

22. August 2003

Redaktion:
Rainer NohnText, Rezepte
und Moderation:
Martina Meuth und
Bernd Neuner-
Duttenhofer

Chinesische Küche – Leicht, bekömmlich und überall beliebt!

Chinesisch essen ist unglaublich beliebt, die Gerichte sind leicht, bekömmlich, knackig, frisch und im Allgemeinen wunderbar kalorienarm. Die Chinarestaurants bei uns sind voll, Asia-Imbissbuden gibt es an fast jeder Ecke, sogar die Fertignahrungindustrie hat den Zug der Zeit entdeckt und würzt auf einmal alles mit Sojasauce. Wir wollen hier zeigen, dass chinesische Küche mehr ist, als alles klein zu schneiden und in den Wok zu werfen, sondern vielmehr eine hochzivilisierte Küche, die älteste und traditionsreichste der Welt!

Was man zum chinesisch Kochen an Zutaten braucht

Ingwer, sozusagen als Universalgewürz: Die verzweigte braune Knolle (botanisch nennt man sie nicht Wurzel, sondern Rhizom) liefert das entscheidende Aroma. Man bekommt frischen Ingwer inzwischen überall, bei jedem ordentlichen Gemüsehändler, sogar im Supermarkt. Dort allerdings ist er meist aus Brasilien importiert. Ingwer aus Asien ist im Allgemeinen würziger und weniger faserig. In jedem Fall sollten Sie beim Einkauf darauf achten, dass die Knolle prall und fest ist, die braune Haut glänzt. Schrumpeligen Ingwer sollte man liegen lassen, er besteht nur noch aus harten Fasern. Man kann Ingwer drei bis vier Wochen lang im Gemüsefach aufbewahren.

Knoblauch gehört unbedingt zum Grundgeschmack. Es ist hoffentlich überflüssig darauf hinzuweisen, dass man frischen Knoblauch verwenden sollte, kein Pulver, keine Paste oder sonst eine Konserve.

Sesamöl ist die dritte wichtigste Geschmackskomponente. Und zwar nicht das Öl aus dem Reformhaus, sondern das Öl, das aus dem gerösteten Samen gepresst wurde. Nur dieses hat den typischen, charakteristischen nussigen Geschmack, der sich durch nichts ersetzen lässt und der alles sofort „chinesisch“ duften lässt. Man bekommt es im Asiashop oder in der Asia-Abteilung des Supermarkts. Wichtig: Es wird mit diesem Öl nur teelöffelweise gewürzt, nicht darin gebraten. Es würde die Speisen zu schwer machen, zu fett und alle anderen Geschmäcker überdecken!

Koriandergrün: In nahezu allen Küchen Asiens so wichtig wie bei uns Petersilie! Überall wird es zum Schluss darüber gestreut, gibt dem Gericht appetitliche Farbe und seinen typischen Duft. Es darf nicht mitkochen, weil es dann sein Aroma verliert. Man kann es aus dem Samen (es handelt sich tatsächlich um das uns vertraute Brotgewürz!) mühelos sogar auf der Fensterbank ziehen. Koriandergrün gibt es aber inzwischen in guten Gemüseläden, im Asienladen sowieso.

Chinesische Nudeln: Es gibt Eiernudeln (aus Weizenmehl), Reismudeln (aus Reismehl) und Glasnudeln (aus Mungo/Sojabohnenmehl). Eiernudeln werden gekocht, wie europäische Nudeln auch (schließlich sollen sie ja ursprünglich aus China nach Europa gekommen sein), aber Reismudeln und Glasnudeln werden lediglich mit kochendem Wasser überbrüht und eingeweicht.

Pilze: Tongupilze, Wolkenohrpilze und weiße Morcheln kauft man stets getrocknet, sie werden vor Gebrauch mit heißem Wasser überbrüht und im langsam abkühlenden Wasser eingeweicht. Tongupilze (japanisch Shitake) gibt es auch frisch, schmecken dann jedoch anders – ein Unterschied, wie man ihn bei uns ebenfalls kennt, wenn man frische und getrocknete Steinpilze vergleicht! In der chinesischen Küche bevorzugt man den Geschmack der getrockneten Pilze. Nach dem Einweichen schneidet man die Pilze in Streifen oder Viertel, der harte Stiel wird entfernt.

Sojasauce, die wichtigste, die Universalwürze in der chinesischen Küche: Ein Extrakt aus fermentierten, also eingemaischten und vergorenen Sojabohnen. Helle Sojasauce ist milder und, weil sie nicht so stark färbt, eher für helle Gerichte (Huhn, Kalb) geeignet. Dunkle Sojasauce, stärker gebraut und mit Zuckercouleur dunkel gefärbt, schmeckt konzentrierter, eignet sich besser für Schwein oder Rind.

Reiswein, den man als würzende Flüssigkeit benutzt. Er wird aus fermentiertem Reis gebraut, hat einen ziemlich hohen Alkoholgehalt von circa 17 Prozent. Man kann ihn mühelos mit Sherry ersetzen, der mit seinem kräftigen Geschmack eine ähnliche Wirkung erzielt. Gut passt ein trockener Fino, besser sogar ist ein süßbetonter Oloroso oder ein Amontillado.

22. August 2003

Redaktion:
Rainer Nohn

Text, Rezepte
und Moderation:
Martina Meuth und
Bernd Neuner-
Duttenhofer

Der Reis

Unbedingt Langkornreis nehmen, geschält, aber auf keinen Fall „parboiled“. Letzterer ist ebenso ungeeignet für die Chinaküche wie ungeschälter oder gar Kochbeutelreis, weil sich diese Reissorten nicht mit der Sauce verbinden können. Außerdem müssen die Körnchen hauchzart aneinander haften, sonst lassen sie sich nicht mit Stäbchen essen. Nach Geschmack darf es Thailändischer Duftreis oder neutraler Langkornreis sein, der aromatische, besonders schlankkörnige Basmati gehört eher zu indischen oder pakistanischen Gerichten.

Faustregel fürs Reiskochen: Eine Tasse Reis im leeren Topf erhitzen, mit eineinhalb Tassen Wasser auffüllen. Fünf Minuten sprudelnd kochen, bis nur noch eine dünne Wasserschicht auf der Oberfläche steht. Den Topf jetzt auf kleinstes Feuer setzen (Gas: Dämmplatte unterlegen) und 20 Minuten fest zugedeckt ausquellen lassen. Kein Salz, und wenn, nur ein paar Körnchen. Oder, besser noch für alle, die gern und häufig chinesisch essen: Sie kaufen sich einen Reiskocher. Darin gelingt der Reis stets perfekt, er kann niemals pappig werden. Und Sie haben eine Herdplatte mehr zur Verfügung.

Die Rezepte

Chinesische Hackfleischsauce

Es geht blitzschnell und ist so einfach, dass sogar ein Erstlingskoch damit brilliert: Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln im Wok unter Rühren anbraten, Hackfleisch dazu, Frühlingszwiebeln, ablöschen mit Sojasauce, Sherry und Brühe. Aufkochen und – fertig. Zusammen mit gekochtem Reis bereits ein ganzes Essen! Unbedingt ein paar frische Korianderblätter darüber streuen ...

Zutaten für zwei Personen:

2 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (etwa 2 Zentimeter)
2 EL Öl
250 g gemischtes Hackfleisch
1 Chilischote

1/8 l Hühnerbrühe
3 EL Sojasauce
3 EL trockener Sherry
1/2 TL Speisestärke
1 TL Sesamöl
Koriandergrün zum Bestreuen

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken, den leeren Wok erhitzen, erst dann beide Ölsorten hineingießen. Darin das Hackfleisch unter Rühren krümelig braten, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch zufügen – ebenso den Chili (frische Schote fein gewürfelt, getrocknete zerkrümelt). Das Weiße der Frühlingszwiebeln unterrühren.

Hühnerbrühe, Sojasauce, Sherry, Stärke und Sesamöl verquirlen, angießen und einmal heftig aufkochen.

Die Sauce heiß zu gekochtem Reis servieren. Frisches Koriandergrün reichlich darüber streuen.

Die Sauce passt auch wunderbar zu Reismudeln, die in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrüht und etwa zehn Minuten eingeweicht wurden.

Hähnchenfleisch mit Bambus, Paprika und chinesischen Pilzen

Zutaten für vier Personen:

300 g ausgelöstes Hähnchenfleisch (Brust oder Keule)
1 TL Stärke
250 g gemischtes Gemüse (Maiskölbchen, Broccoli, Zucchini, Bambussprossen, rote Paprika)
1 TL gehackter Ingwer
1 TL gehackter Knoblauch
1 TL gehackte Schalotte
2 EL Öl
1 EL Sesamöl
Salz
Pfeffer
Zucker
1 EL Austernsauce
1 EL Sojasauce
2 EL Sherry
2 EL Brühe
Das Fleisch in knapp zentimeterbreite Schei-

22. August 2003

Redaktion:
Rainer NohnText, Rezepte
und Moderation:
Martina Meuth und
Bernd Neuner-
Duttenhofer

ben, diese in zentimetergroße Würfel schneiden, mit Stärke gründlich einreiben und marinieren lassen. Die Gemüse klein schneiden: Die Maiskölbchen längs halbieren, Broccoli (auch Blumenkohl oder Rosettenkohl) in kleine Röschen teilen, die Stiele in dünne Scheibchen schneiden, Zucchini längs in kleinfingerdünne Stifte schneiden, Bambus und Paprika in Streifen.

Das Fleisch am besten portionsweise im heißen Öl unter Rühren anbraten, dabei sofort Ingwer, Knoblauch und Schalotte zufügen, salzen, mit Pfeffer und Zucker würzen. Herausheben und warm stellen.

Im verbliebenen Fett nacheinander die Gemüse unter Rühren braten, und zwar die Gemüse mit längerer Garzeit zuerst, also die Broccolistiele, die Maiskölbchen, den Bambus wegen ihrer längeren Garzeit zuerst, dann die zarteren Gemüse, wie Zucchini, die Broccoliröschen und den Paprika unter Rühren mitbraten.

Sofort salzen, damit das Gemüse seine leuchtende Farbe behält, pfeffern und mit Zucker würzen. Sojasauce, Sherry und Brühe angießen. Kräftig aufkochen, das Fleisch erst nach zwei Minuten wieder zufügen. Alles auf starkem Feuer mischen, abschmecken und sofort servieren.

Tipp: Nach Gusto mit Chili schärfen – frische Schoten fein würfeln, getrocknete zerkrümeln und gleich zu Beginn mit dem Fleisch im heißen Öl mitbraten.

Knuspriger Schweinebauch auf Pak Soi

Lässt sich wunderbar vorbereiten und passt hervorragend in ein chinesisches Menü – darin sollen sich nämlich die verschiedenen Garmethoden abwechseln. Das Fleisch unbedingt bereits einige Stunden vor dem Essen zubereiten, damit es abkühlen und gepresst werden kann. Nur so lässt es sich auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben aufschneiden.

Zutaten für sechs Personen:

1 kg durchwachsener Schweinebauch
circa ¼ l Sojasauce
circa ¼ l Sherry

circa ¼ l Hühnerbrühe (oder Wasser)
2 Sternanis
60 g Zucker
2 Chilischoten (getrocknet)
1 TL Pfefferkörner

Pak Soi:

500 g Pak Soi (Japankohl) ersatzweise Chinakohl
je 1 gehäufte TL fein gewürfelter Ingwer
Knoblauch und roter Chili
2 EL neutrales Öl
1 TL chinesisches Sesamöl
Fischsauce
Salz
Pfeffer
Zucker

Die Schwarte des Schweinebauchs mit einem scharfen Messer einritzen, dabei die Schnitte sehr eng nebeneinander setzen, zuerst schräg in eine Richtung, dann um 90 Grad gedreht auch in die andere Richtung. Das Fleisch mit der Schwarte nach unten in einen möglichst genau passenden Topf betten, Sojasauce, Sherry und Hühnerbrühe angießen, bis das Fleisch gerade eben bedeckt ist. Sternanis, Zucker, Chilis und Pfefferkörner zufügen. Langsam zum Kochen bringen, dann mit einem nur lose aufliegenden Deckel etwa zwei Stunden leise köcheln.

Das Fleischstück dann mit der Schwarte nach oben auf eine Platte setzen und unter dem Grill etwa zehn Minuten knusprig grillen. Abkühlen lassen, dabei mit Folie abdecken und mit einem Gewicht (Konservendose) beschweren, damit das Fleischstück flach gedrückt wird und eine gleichmäßige Form bekommt. Das ist wichtig, damit es sich schön auf der Aufschnittmaschine dünn aufschneiden lässt.

Zum Servieren den geputzten Pak Soi, die in Stücke geschnittenen Stiele zuerst, im Wok mit Ingwer, Knoblauch und Chili im heißen Öl rasch pfannenrühren. Nach einer Minute die Blätter zufügen, einmal umwenden, mit Salz, Pfeffer, Zucker, einem kleinen Schuss Fischsauce und einer kleinen Kelle Kochsud vom Fleisch würzen.

Das Gemüse auf Tellern anrichten, den in dünne Scheiben geschnittenen Schweinebauch darauf drapieren und mit ganz wenig

22. August 2003

Redaktion:
Rainer Nohn

Text, Rezepte
und Moderation:
Martina Meuth und
Bernd Neuner-
Duttenhofer

vom Kochsud, den man etwas einkochen kann, beträufeln.

Gedämpfte Garnelen

Kinderleicht und schnell gemacht, und wirklich umwerfend gut: Garnelenschwänze in ihrer Schale werden längs halbiert, mit der Schnittfläche nach oben auf eine Platte gebettet, mit gewürfeltem Ingwer, Knoblauch, Chili und Koriandergrün bestreut. Mit einigen Tropfen heller Sojasauce, Sesamöl und Sherry (Reiswein) beträufelt. Und über Dampf einige Minuten gegart.

Zutaten für vier Personen:

8-12 schöne, große rohe Garnelenschwänze in ihrer Schale
2 EL fein gewürfelter Ingwer
2 EL fein gewürfelter Knoblauch
1 TL fein geschnittene Chilis
2 Frühlingszwiebeln
Salz
Pfeffer
Zucker
2 EL helle Sojasauce
2 EL Sherry
1 EL Sesamöl
Koriandergrün

Die Garnelen waschen, längs halbieren, mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander auf eine Platte legen. Mit Ingwer, Knoblauch, Chilis und den feinen Ringen der Frühlingszwiebeln bestreuen. Salzen, pfeffern und mit Zucker würzen. Sojasauce, Sherry und Sesamöl darüber träufeln. Und mit der Hälfte der Korianderblätter bestreuen.

Die Platte auf einem Untersetzer in den Wok setzen, der zweifingerhoch mit Wasser gefüllt ist. Zugedeckt etwa fünf bis acht Minuten dämpfen, bis das Garnelenfleisch nicht mehr glasig aussieht. Das restliche Koriandergrün darüber streuen, auf derselben Platte sofort zu Tisch bringen!

Hühnersuppe mit Reissnudeln

Und zum Schluss die Suppe

Desserts spielen in China keine Rolle, man isst

höchstens frisches Obst zum Abschluss eines Essens. Aber fehlen darf auf keinen Fall eine Suppe, wohlgemerkt, zum Schluss einer Mahlzeit, nicht zu Beginn: denn sie soll auch noch das letzte freie Plätzchen im Magen ausfüllen.

Reisnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und zehn Minuten einweichen, dann abgießen und in Suppenschälchen verteilen. Die Nudeln mit einigen Tropfen Sesamöl und Sojasauce würzen, nach Belieben gehackten Ingwer, Knoblauch, Chili, Kräuter zufügen. Salatblätter in Streifen, Gurken in Würfeln, gekochten Schinken, in mundgerechte Stücke zerzupft obendrauf verteilen und mit kochend heißer Hühnerbrühe auffüllen. Fertig ist eine aromatische, duftende, herrliche Suppe!

Begleitmaterial von

Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

● Hauptsache Gemüse

Knaur Verlag, 2003

ISBN 3-426-66717-7. Preis: 22 Euro

● Kochvergnügen

Knaur Verlag, 2002

ISBN 3-426-66858-0. Preis: 22 Euro

● Kochen nach den Jahreszeiten

Knaur Verlag, 2001

ISBN 3-426-66842-4. Preis: 22 Euro

● Kochen für Freunde

Knaur Verlag, 2000

ISBN 3-426-66841-6. Preis: 22 Euro

Die Titel sind im Buchhandel erhältlich.

Der nächste Sendetermin der ServiceZeit Essen und Trinken

- **Freitag, 12. September 2003, um 18.20 Uhr**
Spitzkohl und Wirsing – Kohl in seiner feinsten Form

Ausführliche Informationen zu der **ServiceZeit Essen und Trinken** im Internet:
www.servicezeit.de

– Alle Angaben ohne Gewähr –