

Vorläufige Einleitung

[Wie essen die Leute in China?](#)

[Das Werkzeug](#)

[Die Zusammenstellung eines Menüs](#)

Dieses Kochbuch ist noch nicht fertig und soll auch gar nicht fertig - im Sinne von abgeschlossen - werden. Zum einen sind noch längst nicht alle bereits vorhandenen und probegekochten Rezepte hier gelandet, andererseits versteht sich das Projekt auch als offen. Ich wünsche mir, daß Menschen, die etwas zur Verbreitung chinesischer Eßkultur beizutragen haben, sich beteiligen, und eigene [Rezeptvorschläge](#) schicken, die ich dann der passenden Rubrik hinzufügen werde - selbstverständlich unter Angabe der Köchin/des Kochs, von denen das Rezept stammt. Auch andere [Post an die Köchin](#) ist sehr willkommen, auch Rezeptwünsche, Kommentare, Kritik, Anregungen.....

Warum ein weiteres chinesisches Kochbuch? Weil, wie ChinesInnen zu Recht oft sagen, ihre Küche weltberühmt ist und weil es aus verschiedenen Gründen nicht ganz leicht ist, hierzulande einen richtigen Eindruck davon zu bekommen. Zum einen gibt es kaum Restaurants, die authentische chinesische Küche servieren, zum anderen taugen die meisten der Kochbücher, deren Titel chinesische Küche versprechen, gar nichts. Hier ähneln die nachgekochten Resultate bestenfalls dem, was in den üblichen Chinarestaurants serviert wird - wenn überhaupt. So behauptet zum Beispiel ein Kochbuch eines namhaften deutschen Kochbuchverlags, das eine Tante mir einmal geschenkt hat, daß die Chinesen zum Essen gerne auf dem Boden sitzen. Das ist nun schon seit mehr als anderthalb Jahrtausenden nicht mehr der Fall - ebensowenig, wie Ananas oder Mandarinen aus der Dose das Wesen chinesischer Küche ausmachen.

Aus diesen Gründen habe ich irgendwann angefangen, originalchinesische Kochbücher für den Hausgebrauch zu übersetzen

und die Rezepte zu bearbeiten, die z. B. keine oder nur ungenaue Mengenangaben enthielten. Ich habe mich bei der Auswahl hauptsächlich auf relativ einfache Alltagskost beschränkt, auf Gerichte, die einfach nachzukochen sind und deren Zutaten in Asienläden gut zu bekommen sind. Dabei ist mir natürlich klar, daß die asiatischen Lebensmittelgeschäfte nicht alle gleich gut sortiert sind - nachfragen hilft manchmal.

Wie essen die Leute in China ?

In jedem chinesischen Haushalt wird in der Regel dreimal täglich warm gegessen. Zum Frühstück oft Reissuppe mit etwas salzigem Gemüse, je nach Region auch scharfe Nudelsuppe, Fettgebäck mit Sojamilch oder andere leckere Dinge. Das Frühstück wird oft auch außer Haus an einem der vielen kleinen Frühstücksstände oder im Restaurant eingenommen. Auch mittags essen viele berufstätige Menschen nicht zu Hause, so daß das Abendessen die wichtigste Mahlzeit des Tages wird.

Zu solch einer Mahlzeit gehören verschiedene Gerichte und meist eine Suppe. Als Grundregel gilt, daß es immer ein Gericht mehr geben sollte, als EsserInnen am Tisch sitzen. Dabei wird die Suppe nicht mitgezählt. Vor allem, wenn Gäste mitessen, sollte unbedingt etwas übrigbleiben. Da dies hierzulande nicht ganz so wichtig ist, bitte ich darum, mit den Mengen selbst zu experimentieren. Von der Grundregel wird aber auch dann nach oben abgewichen, wenn ChinesInnen im Restaurant speisen. Getrennte Rechnungen sind in China undenkbar, und um nicht geizig zu erscheinen, lassen Gastgeberin oder Gastgeber Unmengen von Gerichten auftragen. Anders als in der westlichen Küche ist es nicht üblich, bei einem Restaurantbesuch individuell zu verzehrende Gerichte auszuwählen. Es wird ein Menü zusammengestellt, bei dem alle Speisen in die Mitte des Tisches gestellt und gemeinsam verspeist werden.

Das Werkzeug

Hier geht es erstmal um Eßwerkzeug, über das Kochwerkzeug an anderer Stelle mehr (später, darüber gibt's noch keinen Text). An jedem Platz finden sich Stäbchen, eine, manchmal auch zwei Schalen für Reis und/oder Suppe, ein Porzellanlöffel und in einem ordentlichen Restaurant auch noch ein Teller in Kuchentellergröße, auf den man entweder Speisen zwischenlagern, oder Abfälle wie Gräten und Knochen ablegen kann. ChinesInnen finden aber auch nichts dabei, solche Dinge einfach auf den Tisch zu legen. Das Gerücht, es sei üblich, Abfälle *unter* den Tisch zu werfen, stammt allerdings noch aus einer Zeit, in der die staatlichen Restaurants große, neonbeleuchtete, ungemütliche Hallen mit rohen Holztischen waren. Heute mag es an Straßenständen angehen, Abfälle zu Boden fallen zu lassen, in einem ordentlichen Restaurant ist das auf alle Fälle unüblich!

Reis sollte, auch aus technischen Gründen, nur aus der Schale und niemals von einem flachen Teller gegessen werden - das geht mit den Stäbchen viel einfacher und sieht auch besser aus.

In vornehmen Restaurants gibt es extra Vorlegestäbchen oder wenigstens -löffel. Es ist aber durchaus auch üblich, sich mit den eigenen Stäbchen aus den in der Mitte stehenden Platten und Schüsseln zu bedienen. Die aus der Mitte geangelten Bissen sollten zumindest kurz in der Reisschale oder auf das kleine Tellerchen abgelegt werden. Das ist höflicher, als sie sich gleich in den Mund zu stecken. Es genügt, dazu den Reis kurz anzutippen.

Der Porzellanlöffel kommt bei der Suppe zum Einsatz oder bei Speisen, die sich mit den Stäbchen nicht so leicht einfangen lassen, wie bei kleinen Krabben oder weichem, zerbrechlichem Doufu. Dann ist es durchaus tischfein, sich mit dem eigenen Löffel zu bedienen. Am besten geht das, wenn die Speisen mit den Stäbchen auf den Löffel geschoben werden, der dazu in der linken Hand gehalten wird.

Besonders höflich ist es übrigens, seine Nachbarn mit den besten Bissen zu bedienen.

Die Zusammenstellung eines Menüs

Ein Menü besteht meistens aus mehreren kleinen kalten Vorspeisen oder einer kunstvoll zusammengestellten kalten Platte, die die Wartezeit auf die Hauptgerichte verkürzen helfen.

Zu einem vollständigen Essen gehört eine Kombination aus Fleisch-, Geflügel-, Fisch- und Gemüsegerichten, häufig in dieser Reihenfolge. Gibt es mehrere Gerichte einer Kategorie, wird die Speisenfolge variiert. Zusammenstellung und Reihenfolge sind eine Kunst für sich, wobei vorläufig der Hinweis genügen soll, daß Gegensätze durchaus vereinbar und Kontraste erwünscht sind.

Die Suppe kommt meistens zum Schluß. Sie soll die verbliebenen Lücken im Bauch auffüllen und die intensiven Geschmacksrichtungen der verschiedenen Speisen neutralisieren - weshalb sie von "Langnasen" oft als etwas fad empfunden wird. Manchmal kommt die Suppe aber auch am Anfang oder irgendwann zwischen anderen Gängen. Das kann verschiedene Gründe haben: einmal gibt es regionale Unterschiede in der Auffassung, wann der richtige Zeitpunkt für die Suppe gekommen ist, oder aber es handelt sich um eine intensiv schmeckende Suppe, die als eigenständiges Gericht gilt.

Süßer Nachtisch ist in den meisten Gegenden eher unüblich, aber inzwischen wird - vielleicht auch als Zeichen der Internationalisierung von Eßgewohnheiten - gerne frisches Obst als Abschluß serviert. Süsse Speisen werden oft als ein Gang unter anderen im Rahmen eines Menüs gereicht oder unabhängig von den Mahlzeiten gegessen. Es gibt sie jedenfalls, und man kann sie, da sind die ChinesInnen ganz undogmatisch, natürlich auch als Nachtisch servieren, wenn man möchte. Kleiner Tip für "Süsse": die bisher einzige süsse Speise in diesem Kochbuch sind die ["Fadenziehenden Kartoffeln"](#) (oder Äpfel, Bananen etc.) in der Abteilung Gemüse & Doufu.

Wer kennt chinesische Gerichte, die unbedingt mal ausprobiert werden sollten?

Mit diesem Formular können neue Rezepte eingesandt werden, die - nachdem sie probegekocht sind - hier im Kochbuch, selbstverständlich mit Angabe, von wem der Vorschlag stammt, veröffentlicht werden:

Vorschlag
von:

email-
Adresse:

Gericht:

Rubrik:

Vorspeisen

Geflügel

Fleisch

Fisch und Meeresfrüchte

Gemüse und Doufu

Reis und Nudeln

Suppen

anderes

素菜類

Gemüse und Doufugerichte

- **Fischduft-Auberginen**
 - **Sojasprossen mit Erbsenschoten**
 - **Doufu im Tontopf**
 - **Doufu wie zu Hause**
 - **Dreifarbige Seide**
 - **Fadenziehende Kartoffeln**
 - **Fastenspeise von Buddhas Schülern**
 - **Pepperoni gebraten**
 - **Grüne Bohnen gebraten**
 - **Sauer-scharfe Kartoffelstreifen**
 - **Mangold mit Pilzen**
 - **Saitan - Grundrezept**
 - **Saitanstreifen mit Zhacai**
 - **Gebratene Zuckerschoten**
- in den Rezepten führt zu diesem Index zurück*

In China essen die meisten Menschen relativ wenig Fleisch. Viele allerdings nicht aus Überzeugung, sondern weil es sehr teuer ist. Es gibt zwar die berühmte buddhistische Küche, die mit rein pflanzlichen Zutaten, alle berühmten Gerichte Chinas täuschend ähnlich nachkocht, mit dieser beschäftige ich mich hier aber nicht. Im Alltagsessen der meisten ChinesInnen enthalten viele Gemüse- und Doufugerichte ein wenig Fleisch. Diese Gerichte sind dann auch hier so wiedergegeben. Wenn es ganz vegetarisch sein soll, ist es aber meistens möglich, das Fleisch einfach wegzulassen.

Zum Wort Doufu: So heißt der hierzulande als Tofu bekannte Sojabohnenquark oder -käse auf chinesisches. Tofu heißt er in Japan. Die Herstellung ist tatsächlich ähnlich wie bei Quark: Gemahlene Sojabohnen werden mit Wasser aufgeköcht, so entsteht Sojamilch. Diese wird mit einem Gerinnungsmittel zum Gerinnen gebracht und dann wie bei der Käseproduktion durch ein Tuch gegossen und gepreßt. Für die Weiterverarbeitung gibt es viele Möglichkeiten, leider sind Doufuprodukte hier nur in beschränkter Auswahl erhältlich.

魚香茄花

Fischduft-Auberginen (yuxiang qiehua)

Dieses Gericht hat nichts mit Fisch zu tun, in Sichuan wird diese Zubereitungsart, die sich auch auf Fleisch und andere Dinge anwenden lässt, so genannt. Es handelt sich um die Kombination von Chillies, Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln, die dafür unerlässlich sind.

Zutaten:

750 g Auberginen
25 g frische Chillies (oder 3 getrocknete)

Soße:

2 EL Sojasoße
1 TL Zucker
2 EL Essig
1 EL Reiswein
1 Stück Ingwer, walnußgroß
2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln (weiße Teile)
100 ml Brühe
Öl zum Fritieren
Stärke

Zubereitung:

• Auberginen außen rundherum mit einem scharfen Messer im Abstand von 1/2 cm schräg über Kreuz einritzen, in 4 cm lange, 3 cm breite und 2 cm dicke Stücke schneiden. Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch hacken. Soßenzutaten verrühren und bereit stellen.

• Öl erhitzen, die Auberginen darin fritieren, bis sie gar sind, herausnehmen. Das überschüssige Öl abgießen, die Chillies hineingeben und braten, bis sie duften, und das Öl rot geworden ist. Dann Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch mitbraten. Brühe angießen, die Auberginen wieder dazugeben, Soße hinzufügen und kurz weiterbraten, bis sich der Geschmack verteilt hat. Dann die in Wasser angerührte Stärke zugeben, aufkochen lassen und auf einem Teller anrichten.

荷蘭豆炒豆芽

Sojasprossen mit Erbsenschoten (helandou chao douya)

Zutaten:

480 g Sojasprossen
80 g junge Erbsenschoten
einige [Goldnadeln](#)
einige [Baumohren](#)
3 Scheiben Ingwer
1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

• Sojasprossen und Erbsen waschen, Blüten und trockene Enden abschneiden. Goldnadeln und Baumohren einweichen, Goldnadeln in 2-3 Stücke, Baumohren in feine Streifen schneiden. Knoblauch hacken. Soßenzutaten mischen und bereitstellen.

Öl zum Braten

Soße:

1 TL Sojasoße
1 TL Essig
1/2 TL Zucker
1/2 TL Salz
3 EL Wasser

Erbsen in heißem Öl kurz anbraten, aus dem Wok nehmen. Erneut Öl erhitzen, Ingwer und Knoblauch anbraten, bis sie duften, die Sojasprossen zugeben, kurz braten, dann etwas Wasser darübersprenkeln, damit sie knackig und zart bleiben. Goldnadeln und Baumohren mitbraten, bis die Sprossen anfangen, weich zu werden.

Die Soße angießen, zum Schluß die Erbsen wieder hinzufügen, einige male wenden und auf einem Teller anrichten.

沙鍋豆腐

Doufu im Tontopf (shaguo doufu)

Der Tontopf, um den es hier geht ist eine Spezialität aus Guangdong, eine Art Kasserole mit Deckel, der auf Gas oder Kohlefeuer gestellt werden kann, und in dem die unterschiedlichsten Zutaten zu leckeren Suppen - oder jedenfalls Gerichten mit Brühe dran gekocht werden.

Zutaten:

250 g Doufu
250 g Chinakohl
2 EL getrocknete Krabben
3 Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer
(walnußgroß)
Schwarzer Pfeffer
2 EL Sojasoße
1/2 - 1 l Brühe (je nach
Topfgröße)

Zubereitung:

Doufu würfeln, Chinakohl in Streifen schneiden, Ingwer in feine Scheiben und Frühlingszwiebeln in 4 cm lange Stücke schneiden. Krabben einweichen.

Frühlingszwiebeln und Ingwer unten in den Tontopf legen, die anderen Zutaten obenauf. Pfeffer und Sojasoße dazu geben. Mit frischer Brühe auffüllen, sie soll nicht höher stehen als die Einlage. Auf kleiner Flamme 1/2 Stunde schmoren lassen. Im Tontopf servieren, Frühlingszwiebeln und Ingwer sollen nicht mitgegessen werden - wenn's klappt vor dem Servieren herausfischen.

家常豆腐

Doufu wie zu Hause (jiachang doufu)

Dieses Doufu-Gericht enthält ein wenig Schweinefleisch, das weggelassen werden kann, wenn es vegetarisch sein soll.

Es werden "[Suanmiao](#)" verwendet, das ist der oberirdische Teil der Knoblauchpflanze. In asiatischen Lebensmittelgeschäften sind sie manchmal erhältlich. Das Gemüse sieht aus wie eine Mischung aus grünen Bohnen und Frühlingszwiebeln, besitzt also keine hohlen Röhren, es riecht auch leicht zwiebelig. Es kann durch dünne Frühlingszwiebeln ersetzt werden, die dann genauso verarbeitet werden.

Zutaten:

Frühlingszwiebel
 Öl zum Braten
 1/2 500 g Doufu
 100 g Schweinefilet
 150 g Suanmiao
 2 EL [Doubanjiang](#)
 1/2 Tase Brühe
 Salz
 2 EL Sojasoße
 1 Stück Ingwer,
 walnußgroß
 1 TL Stärke in etwas
 Wasser angerührt

Zubereitung:

- Doufu in 4 x 4 x 1 cm große Quadrate, diese diagonal in Dreiecke schneiden. In sprudelnd kochendes Wasser geben, zweimal aufkochen lassen. Dies nimmt den salzigen Geschmack und macht den Doufu lockerer.
- Das Schweinefleisch in kleine, dünne Scheiben schneiden, die Suanmiao in 4 cm lange Abschnitte, Ingwer und Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden, Doubanjiang gut verrühren.
- In einem Topf Öl erhitzen. Doufu hineingeben, etwas salzen und auf mittlerer Hitze fritieren, bis er von beiden Seiten goldgelb geworden ist. Herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.
- Das Öl bis auf einen kleinen Rest abgießen, erneut erhitzen und die Fleischscheiben, Frühlingszwiebel- und Ingwerstreifen braten, bis das Fleisch fast gar ist. Doubanjiang zugeben und mitbraten, bis es duftet, dann mit etwas Brühe ablöschen.

Den Doufu zugeben, Sojasoße, Salz, Suanmiao zugeben. Wenn letztere fast gar, auf jeden Fall aber noch knackig sind, die Soße mit in etwas Wasser angerührter Stärke andicken, kurz aufkochen lassen und auf einem Teller anrichten.

青椒素三絲

Dreifarbige Seide

Dieses Gericht ist sehr dekorativ. Der Name stammt von den streichholzfeinen Streifen, in die die Zutaten geschnitten werden, "Seidenfäden" eben. Es ist ein Gericht aus der kantonesischen Küche, d.h. nicht sehr stark gewürzt, denn der Geschmack der Zutaten soll nicht überdeckt werden.

Der passende Doufu ist nicht ganz leicht zu bekommen. Am besten eignet sich "Doufugan", fest gepreßter Doufu, der in flachen quadratischen Kötzchen verkauft wird, die außen bräunlich sind. Manchmal werden auch große, sehr dünne Scheiben, die in mehreren Schichten gefaltet übereinander liegen, angeboten, die sich ebenfalls sehr gut eignen. Räucherdoufu aus dem Bioladen geht auch, ist aber leider oft etwas krümelig.

Eine farblich hübsche Variante ergibt sich, wenn statt Bambussprossen Karotten benutzt werden.

Zutaten:

250 g fester Doufu
([Doufugan](#))
100 g Bambussprossen
2-3 grüne Paprika
1 Stück Ingwer
2 EL Öl

Soße:

1 EL Reiswein
2 EL Sojasoße
Salz
1 TL Zucker
1/2 Tasse Brühe
1/2 TL Stärke in 2 EL
Wasser angerührt

Zubereitung:

Den Doufu in 1/2 cm feine Streifen schneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, abspülen und abtropfen lassen. Soßenzutaten verrühren und bereitstellen.

Bambussprossen und Paprika zu streichholzfeinen Streifen schneiden, getrennt bereitstellen. Ingwer hacken.

Öl erhitzen, zuerst Ingwer kurz anbraten, Paprika zufügen, nach einigen malen wenden die Bambussprossen und zuletzt die Doufustreifen zugeben. Sehr sachte wenden, damit die Doufustreifen nicht zerbrechen.

Sesamöl zum
Besprenkeln

Die Soße angießen, auf kleiner Flamme aufkochen lassen. Die in Wasser angerührte Stärke zugeben, kurz aufkochen lassen, auf einem Teller anrichten und etwas Sesamöl darübersprenkeln.

拔絲甘薯

Fadenziehende Kartoffeln (basi ganshu)

Auf diese Art können die verschiedensten Zutaten glasiert werden: Äpfel, Bananen, Ananas, aber eben auch ganz gewöhnliche Kartoffeln oder Süsskartoffeln. In der Gegend von Xian fasziniert dieses Gericht immer wieder Langnasen, die zuerst oft gar nicht erkennen, daß es sich um Kartoffeln handelt. In Ostchina, in der Gegend von Hangzhou wird das Gericht gerne mit Früchten zubereitet, aber dennoch als ein Gang unter anderen gereicht. Für europäische Gewohnheiten kann es auch als Nachtisch serviert werden.

Bei Tisch wird neben die Platte eine Schale mit kaltem Wasser gestellt. Solange die Stücke sehr heiß sind, lassen sie sich relativ gut von der Platte nehmen. Sie werden dann kurz ins kalte Wasser getaucht, damit die Zuckerfäden abbrechen und sich nicht über den ganzen Tisch ziehen. Ist das Gericht erst einmal abgekühlt, hilft sowieso nur noch rohe Gewalt, um den fest werdenden Klumpen zu zerteilen.

Zutaten:

200 g Süsskartoffeln oder
Kartoffeln (oder 3
Bananen oder 2
mittelgroße Äpfel etc.)
2 EL Stärke zum
Bestäuben
50 g Stärke
2 Eiweiß
Erdnussöl zum Fritieren
5 EL Zucker

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Stärke bestäuben. Einen mit Öl bestrichenen Teller warm stellen.

Die Eiweiß verquirlen. Stärke mit gerade soviel Wasser verrühren, daß sie sich löst. Mit dem verquirlten Eiweiß zu einem dicken Teig verrühren.

Öl erhitzen. Die Kartoffelstücke einzeln in den Teig tauchen - damit sie nicht zusammenkleben - dann im heißen Öl goldgelb fritieren. Herausnehmen und das Öl bis auf einen kleinen Rest abgießen. Darin auf kleiner Hitze den Zucker unter ständigem Rühren auflösen. Wenn er gerade anfängt, hellgelb zu werden und Blasen zu werfen, kurz vom Feuer nehmen. Zurück auf die Flamme stellen und wenn die Blasen ebenfalls gelblich werden, die fertig fritierten Kartoffelstücke in die Karamellmasse geben. Schnell wenden, bis die Stücke gleichmässig bedeckt sind. Auf einem vorgewärmten und mit Öl bestrichenen Teller sofort servieren.

Vorsicht! Zucker nicht braun werden lassen!

炒羅漢齋

Fastenspeise von Buddhas Schüler (chao luohan zhai)

Auch in diesem Gericht soll der Eigengeschmack der Zutaten für sich selbst sprechen. Starke Gewürze, wie Ingwer und Knoblauch gelten als die Sinne anregend - in einem Fastengericht müssen sie deshalb vermieden werden.

Zutaten:

200 g Broccoli
 5 [Donggu](#)
 100 g Strohpilze
 1 kl. Gurke
 1-2 Karotten (je nach Grösse)
 100 g Wasserkastanien
 Öl zum Braten

Soße:

1 TL Salz

Zubereitung:

- Donggu einweichen, säubern, Stiele und harte Stellen abschneiden.
- Broccoli waschen, in Salzwasser blanchieren, am Rand eines Tellers als Ring anrichten, warmstellen. Soßenzutaten verrühren.
- Strohpilze halbieren, Wasserkastanien abspülen, Gurke in dreieckige Stücke schneiden, Karotte schälen und schräg in dicke Scheiben schneiden.

1 TL Zucker
2 TL Sojasosse
großzügig Pfeffer
etwas Reiswein

Donggu in heißem Öl braten bis sie duften, andere Zutaten zugeben, salzen, 1 knappe Tasse (Donggu-Einweich-)Wasser angießen. Auf mittlerer Flamme schmoren lassen, Soße angießen, die Hitze zurücknehmen, auf kleiner Flamme noch einige male wenden, im Broccolikranz anrichten.

炒辣椒

Pepperoni gebraten (chao lajiao)

Köstliches Rezept von meiner Freundin Jiang Weiru, das ganz schnell geht. Man nimmt dafür die großen dunkelgrünen Pepperoni, wie sie oft in türkischen Gemüseläden zu finden sind.

Zutaten:

ca. 10 Pepperoni
1-2 Knoblauchzehen
gehackt

Soße:

2 EL Sojasoße
1 EL Essig
1/2 TL Zucker
1/2 Tasse Hühnerbrühe
1 EL schwarze
Bohnensoße

Zubereitung:

Bei den Pepperoni die Stiele abschneiden, ganz lassen. Im Backofen auf dem Rost ca. 5 Min. bei 220°C (nicht zu) weich werden lassen, damit sie später im Wok nicht mehr so sperrig sind. Knoblauch fein hacken, die Soßenzutaten miteinander verrühren und bereit stellen.

Öl erhitzen, Knoblauch anbraten, die Pepperoni hineingeben, kurz anbraten, dann die Soße angießen, aufkochen lassen, ein paarmal wenden, auf einem Teller anrichten.

炒四季豆

Grüne Bohnen gebraten (Chao siji dou)

Je nachdem, ob gerne scharf gegessen wird, können die Bohnen

entweder mit Ingwer oder Chilies gebraten werden. Knoblauch wird auf alle Fälle verwendet.

Zutaten:

500 g grüne Bohnen
 2 Knoblauchzehen
 1 Stück Ingwer
oder 2 getrocknete Chilies
 2 EL Öl zum Braten
 2 EL Sojasoße
 2 EL Reiswein

Zubereitung:

- Bohnen waschen und in mundgerechte Abschnitte schneiden. Knoblauch und Ingwer bzw. Chilies fein hacken.
- Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer oder Chilies braten, die Bohnen zugeben und kurz anbraten, nach 2 Minuten etwas Wasser darübersprenkeln, damit die Bohnen schön grün bleiben, weiter braten, bis sie gar, aber noch knackig sind.
- Sojasoße und Reiswein drangeben, auf einem Teller anrichten.

酸辣土豆絲

Sauer-scharfe Kartoffelstreifen (Suanla tudousi)

Als Reiseleiterin ist es mir oft passiert, daß die Gäste Kartoffeln in dieser Form zunächst gar nicht als solche identifizieren konnten. Sie sind knackig und würzig und es lohnt sich auf alle Fälle, dieses einfache Gericht einmal auszuprobieren. Da es relativ aufwendig ist, die Kartoffeln mit dem Küchenbeil in streichholzfeine Streifen zu schneiden, ist eine feine Julienne-Reibe ein sehr nützliches Werkzeug

Zutaten:

250 g Kartoffeln
 2-3 getrocknete Chillies
 Öl zum Braten
 2 EL Essig
 2 EL Sojasoße
 Salz
 Sesamöl

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen (muß bei neuen Kartoffeln nicht unbedingt sein) und in feine Scheiben, diese dann in streichholzfeine Streifen schneiden - oder auf einer Julienne-Reibe reiben. In einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 15 Minuten stehen lassen, dann die Stärke abwaschen, in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Öl heiß werden lassen, die Kartoffeln 2 Minuten anbraten. Wenn alles Wasser verdampft ist, die gehackten Chillies, etwas Essig und Sojasoße, evtl. etwas Salz dazugeben, kurz weiterbraten. Die Kartoffeln sollen nicht mehr roh schmecken, aber noch knackig sein.

Aus dem Wok nehmen und auf einer Platte anrichten. Nach Geschmack Sesamöl darüberträufeln.

香菇菜心

Mangold mit Pilzen (xianggu caixin)

Dies ist eine Spezialität aus Jiangnan, der Gegend südlich des Changjiang-Unterlaufs. Hier benutzt man dafür meist die zarten Herzen von Senfgrün oder Senfkohl, bei uns manchmal in Asien-Läden als Paksoi-Gemüse erhältlich. Mangold, möglichst junge Stauden oder Endivien sind ein guter Ersatz.

Zutaten:

500 g grünes Gemüse:
Mangold, Senfgrün oder
anderes Blattgemüse
eine Handvoll [Donggu](#)
Sojasoße
Salz
evtl. etwas Brühe, das
Einweichwasser von den
Pilzen geht auch gut

Zubereitung:

- Die Trockenpilze einweichen, das Gemüse putzen. Wenn es sich um feine zarte Stauden handelt, können sie ganz gelassen werden, sonst in ganze Blätter zerteilen.
- Die Pilze abgießen und trockentupfen, Stiele abschneiden. Das Einweichwasser kann gefiltert und für später beiseite gestellt werden.
- Etwas Öl im Wok erhitzen, die Pilze kurz anbraten, 1 EL Sojasoße darübersprenkeln, noch einige male wenden, dann herausnehmen und beiseitestellen.

Wieder etwas Öl erhitzen, wenn es sehr heiß geworden ist, das Gemüse hineingeben und einige Sekunden anbraten, dann gleich etwas Brühe (2-3 EL) oder Pilzeinweichwasser darübersprenkeln, salzen und auf kleiner Flamme unter ständigem Wenden kurz garen. Auf einer Platte anrichten und die gebratenen Pilze auf den grünen Blättern verteilen.



Saitan (Mianjin)

Saitan ist - im Gegensatz zu Doufu - tatsächlich eine Art Fleischersatz, mit dem vor allem in der buddhistischen vegetarischen Küche allerhand Fleischgerichte oft täuschend echt nachgekocht werden. Aus einem Mehlteig wird alle Stärke herausgewaschen, so daß nur das Glutengerüst übrigbleibt. Dies kann man dämpfen, kochen oder fritieren. Meine eigene Experimentierphase ist noch lange nicht abgeschlossen, deshalb hier zunächst das Grundrezept und danach noch eine Anwendungsmöglichkeit.

Zutaten:

1 kg Weizenmehl Wasser
(ergibt ca. 300g Saitan)

Zubereitung:

Aus Mehl und Wasser einen festen Teig kneten, 1 Stunde stehen lassen.

Nun kommt der lustige Teil: Den Teig in eine Schüssel geben, mit klarem Wasser auffüllen und den Teig waschen. Wirklich wahr, das geht, er löst sich nicht völlig auf, sondern nur die Stärke löst sich aus dem Teig.

Wenn das Wasser sehr trüb ist, wechseln und weiterwaschen. Das dauert ziemlich lang (ca. 30 Minuten) und das Wasser muß oft gewechselt werden.

Nach einiger Zeit wird die leicht gelbliche Glutenstruktur erkennbar. Weiter waschen, bis alle weiße Stärke weg ist und sich das Ganze ein bißchen wie ein glibberiger Schwamm anfühlt. Das ist Saitan.

Der sehr weiche Klumpen kann gleich gedämpft werden (ca. 15 Minuten) oder für manche Rezepte auch roh verwendet werden (von denen habe ich aber noch keines ausprobiert).

Gedämpft hält er sich auch ein-zwei Tage im Kühlschrank.

榨菜肉絲

Saitanstreifen mit Zhacai

In einem chinesischen vegetarischen Kochbuch heißt dieses Gericht "Fleischstreifen mit Zhacai", womit hier eben falsches Fleisch gemeint ist. Man kann es übrigens genausogut mit Schweinefilet machen, wenn es doch echtes Fleisch sein soll. [Zhacai](#) gibt es hier meistens ganz in Dosen - dabei sind die feinen Streifen, die es in China gibt, eigentlich viel praktischer.

Zutaten:

100 g Zhacai
250 g gedämpfter Saitan
1/2 TL Salz
2 EL Sojasaße
2 EL Stärke
2 Frühlingszwiebeln
Öl zum Braten
etwas Brühe

Zubereitung:

- Saitan in feine Streifen schneiden, mit Stärke und Salz mischen, das sind die Fleischstreifen
- Zhacai aus der Dose nehmen, Salzlake und Chilli gut abwaschen, schälen - das geht relativ schlecht - und ebenfalls in feine Streifen schneiden
- Frühlingszwiebeln in feine Ringlein schneiden

Im Wok Öl erhitzen, die "Fleischstreifen" braten, bis sie nicht mehr zusammenkleben, Zhacai-Streifen mitbraten, Sojasoße und etwas Brühe angießen, und nach Bedarf mit 1 TL in wenig Wasser angerührter Stärke andicken. Nochmal kurz aufkochen lassen, Frühlingszwiebeln untermischen und auf einem Teller anrichten.

炒豌豆荚

Gebratene Zuckerschoten (Chao wandoujia)

Geht ganz schnell, sehr einfach und schmeckt lecker. Die Erbsen werden in mit Chillies und [Sichuanpfeffer](#) gewürztem Öl gebraten, dadurch bekommen sie ein ganz zart scharfes Aroma.

Zutaten:


250 g Zuckerschoten
2 getr. Chillies
20 Körner Sichuanpfeffer
Salz
Öl zum Braten

Zubereitung:


- An den ganz frischen zarten Schoten Stiel- und Blütenansätze entfernen, waschen. Chillies in 2-3 Stücke schneiden oder brechen.
- Im Wok Öl stark erhitzen, Chillies und Sichuanpfeffer anbraten, bis es duftet und in der Nase kitzelt. Vom Feuer nehmen und alle festen Teile herausfischen.
- Das gewürzte Öl wieder erhitzen, Erbsen zugeben und darin anbraten. Nach wenigen Sekunden etwas Wasser darübersprenkeln, damit sie ihre frische grüne Farbe behalten. Salzen, nur 1 Minute bei mittlerer Hitze weiterbraten, so daß die Erbsen heiß aber nicht weich werden.
- Auf einem Teller anrichten und servieren.

Glossar

Baumohren

 "Mu'er", auch als Holzohren erhältlich, getrocknete Baumpilze, manchmal fälschlicherweise als chinesische Morcheln bezeichnet.


Cassia

 Chinesischer Zimt, mit dem bei uns gebräuchlichen Zimt verwandt, aber nicht identisch. Nicht nur die Rinde (die übrigens als richtig dicke Baumrinde verwendet wird), sondern auch die Blüten werden genutzt, letztere zum Aromatisieren von Süßigkeiten und Tee.


In Hangzhou, einem nach dem chinesischen Sprichwort paradiesischen Ort, wo es besonders viele Cassiabäume gibt, habe ich einmal die Blütezeit miterlebt, da begegnet einem der Duft in der ganzen Stadt immer wieder. Besonders stark duftet es im Botanischen Garten, wo unter den blühenden Bäumen Tische und Stühle aufgestellt werden, und wo viele Hangzhouer gerne Picknicks im Cassiaduft veranstalten.

Viel berühmter für diesen Baum ist aber eigentlich Guilin in Südchina (die berühmte Karstkegel-Landschaft), dessen Name "Zimtwald" bedeutet.


Donggu

 Getrocknete Hutpilze, wie japanische Shitake.


Doubanjiang

 Scharfe, rote Bohnensoße aus Sichuan.


Doufu

 Chinesisch für Tofu (japanisch), "Sojabohnenquark", die Herstellung ist tatsächlich ähnlich wie bei Quark.

Doufugan

 Gepreßter Doufu, relativ fest, in Klötzchen oder dünnen Blättern erhältlich, oft gewürzt oder geräuchert. Der Räucherdoufu, der in Bioläden erhältlich ist, ist aber meist zu krümelig.

Doupi

 Doufuhaut - scheint sehr kompliziert in der Zubereitung zu sein, kommt aber zum Glück getrocknet und in Tüten verpackt in Asienläden vor.

Goldnadeln

 Getrocknete Lilienblüten.

"Hundertjährige Eier"

Sogenannte "Hundertjährige Eier" sind keineswegs hundert Jahre alt. Es handelt sich um Enteneier, die in eine Schicht aus Lehm, Reisspelzen, Asche oder so was eingepackt werden. Nach einigen Wochen ist das Ei durch die Schale hindurch fest geworden. Das Eiweiß ist dunkelgrün, das Dotter schwärzlich.

Jiucai

Chinesischer Schnittlauch, nur entfernt mit unserem verwandt, er hat flache Blätter und schmeckt etwas anders.

Korianderblätter

Frischer Koriander sieht ähnlich aus wie Petersilie, hat aber einen ganz anderen, sehr intensiven Geschmack. Wird gerne für Suppen und kalte Gerichte verwendet und ist manchmal in Asienläden zu bekommen.

Saitan

Saitan ist ein in der buddhistisch-vegetarischen Küche sehr beliebter Fleischersatz aus Gluten, das aus ganz gewöhnlichem Weizenmehlteig herausgewaschen wird (vgl. Grundrezept).

Sesamöl

Sesamöl hat einen feinen Geschmack und wird als Gewürz verwendet. Es darf nicht zu stark erhitzt werden und wird deshalb meistens erst zum Schluß über ein Gericht geträufelt.

Sichuan- oder Blütenpfeffer

Ein stark schmeckendes Gewürz, in Größe und Form ähnlich wie Pfefferkörner, rötlich braun, bei besseren Qualitäten, die hier aber schwer zu bekommen sind, eher rot als braun. Der Geschmack ist scharf und verursacht eher ein eigentümlich kitzelndes Gefühl im Mund als daß es brennt. Auf chinesisch heißt das "ma", sowas wie taub, und gibt einer ganzen Reihe Gerichte aus der Sichuanküche ihre Namen: "mala", wenn's im Mund kitzelt und brennt.

Silberohren

Auch "Schneehohren", weiße Baumpilze, die ansonsten den Baumohren sehr ähnlich sehen. Sollen gut für die Schönheit sein, und werden vermutlich deshalb in leicht glibberigen süßen Suppen zusammen mit Lotoskernen und anderen Dingen gekocht. In pikanten Gerichten können sie durch Baumohren ersetzt werden.

Sojasoße- hell oder dunkel

Es gibt eine ganze Menge unterschiedlicher Sojasoßen: helle, dunkle, süße, und vermutlich noch einige unterschiedliche Qualitäten. Welche verwendet wird, ist meistens Geschmackssache. Für einige Gerichte wird dunkle Sojasoße empfohlen, um eine schöne rötliche Farbe zu erzielen. Falls keine zur Hand ist, geht helle aber auch gut.

Suanmiao

Oberirdischer Teil von Knoblauch, wird als Gemüse gegessen.

Wosun

Chinesischer Strunkkohl, eine Kohlsorte, bei dem nicht die Blätter sondern der Strunk die Hauptsache ist. Die dicke Haut wird abgeschält, das Innere ist hellgrün und lecker. Kann durch Kohlrabi ersetzt werden.

Zhacai

Die knubbelige Wurzelknolle von Senfkohl, wird sauer-scharf eingelegt und ist in China oft schon in praktische feine Streifen geschnitten erhältlich, hier leider meist am Stück in Dosen, schmeckt genauso gut, ist aber lästig zu schälen.