grobem Salz und etwas Salpeter eingerieben und in einen Tonkrug geschichtet. Alle 3 Tage muss man sie umdrehen und wenden. Nach 9 Tagen legt man ein schweres Gewicht obenauf, um alle Flüssigkeit herauszupressen (meist einen sauberen Stein). So behandeltes Fleisch hält sich eine ganze Weile und Fleisch von minderer Qualität bekommt dadurch sogar noch ein annehmbares Aroma. Meist werden die Zutaten vor oder nach dem Einsalzen noch in irgendeiner Weise erhitzt.

40. Feng

Feng ist wie der oben beschriebene Prozess, nur werden Fleisch oder Fisch nicht in einen Tonkrug gelegt, sondern an der Luft getrocknet. Auch wenn auf diese Weise haltbar gemachte Nahrungsmittel durchaus ohne weitere Zutat genießbar sind und einen ganz eigenen Geschmack haben, den viele schätzen, serviert man sie doch noch meist mit frischen Beilagen, denen sie ihr ausgeprägtes Aroma mitteilen. So reicht man beispielsweise eingesalzene Fisch am liebsten knusprig gebraten zum Reis. Oder man kocht ihn mit Fleisch zusammen; davon bekommt das Gericht einen angenehmen Geschmack, der an Anchovis erinnert. In jedem Fall ist das Einsalzen, Trocknen und später Zubereiten so vorbehandelter Lebensmittel jeweils nur ein Schritt in einem längeren Garprozess vom mehreren Phasen.

Gebackenes Gemüse

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Brokkoliröschen
200 Gramm Blumenkohlröschen
200 Gramm Rosenkohl
2 Esslöffel Honig
2 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Essig
1 Teelöffel Fünf-Gewürz-Pulver
etwas Meersalz
etwas Pfeffer, geschrotet

Für den Teig

200 Gramm Mehl
2 Tasse Weißwein
2 Eier (Größe M)
1 Esslöffel Zitronenschale, gerieben, unbehandelt
etwas Meersalz

Das Gemüse blanchieren, gut abtropfen lassen und mit dem Honig, der Sojasauce, dem Essig und den Gewürzen mindestens 12 Stunden, im Kühlschrank marinieren.

Die Eier trennen. Das Mehl mit dem Weißwein und dem Eigelb glattrühren. Das steif geschlagene Eiweiß unterheben und den Teig nochmal mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Das marinierte Gemüse durch den Backteig ziehen und im schwimmenden Fett goldgelb ausbacken.

Gebratener Klebreis

Menge: 4 Portionen

500 Gramm weißer Klebreis, 25 Gramm getrocknete Shrimps; durchgespült
10 chinesische Trockenpilze; in 250 Milliliter Wasser; eingeweicht
1 große Luftgetrocknete Schweinswurst, 1 große Luftgetrocknete Entenleberwurst, 2 Esslöffel
Erdnuss-; oder Maiskeimöl
1 Teelöffel Meersalz, 5 Frühlingszwiebeln; in Ringe geschnitten, weiße und grüne Teile getrennt
175 g gerösteter Schweinebauch: in Scheiben geschnitten
1 Esslöffel dunkle Sojasauce

Den Reis mit den Händen in einer Schüssel gründlich waschen, dabei das Wasser 3-4 mal wechseln. Mit reichlich frischem Wasser mindestens 5-6 Stunden einweichen. Kurz vor dem Garen absieben. So viel kochendes Wasser über die Shrimps gießen, dass sie bedeckt sind, und 20 Minuten stehenlassen. Das Einweichwasser abgießen und beiseite stellen.

Die eingeweichten Pilze ausdrücken (sie sollten aber noch feucht sein) und in Streifen schneiden. Das Einweichwasser aufbewahren. Die luftgetrockneten Würste waschen und in Scheiben schneiden (Statt der chinesischen Würste kann man auch Bratwürste oder ähnliche Wurstsorten nehmen).

Die Wok stark erhitzen, bis sich Rauch entwickelt, das Öl zugeben und herumschwenken. Die Würste und die Shrimps 1 Minute Pfannenbraten. Die Pilze darunter mischen. Den Reis dazugeben und 10-12 mal wenden und mischen. Die Hitze reduzieren, wenn er anbrennen sollte. Etwa sechs Esslöffel des Einweichwassers von den Shrimps und Pilzen darüber löffeln und zugedeckt bei mittlerer bis schwacher Hitze 2 Minuten kochen. Wieder sechs Esslöffel der Einweichbrühe dazugeben, durchrühren und zudecken. Diesen Vorgang noch vier mal wiederholen. Wenn das Einweichwasser verbraucht ist, normales Wasser nehmen.

Salzen, die weißen Frühlingszwiebeln und das Schweinefleisch darunter heben und wenden, dann wieder mit sechs Esslöffeln Wasser begießen und 4-5 Minuten zugedeckt köcheln. Diesen Vorgang 3-4 mal wiederholen. Der Reis sollte nun gar sein. Den Reis vom Feuer nehmen, Sojasauce, grüne Frühlingszwiebeln und den zerpfückten Koriander (ersatzweise Petersilie) darunter mischen und sofort servieren.

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=24&t=9016&p=12634>

Gebratener Reis mit Hähnchenfleisch

Menge: 3 Portionen

4 Tongu-Pilze, 1 Esslöffel Wolkenohrpilze, 150 Gramm Hähnchenbrustfilet - ausgelöst
1 Teelöffel Speisestärke, 200 Gramm Champignons, 1 Gärtnergurke, 1 Zwiebel
1 Ingwerstück (1 Zentimeter), 3 Esslöffel Speiseöl, 2 Eier (Größe M)
2 Esslöffel Sojasauce, 2 Esslöffel Sherry, trocken, etwas Meersalz. etwas schwarzer Pfeffer
400 Gramm Reis; gekocht, 2 Frühlingszwiebeln

Die Pilze getrennt überbrühen und 30 Minuten einweichen.

Fleisch in schmale Streifen schneiden, mit der Stärke einmassieren und ruhen lassen.

Die Tongu-Pilze von den Stielen befreien, nur die Hüte in Streifen schneiden. Wolkenohrpilze grob zerteilen. Champignons kurz abspülen, putzen und fein-blättrig schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel heraus schaben. Die Hälften in Scheibchen schneiden.

Zwiebel und Ingwer schälen, beides fein hacken. Im heißen Öl bei starker Hitze anrösten, anschließend noch die eingeweichten Pilze, 2 Minuten später die Champignons und die Gurke zufügen. Alles bei starker Hitze eine Minute braten, dann das Fleisch zugeben und so lange mit braten, bis es sich weiß gefärbt hat.

Die Pfanne vom Herd nehmen, die Hitze herunterschalten. Die Eier mit Sojasauce und Sherry verquirlen, salzen, pfeffern und in die beiseite genommene Pfanne gießen. Jetzt bei milder Hitze unter stetem Rühren stocken, aber auf keinen Fall zu fest werden lassen. Den Reis auflockern und hinzufügen, dann alles erhitzen.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, einige feine Streifen schneiden, den Rest hacken. Vor dem Servieren aufstreuen.

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=47&t=14896&p=18526>

Gebratener Weißkohl

Menge: 4 Portionen

500 Gramm junger Weißkohl; geputzt, gewogen

1 frische Chilischote

1 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel heller chinesischer Essig

1 Teelöffel Sojasauce

1 Teelöffel Reiswein

1 Teelöffel Maisstärke; in

1 Esslöffel Wasser angerührt

3 Esslöffel Pflanzenöl; anpassen

10 Sichuan-Pfefferkörner

Den Weißkohl von allen welken Blättern und dem Strunk befreien. Die Blätter waschen und in etwa 2 cm große rautenförmige Stücke schneiden. Die Chilischoten vom Stielansatz und allen Kernen befreien, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Für die Sauce Zucker mit Essig, Sojasauce, Reiswein, Salz und der aufgelösten Maisstärke mischen.

Einen Wok oder eine Pfanne erhitzen. Das Öl angießen. Die Pfefferkörner hineingeben und unter Rühren 1/2 Minute braten. Den Weißkohl hinzufügen und unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten braten, bis er bissfest ist. Die Sauce untermischen und alles noch einmal etwa 1/2 Minute garen. Den Weißkohl servieren.

UNSER TIPP:

Den Weißkohl sollten Sie nicht länger garen, er soll schön knackig sein. Dazu schmeckt Bier besonders gut.

Gebratenes Rindfleisch mit Bohnenschoten

Menge: 3 Portionen

400 Gramm Rindfleisch (Oberschale)

Marinade:

1/2 Zwiebel

1 große Knoblauchzehe

2 Esslöffel Sojasoße

1 Esslöffel Rinderbrühe

etwas Meersalz

etwas Zucker

etwas gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

500 Gramm grüne Bohnen

1 Esslöffel Bohnenkraut

1/4 Liter Wasser

Meersalz

Sonstiges:

1/2 Zwiebel

2 Esslöffel Speiseöl

4 Tomaten

50 Gramm geröstete Erdnußkerne

Meersalz

Sojasoße

Fleisch in feine Streifen schneiden. Für die Marinade Zwiebel und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden und mit Sojasoße, Rinderbrühe und den Gewürzen verrühren. Fleisch hineingehen und 50 Minuten marinieren.

Bohnenwasser mit Salz und Bohnenkraut ankochen, etwa 5-6 Minuten fortkochen und abgießen. Zwiebel in Würfel schneiden. Speiseöl im Wok erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Fleisch in mehreren Portionen darin scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen. Tomaten in Scheiben schneiden. Bohnen und Tomaten in den Wok geben, 5 Minuten darin anbraten Erdnüsse hacken und mit Fleisch und Gemüse mischen. Mit Meersalz und Sojasoße abschmecken. Beilage: Reis.

Gebratenes Rindfleisch mit Zwiebeln - yang cong niu rou

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Zwiebeln, 3 Esslöffel Sojasauce
4 Esslöffel Speiseöl, 400 Gramm Zwiebeln
1 Eiweiß (Größe M), 1 Esslöffel Kartoffelmehl
Speiseöl zum Fritieren, 1 Teelöffel Reiswein
1 Esslöffel Zucker, 1 Prise Glutamat

Das Fleisch in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel füllen. Gut 1/3 der Sojasauce darüber träufeln, durchmischen und das Fleisch 30 Minuten marinieren. In einer Pfanne (oder dem Wok) das Speiseöl erhitzen. Die geschälten und in etwa 5 mm dicke Scheiben geschnittenen Zwiebeln goldgelb schwitzen. Das steifgeschlagene und mit dem Kartoffelmehl verrührte Eiweiß zum Fleisch geben und alles gründlich vermischen. Reichlich Speiseöl zum frittieren in einer 2. Pfanne erhitzen. Das Fleisch hineingeben und frittieren. Dabei aufpassen, dass die Streifen nicht aneinander backen. Das Fleisch mit einer Schaumkelle herausnehmen und in die andere Pfanne bzw. den Wok mit den gedünsteten Zwiebeln umfüllen. Durchmischen und dann die übrigen Zutaten hinzufügen. Alles zusammen noch einmal durchwärmen und das Gericht heiss servieren.

Gebratenes Schweinefleisch mit Lauch

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Schweineschnitzel; in 1,5 Zentimeter - dicken Scheiben
3 Stangen Lauch; Porree – in - 3 Zentimeter-Stücke geschnitten
1 Teelöffel Zucker, 2 Esslöffel Helle Sojasauce
1/2 Teelöffel Glutamat; nach Wunsch, 4 Esslöffel Speiseöl

Gewürzmischung

4 Knoblauchzehen; zerdrückt, 1 Esslöffel Helle Sojasauce
1/2 Esslöffel Zucker, 1 Esslöffel Reiswein, 1 Esslöffel Stärkemehl

Das Fett von dem Fleisch entfernen. Die Scheiben leicht mit der groben Seite des Fleischklopfers klopfen. Dann in der Gewürzmarinade etwa 30 Minuten ziehen lassen. Das Fett in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, das Fleisch auf beiden Seiten leicht braun braten (mehr Speiseöl zugeben falls nötig). Den Lauch zugeben und 2-3 Minuten mit braten. Gut abschmecken mit Zucker, Glutamat und Sojasauce. Gut durchrühren und heiß servieren.

Gebratener Reis mit Shrimps oder Garnelen

Menge: 4 Portionen

375 Gramm Reis (Langkornreis)
2 Eier (Größe M)
1 Gemüsezwiebel
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 Gramm Schinken, gekocht in Scheiben
100 Gramm Erbsen, tiefgekühlt
2 Esslöffel Speiseöl
1 Esslöffel Sesamöl
2 Esslöffel Sojasauce, hell
etwas Meersalz und Pfeffer
250 Gramm Shrimps oder kleine Garnelen

Kochen Sie den Reis in 500 Milliliter Wasser (12 Minuten bei geringer Hitze und verschlossenem Deckel, bis alles Wasser aufgenommen wurde). Danach lassen Sie den Reis vollständig auskühlen, am besten über Nacht.

Die Eier verschlagen Sie danach und würzen sie mit Meersalz und Pfeffer. Danach schälen Sie die Zwiebel und schneiden sie in 8 Stücke. Die Frühlingszwiebeln schneiden Sie jetzt bitte schräg in Scheiben. Anschließend schneiden Sie den Schinken in etwa Streichholzgroße Streifen.

Nun erhitzen Sie 1 Esslöffel Pflanzenöl im Wok. Die Eier gießen Sie nun in den heißen Wok und lassen sie zum Rand hin verlaufen. Sobald die Masse fest ist, nehmen Sie sie heraus und schneiden sie in schmale Streifen, dann stellen Sie die Masse beiseite.

Das restliche Pflanzenöl und das Sesamöl erhitzen Sie danach im Wok. Die Zwiebel-Stücke geben Sie bitte dazu und lassen sie glasig werden. Dann geben Sie den Schinken dazu und braten ihn etwa 1 Minute mit. Den Reis und die Erbsen fügen Sie jetzt hinzu und betreiben etwa 3 Minuten Pfannen-rühren, bis alles gut durchgewärmt ist. Das Rührei, die Frühlingszwiebeln und die Shrimps geben sie anschließend dazu, erhitzen alles und schmecken das Gericht zum Schluss mit Sojasauce ab.

Gemischtes Gemüse

Menge: 2 Portionen

1 Möhre, 1 Zwiebel, 1 Lauchstange
2 Staudensellerie-Stangen
100 Gramm Bambussprossen; aus dem Glas
100 Gramm Champignons, 1 kleine Paprikaschote, grün
100 Gramm Sojasprossen, frisch, 1 große Knoblauchzehe
1 Ingwer-Stück (2 Zentimeter), etwas Meersalz,
3 Esslöffel Speiseöl, 1 Esslöffel Sojasauce,
1-2 Teelöffel Zucker, 4 Esslöffel Brühe, 1 Teelöffel Sesamöl

Alle Gemüse waschen und putzen oder schälen. Die Möhre in dünne, Scheibchen schneiden. Die Zwiebel vierteln, in einzelne Schichten, teilen. Lauch, Sellerie, Bambussprossen und Champignons in Scheiben, die Paprikaschote in schmale Streifen schneiden. Die Sojasprossen verlesen.

Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken und zusammen mit etwas Salz in das heiße Speiseöl in eine Pfanne geben. In der Reihenfolge wie oben aufgeführt alle Gemüse nacheinander hinzugeben und rasch Pfannenrühren. Sojasauce, Zucker, Brühe und Sesamöl verquirlen, angießen und einmal aufkochen.

Gemischtes Gemüse am Frühlingsanfang (chunri he cai)

Menge: 1 Portion

3 Eier (Größe M), etwas Meersalz
200 Gramm Sojabohnensprossen; frische!
50 Gramm Glasnudeln, etwas Wasser
100 Gramm Spinat, 2 Esslöffel Frühlingszwiebel; gehackt
Chinesischer Blütenpfeffer, Sesamöl; (konzentriertes)
75 Gramm Erdnussöl

Die Eier verquirlen, mit etwas Meersalz in einem Wok zu einem Rührei braten, mit Stäbchen in kleine Stücke auseinanderreißen. Beiseite legen. Den Spinat in 8 Zentimeter lange Streifen schneiden und mit etwas Wasser unter Rühren anbraten. Die Glasnudeln in etwas Wasser einweichen und in etwa 6 Zentimeter lange Abschnitte schneiden. Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen, den Blütenpfeffer darin erhitzen, bis er stark duftet. Die Frühlingszwiebelstücke und die Sojabohnensprossen dazugeben und unter Rühren kurz anbraten. Dann die Glasnudeln, den Spinat, die Rührei-Stücke und etwas Salz dazugeben, die Hitze abstellen und alles zusammen gut durchmischen.

Zum Schluss etwas Sesamöl dazugeben, noch einmal umrühren und sofort servieren.

Geschmortes Gemüse

Menge: 4 Portionen

12 getrocknete chinesische, Pilze
3 Esslöffel getrocknete Wolkenohrpilze
240 Gramm Bambusschösslinge ;Dose
425 Gramm junge Maiskölbchen ;Dose
2 Esslöffel Erdnussöl, 1 Esslöffel Sesamöl
2 Esslöffel Sojasauce, 1 Esslöffel Zucker
500 Milliliter Pilzwasser

Die Pilze 30 Minuten in 750 Milliliter heißem Wasser quellen lassen. Die Stiele abschneiden und wegwerfen, die Hüte ausdrücken, die Flüssigkeit aufbewahren. Die Wolkenohrpilze 10 Minuten in Wasser einweichen, abspülen, abtropfen lassen, jedes Stück halbieren. Die Bambusschösslinge in feine Scheiben schneiden. Die Maiskölbchen abgießen und abtropfen lassen.

In einem Wok Öl erhitzen und die Chinapilze über starker Hitze etwa 5 Minuten braun braten, dabei ständig umrühren. Die übrigen Zutaten ausser den Wolkenohrpilzen zugeben. Das Pilzwasser zugießen, zugedeckt bei schwacher Hitze 25 bis 30 Minuten simmern. Die Wolkenohrpilze zugeben und heiss werden lassen. Zu Reis servieren.

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 Rezepte 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