

Asia · Asien

Beliebte asiatische Rezepte



© Kangaroo Verlag Lazise/VR 1996-2000 (Die Erfinder des Shareware-Books)

www.KangarooVerlag.de

www.Shareware-Book.de

Gedruckt in Italien (EU) PDFs Ideefabrik Lazise VR

Sonderausgabe für

www.DIGIbuch.de



Inhalt

*Alle Rezepte sind für 4 Portionen,
außer es wird eine andere Menge angegeben*

Suppen und in der Brühe garen

Dämpfen

Pfannenrühren

Fritieren

Reisgerichte

Dessert

Spezialitäten

Chinesische Garmethoden

Zutaten und Gewürze

Dekorativ schneiden

Mit Stäbchen essen

Register-Glossar-Verzeichnis-Bildnachweise ab

© Kangaroo Verlag Lazise/VR 1996-2000 (Die Erfinder des
Shareware-Books)

www.KangarooVerlag.de

www.Shareware-Book.de

Gedruckt in Italien (EU) PDFs Ideefabrik Lazise VR

Sonderausgabe für

www.DIGIbuch.de

Gemüsesuppe mit zischendem Reis



Reiskuchen:

300 g Reis

1 EL Öl

Salz

1 1/4 l Hühnerbrühe

1 Hühnerbrustfilet

à 250 g

2 Möhren

2 Frühlingszwiebeln

200 g Zuckerschoten

250 g chinesischen Blätterkohl, oder Weißkohl

frisch gemahlener

weißer Pfeffer

400 ml Öl

Den Reis in einem Sieb mehrmals unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den Reis mit dem Öl und etwas Salz in einem Topf geben und 1/2 Liter Wasser angießen. Zum Kochen bringen, gründlich durchrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. garen. Reis abschütten. Eine große, flache feuerfeste Form mit Öl ausstreichen und den heißen Reis etwa 5 cm dick hineinstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 °C 13/4 Std. trocknen lassen. Den Reis aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen. Anschließend den kalten Reiskuchen in 5 cm große Stücke brechen.

Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen, die Hühnerbrust hineingeben und 15 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze garen. Die Möhren schälen, in Scheiben schneiden und mit einem kleinen Förmchen Blüten ausstechen. Die Frühlingszwiebeln, die Zuckerschoten und den Blätterkohl putzen. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe, die Schoten in diagonale Stücke und den Blätterkohl in feine Streifen schneiden. Die Hühnerbrust aus der Brühe heben, etwas abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Gemüse in die kochende Brühe geben und zugedeckt 4 bis 5 Min. garen. Hühnerfleisch zufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Wok erhitzen, das Öl hineingießen und auf 170 °C erhitzen.

Die Reisstücke hineingeben und goldbraun fritieren. Vorsichtig mit dem Schaumlöffel herausheben, damit sie nicht zerbrechen, und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Die Reisstücke in 4 Suppenschalen legen und die Hühnersuppe darauf verteilen.

Sofort servieren.

Kohl- und Schweinefleischsuppe

Das Fleisch schnetzeln und mit Reismehl, Koriander, Zucker, Pfeffer und Öl vermischen.

Den Chinakohl putzen und in 2 cm lange Stücke teilen. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, Ingwer mit Salz darin anrösten, den Kohl zufügen und mit der Brühe aufgießen.

Fleisch zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Zuletzt Anis und das leicht geschlagene Ei einrühren.

100g Schwienefleisch

1 TL Reis- oder

Weizenmehl

1 TL gemahl. Koriander

1 Prise Zucker

frisch gemahlener Pfeffer

1/2 l Öl

250 g Chinakohl

2 cm frische

Ingwerwurzel

3 EL Öl

1/2 TL Salz

1 l Geflügelbrühe

1 Prise Anispulver

1 Ei

Rotgekochtes Hühnchen

1/8 l Sojasauce
100 ml Reiswein oder
trockener Weißwein
1 EL Zucker
6 Stk. getrock. Tangeri-
nenschale, je 4 cm lang
1 Zimtstange, ca. 2,5 cm,
zerrieben
1/4 TL gemahl. Fenchel
Salz
2 große Hühnerbrüste
oder 4 Hühnerkeulen
(gesamt ca. 900 g)
150 g Reis
2 Frühlingszwiebeln

Sojasauce, Reiswein, Zucker, Tan-
gerinenschale, Zimt, fenchel und
eine Prise Salz in einem Wok oder
einem 3-Liter-Topf verrühren.
1/2 Liter Wasser zugeben und alles
zum Kochen bringen.

Das Hühnerfleisch waschen. Die
Brüste enthäuten und der Länge
nach halbieren. Das Hühner-
fleisch in die Suppe geben und
diese nochmals aufkochen. Die
Hitze reduzieren. Zudecken und
30 bis 35 Minuten köcheln, bis das
Hühnerfleisch gar ist.

das Hühnerfleisch aus dem Wok
heben, und die Suppe in eine
Schüssel gießen. Das Huhn
zudecken und in den Kühlschrank
stellen. Die Suppe gesondert
kühlen.

Das Hühnerfleisch ausbeinen und
in mundgerechte Stücke schnei-
den. Das Fett von der Suppe ent-

fernen und die Suppe durch ein
Tuch in einen Topf seihen.

Den Reis in Salzwasser kochen
und abgießen.

Die Frühlingszwiebeln putzen
und in dünne Ringe schneiden.
Die Zwiebeln und die Hühner-
stücke in der Suppe erwärmen.

Den gekochten Reis einrühren.

Chinesische Nudelsuppe mit Ingwer



Die Zwiebel und Knoblauchzehen
abziehen, den Ingwer schälen.
Alles fein hacken.

Die Paprikaschote waschen, vier-
teln und entkernen. Die Paprika
in dünne Streifen schneiden.

Die Möhren schälen und in
dünne Scheiben schneiden. Die
Zuckerschoten putzen und diag-
onal halbieren.

Die Champignons abreiben und
in dünne Scheiben schneiden.

Den Wok erhitzen und das Öl am
oberen Rand entlang hinein-
gießen.

Den Knob-
lauch zufügen
und schwenken, bis
er Farbe angenommen
hat. den Ingwer untermischen
und kurz anschwitzen. Die Zwie-
bel, die Paprika und die Möhren
dazugeben und unter Rühren 2
Min. braten. Die Hühnerbrühe
angießen und mit Sojasauce, Salz
und Cayennepfeffer würzen. Die
Brühe zum Kochen bringen und
bei reduzierter Hitze 2 Minuten
zugedeckt simmern lassen.

Die Pilze und die Eiernudeln
zufügen und die Suppe weitere
5 Minuten köcheln. Dann die
Zuckerschoten hineingeben und 2
bis 3 Minuten in der Suppe garen.
Mit Zitronensaft abschmecken
und sofort servieren.

1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück
frischer Ingwer
1 rote Paprikaschote
2 Möhren
200 g Zuckerschoten
200 g Champignons
1 EL Hühnerbrühe
1 EL Sojasauce
Salz
1 Messerspitze
Cayennepfeffer
100 g frische chinesische
Eiernudeln
1 EL Zitronensaft

Chines. Nudelsuppe mit Huhn

Das Hähnchen waschen und das Fett aus der Bauchhöhle entfernen. Hähnchen in einem Topf mit Wasser bedecken und 1 Eßlöffel Salz zugeben. Das Wasser aufkochen.

Suppengrün mit den halbierten Knoblauchzehen in den Topf geben. Die Zwiebeln mit Lorbeerblatt und Nelke spicken und zusammen mit den getrockneten Shiitake-Pilzen, der Chilischote und den Pfefferkörnern zugeben. Hähnchen in der Brühe 45 Min. sanft kochen lassen.

Die Wolkenohrpilze in heißem Wasser quellen lassen. abgießen, spülen, mundgerecht zerteilen.

Das gekochte Hähnchen aus der Brühe heben, etwas abkühlen lassen, die Haut entfernen, das Fleisch von der Karkasse lösen und mundgerecht würfeln. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen. den Suppentopf auswaschen und die Hühnerbrühe wieder aufsetzen. Mit Sojasauce würzen.

Paprikaschote halbieren, putzen und in Quadrate schneiden. Brokkoli waschen, putzen und mundgerecht zerteilen. Den Lauch waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden.

Hühnerbrühe aufkochen, Wolkenohrpilze, Paprikaschote und Brokkoli einlegen und ca. 5 Min. köcheln lassen. dann den Lauch zugeben.

Die tiefgefrorenen Erbsen einstreuen, das Hühnerfleisch zugeben und die Suppe weiter 5 Min. köcheln lassen.

Die Glasnudeln über der Suppe mit einer Schere zerschneiden. Die Hitze abschalten und die Suppe im geschlossenen Topf etwas ziehen lassen.

Vor dem servieren noch einmal abschmecken.

- 1 kleines Brathähnchen
- Salz
- 2 Bund Suppengrün
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke
- 10g getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 getrocknete Chilischote
- 1 TL Szechuan-Pfeffer
- 3 EL getrocknete Wolkenohrpilze
- 2 EL Sojasauce
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 300 g Brokkoli
- 1 Stange Lauch
- 4 EL TK-Erbsen
- 50 g Glasnudeln.

Wan-Tan-Suppe

Das Suppenfleisch und die Knochen in einem Topf mit 2 Liter Wasser aufgießen.

Die Zwiebel abziehen, über Kreuz einschneiden und mit den Nelken spicken. Zwiebel, Lorbeerblatt, das Suppengrün, Salz und die Pfefferkörner mit in den Topf geben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 3 Std. köcheln. Die Pilze in warmen Wasser einweichen. Inzwischen 30 tiefgekühlte Teigblätter auftauen lassen. Die Shrimps fein hacken. Das Tatar mit den Shrimps, der süß-sauren Sauce, dem Sherry und der Sojasauce gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Weiße sehr fein hacken. Unter Tatar und Shrimps mischen und ca. 30 Min. durchziehen lassen. Dann das Sesamöl darüberträufeln. Das Ei trennen. Eigelb unter die Fleischmasse mischen. In die Mitte jedes Teigblattes 1 gehäufte Teelöffel Füllung geben. Das Teigblatt über der Fülle diagonal zusammenklappen. Dann die beiden seitlichen Ecken übereinanderfalten, eine Ecke mit etwas Eiweiß bestreichen und die Enden fest zusammendrücken. Die Spitze des Dreiecks so umbiegen, daß die gefüllte Teigtasche wie ein Hütchen aussieht.

Die Wan-Tan portionsweise in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, bis oben schwimmen. Dabei mehrmals vorsichtig umrühren. Die fertigen Wan-Tan abtropfen lassen. Die Suppe durch ein Spitzsieb in einen anderen Topf umgießen und entfetten. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Pilze spülen, verlesen und ebenso wie den Spinat grob hacken. Die Suppe noch einmal zum Kochen bringen, Pilze, Spinat und Sojasprossen ca. 3 Min. mitkochen. Die Suppe abschmecken, Wan-Tan hineingeben und servieren.



- FÜR DIE SUPPE
- 750 g Suppenfleisch mit Knochen
- 1 Zwiebel
- 2 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bund Suppengrün
- 5 schwarze Pfefferkörner
- 10 g getrock. chines. Pilze
- 200 g frischer Spinat
- 100 g Sojasprossen

- Für die Wan-Tan
- 30 Wan-Tan-Blätter
- 100 g Shrimps
- 100 g Tatar
- 2 EL chines. süßsaure Sauce
- 1 EL Sherry
- 1 EL Sojasauce

- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Sesamöl
- 1 Ei

Herzhafte Rindfleischsuppe

Die Glasnudeln in kaltem Wasser einweichen. Rinderbrust und Markknochen gut waschen. Mit 3 1/2 Liter kaltem Wasser aufsetzen und 6 Std. leise köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Ingwer schälen, fein schneiden, zerstoßen und der Brühe zufügen.

Die Frühlingszwiebeln waschen und abziehen, die Hälfte des grünen Endes wegschneiden.

Die Hälfte der Zwiebeln in Ringe schneiden, in Öl anbraten und der Brühe zugeben. Die andere Hälfte in Folie verpacken und im Kühlschrank aufbewahren. Suppe während des Kochens mehrmals entfetten. Das Rinderfilet im TK-Fach angefroren.

Die Suppe in einen anderen Topf seihen. Das Basilikum waschen, grobe Stiele entfernen. die Blätter fein schneiden und der Suppe zufügen. Gewürze einschließlich Sternanis mit 1/8 Liter Wasser in ein kleines Töpfchen geben, zudecken und 30 Min. köcheln lassen. Die Glasnudeln 10 Min. im Einweichwasser garen. Abseihen und im Sieb beiseite stellen. Angefrorenes Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden.

Die Chilischote waschen, aufschlitzen und die Kerne entfernen. Anschließend in Ringe schneiden. Gewürzsud in die nun sehr kräftige Suppe rühren und mit einer Prise Salz, Pfeffer und dem Fischfond abschmecken.

Etwas Zitronensaft zufügen.

Die Frühlingszwiebeln in lange Stücke und dann in dünne Streifen schneiden. Nudeln zum Erhitzen in kochendes Wasser tauchen.

4 große Suppenschalen zu gleichen Teilen mit Rinderfilet, Nudeln und Frühlingszwiebeln füllen. Die kochende Suppe durch ein Sieb darüber gießen.

Mit Chilischoten dekorieren.

200 g Glasnudeln
400 g Rinderbrust
1 Kg Markknochen
1 großes Stück
frischer Ingwer
1 Bund
Frühlingszwiebeln
2 EL Öl
200 g Rinderfilet
1 Bund Basilikum
3 Gewürznelken
1/2 Muskatnuß, gerieben
1 Zimtstange
1 Sternanis
1 grüne Chilischote
Salz
Pfeffer
10 EL Fischfond
1 Zitrone

Chinesischer Nudeleintopf

Das Schweinefilet der Länge nach halbieren, Hühnerbrüstchen nach Größe auch. Die Garnelenschwänze der Länge nach halbieren und den Darm entfernen.

Im Wok oder einer weiten Pfanne 4 Eßlöffel Öl stark erhitzen und zunächst Schweinefleisch und Huhn rundherum 3 Minuten braten. Garnelen zugeben, alles schwach salzen und weitere 2 Minuten braten.

Inzwischen den Fisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die chinesischen Nudeln nach Anweisung auf der Packung kurz aufkochen.

Fleisch, Huhn und Garnelen aus dem Wok heben und weitere 4 Eßlöffel Öl hineingeben. Geputzten Lauch in Ringen, abgezogene Knoblauchzehe und entkernte Chilischote, fein gehackt, in Öl andünsten. Sojasprossen zugeben, ein paarmal wenden und die Sojasauce darüberträufeln.



Den Pfanneninhalt mit der geflügelbrühe auffüllen, einmal aufkochen lassen und dann abschmecken.

Schweinefilet und das Huhn in mundgerechte, dünne Scheiben schneiden und samt Garnelen, Seeteufel und die vorgegarten Nudeln in die Brühe geben.

Den Eintopf bei schwacher Hitze 2 Min. ziehen lassen und dann in eine Servierschüssel umfüllen.

Mit geröstetem Sesamsamen bestreuen und etwas Sesamöl darüberträufeln.

400 g Schweinefilet
1 ausgelöste Hühnerbrust
4 rohe Garnelenschwänze
8 EL Öl
Salz
200 g Seeteufel
150 g chinesische
Instant-Nudeln
2 Lauchstangen
1 Knoblauchzehe
1-2 rote Chilischoten
100 g frische Sojasprossen
3 EL Sojasauce
800 ml Geflügelbrühe
2 EL Sesamsamen
4 TL Sesamöl

Chinasuppe, süß-sauer-scharf

Die Pilze einweichen. Suppenhuhn waschen. Die Innereien, falls sie noch dabei sind, waschen und für die Suppe verwenden.

1 Möhre putzen, die Zwiebel abziehen und halbieren. Das Huhn in 4 Stücke teilen, mit 3 Litern Wasser und dem Suppengemüse aufsetzen. Glutamat und Chilipulver zugeben. Ingwer in die Brühe reiben und damit kräftig würzen. nach ca. 50 Minuten mit der Fleischgabel in die Keulen stechen und prüfen, ob das Huhn weich ist. Aus der Brühe herausheben und abtropfen lassen. Die Brühe abseihen, Innereien und Gemüse herausnehmen und beiseite stellen.

Das Fleisch enthäuten, von den Knochen lösen und in schmale Streifen schneiden. Beiseite stellen und abdecken. Den harten Stielsansatz von den Pilzen heraus-schneiden, Pilze waschen und in Stücke teilen. Glasnudeln in eine Schüssel legen und mit kochendem Wasser überbrühen.

Einige Zeit einweichen lassen.

Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen, die zweite Möhre putzen und in schmale Streifen schneiden. Die Brühe wieder erhitzen und dann den Blumenkohl und die Möhrenstreifen zugeben und köcheln lassen.

Zwischenzeitlich die Glasnudeln in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Nun den Lauch und den Staudensellerie putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und zufügen. Bambussprossen in die Suppe geben.

Das Huhn und die Pilze mit den Glasnudeln in den Topflegen und noch einige Minuten ziehen lassen. Zuletzt die Suppe pikant mit Sojasauce, dem Tomatenmark, Essig und Zucker abschmecken.

Das Stärkemehl mit kaltem Wasser anrühren und die Suppe damit binden.

100 g chinesische Pilze
1 Suppenhuhn, 1,5 Kg
2 Möhren
1 Zwiebel
1 TL Glutamat
1/2 TL Chilipulver
1/4 getr. Ingwerwurzel
250 g Glasnudeln
1/2 Blumenkohl, (200 g)
1 Stange Lauch
1/2 Staudensellerie
250 g Bambussprossen,
250 g frische
Sojasprossen
1 EL Sojasauce
1 EL Tomatenmark
1 Schuß Essig
1 TL Zucker
1 EL Stärkemehl

Glasnudelsuppe mit Huhn



Beide Pilzsorten mit warmen Wasser bedeckt ca. 30 Min. quellen lassen. Das Wasser aufbewahren. Die Pilzstiele abschneiden. Morcheln aufschlitzen und den Sand auswaschen. Chinesische Pilze in mundgerechte Stücke schneiden.

Glasnudeln 10 Min. in heißem Wasser quellen lassen, dann herausheben und in Stücke von 6 cm Länge schneiden (am besten mit der Schere).

Das Huhn waschen, häuten, der Länge nach halbieren und mit 1 Liter Wasser und den Zutaten bis inklusive Zitronengras 30 Min. kochen. Das Pilzwasser durch ein Teesieb zugeßen. Danach das Huhn zerlegen und das Fleisch in mundgerechte Streifen schneiden. Inzwischen die Brühe sprudelnd kochen lassen, dann abseihen.

Das Hühnerfleisch und Brühe wieder in den Kochtopf geben, abgetropfte Pilze, Glasnudeln und Sojasauce einrühren. Mit Salz abschmecken.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in die Suppe geben. alles weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Kräuter waschen, trockenschleudern, die Korianderblättchen zupfen und den schnittlauch fein schneiden. Die Suppe mit den Kräutern bestreuen und sehr heiß servieren.

10 g getrocknete
Spitzmorcheln
10 g getrocknete
Shiitake- Pilze, Mu-Er
o.ä. chinesische Pilze
50 g Glasnudeln
1 kleines Huhn, ca. 800 g
Salz
1 TL Pfefferkörner
1 Bund Suppengrün
1 EL getrockneter
Zitronengras
2 EL Sojasauce
1 Bund
Frühlingszwiebeln
einige frische
Korianderstengel
1 Bund Schnittlauch

Sparerib-Suppe mit Rettich

450 g Spareribs
1 EL Reiswein o. Sherry
1 EL Sojasauce
1/2 EL Zucker
1/2 EL Weißweinessig
1/2 EL geh. Knoblauch
1/4 TL Salz
1 Prise 5-Gewürze-Pulver
2 EL Speisestärke
1/2 l Öl zum Fritieren
600g weißer Rettich
2 l Brühe
1 1/2 TL Reiswein o. Sherry
1 1/2 TL Salz
schwarzer Pfeffer
Sesamöl
2 EL gehack. Koriander-
blätter (Cilantro)

Spareribs mit dem Küchenbeil in etwa 3 cm lange Stücke hacken (ca. 24 Stk). Aus Wein, Sojasauce, Zucker, Essig, Knoblauch, Salz, 5-Gewürze-Pulver und Speisestärke eine Marinade rühren, über die Spareribs gießen und gut mit diesen vermischen.

Den Wok erhitzen und das Fritieröl hineingießen. Die Ribs im Öl fritieren, bis sie goldbraun sind, etwa 3 Min.. Herausheben und auf das Küchenpapier abtropfen lassen. Spareribs mit Marinade in eine feuerfeste Schüssel geben.

Das Fritieröl aus dem Wok entfernen und diesen trockenreiben. Das Sockelteil eines Dampfkorb in den Wok stellen und 3 cm hoch Wasser angießen.

Den Wok erhitzen. Die Schüssel mit den Spareribs darauf setzen, den Wok zudecken und die Ribs ungefähr 30 Min. dämpfen. Den Rettich schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rettich in einen Topf geben, mit der Brühe auffüllen und so lange kochen, bis der Rettich weich ist.

Reiswein, Salz, schwarzen Pfeffer, Sesamöl und Koriander zum Rettich geben und verrühren. Die Schüssel mit den Spareribs herausheben.

Eine große Servierschüssel über die Schüssel mit den Spareribs stülpen. Die Schüsseln umdrehen und die Dampfschüssel wegnehmen. Brühe und Rettich in die Servierschüssel über die Spareribs füllen.
Mit Korianderblättern dekorieren.

Entensuppe – Nuoc-Mam



Die Innereien aus der Ente entfernen. Die Ente waschen und vierteln. Mit 2 Litern Wasser und 1 gestrichenen EL Salz in einem hohen Topf 90 Min. kochen.

Danach die Ente herausheben, etwas abkühlen lassen, häuten, entbeinen und das Fleisch in mundgerechte Streifen schneiden. Das Fleisch wieder in die Brühe geben, Safran einrühren und die Suppe weitere 15 Min. kochen.

Das Ingwerstück schälen und nach Belieben im ganzen in die Suppe geben und vor dem Servieren wieder entfernen, oder den Ingwer in feine Streifen schneiden und mit der Suppe kochen.

Die Zwiebel abziehen und in sehr feine Streifen schneiden. In der Suppe garen und die Brühe mit Nuoc-Mam-Sauce und etwas Pfeffer abschmecken.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in etwa 5 cm lange Streifen schneiden. Die Chilischoten der Länge nach aufschlitzen, entkernen und in sehr feine Ringe schneiden.

Die Frühlingszwiebeln und die Chilischoten in kleine Schälchen getrennt zur Suppe reichen. Jeder nimmt sich selbst die gewünschte Menge.

1 (ca. 1Kg) kleine Ente,
Salz
250 g Bambussprossen
(aus der Dose)
2 g gestoßener Safran
20 g frische Ingwerwurzel
1 kleine Zwiebel
Pfeffer
2 EL Nuoc-Mam-Sauce
oder Sojasauce
1 Bund
Frühlingszwiebeln
2 frische kl. Chilischoten,
rot und grün

3-Düfte-Suppe mit Tofu

80 g frische Shiitake-Pilze
100 g Bambussprossen
aus der Dose
80 g gekochter Schinken
350 g abgetropfter Tofu
1 EL Reiswein oder
Sherry
1 1/2 TL Salz
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
1 1/2 l Rinderbrühe
1 TL Sesamöl

Die Pilze in Streifen schneiden.
Die Bambussprossen hacken, den
Schinken fein hacken.

Den Tofu in kleine Stücke zer-
bröckeln. Alles gut in einer Schüs-
sel vermischen.

In den Wok Wein, Salz, Pfeffer,
Brühe und Sesamöl geben und
zum Kochen bringen.

Die Zutaten beifügen, auf niedrige
Hitze stellen und etwa 5 Minuten
kochen.

Die Suppe umfüllen und heiß ser-
vieren.

Feuertopf

Eine kräftige Knochenbrühe aus
den genannten Zutaten und 6
Litern Wasser kochen. Etwas Ing-
werwurzel in die Brühe reiben.
Schwein-, Rinder-, Hühner- und
Fischfilet 30 Min. anfrieren lassen.

Inzwischen die Kaisergranat-
schwänze der Länge nach halbie-
ren, den Darm entfernen und das
Fleisch mit dem Rücken eines
schweren Messers leicht klopfen.
Das Fleisch und den Fisch aus
dem Kühlschrank nehmen und
mit einem scharfen Messer in
möglichst dünne Scheiben schnei-
den. Fleisch, Fisch und Granat-
schwänze dekorativ anrichten.
Staudensellerie und Lauchstangen
putzen und in fingerdicke Schei-
ben schneiden. Zuckerschoten
waschen, Stielansätze und mög-
liche Fäden abziehen. Sojasprossen
in sehr heißem Öl kurz braten,
herausheben und auf Küchenpa-
pier abtropfen lassen. (Falls Sie
anderes Gemüse verwenden, alles
in kleine, mundgerechte Stücke
schneiden.) Gemüse ebenfalls auf
einer Platte oder auf Tellern
anrichten. Den Feuertopf auf den
Eßtisch stellen und die abge-
schmeckte Brühe bei geschlosse-
nem Deckel erhitzen.

Die
Platten
mit den
Einlagen
rund um den
Feuertopf anord-
nen. Jeder bekommt ein
kleines Sieb (in China Läden
erhältlich), um die selbst kombi-
nierten Zutaten in der Brühe zu
garen, sowie Stäbchen, um das
Gargut in die verschiedenen Sau-
cen zu tauchen.

Außerdem sollten Suppentassen
bereitstehen, um zuletzt die Brühe
trinken zu können.

Zum Dippen stellen Sie Sojasauce
und andere fertige asiatische
Würzsaucen bereit.

150 g Zuckerschoten
3 Lauchstangen
150 g frische Sojasprossen
2 EL Öl



6 Portionen

Brühe:

6 Suppenknochen
3 Markknochen
1 Bund Suppengrün
Salz
Pfefferkörner
1 TL Glutamat
1/2 TL Chilipulver
1/4 Ingwerwurzel, getr.

Einlage:

400 g Schweinefilet
250 g Rinderfilet
200 g Hühnerbrustfilet
300 g Fischfilet
6 rohe Kaisergranat-
schwänze oder große
Garnelenschwänze
1/2 Staudensellerie

Gerollte Hühnerbrust auf Salat



Die Hühnerbrustfilets waschen und trockentupfen. Je 1 Filet zwischen 2 Klarsichtfolien legen und von innen nach außen vorsichtig

3 Stunden vorher zubereiten

4 Hühnerbrustfilet à 200 g

1/8 l Sojasauce

5 EL trockener Sherry

Salz

2 TL Ingwerpulver

1/8 l Hühnerbrühe

100 g Zuckerschoten

1 kl. rote Paprikaschote

1 kl. gelbe Paprikaschote

100 g fr. Champignons

200 g frischer Blattspinat

2 EL Reisweinessig, oder

Weißweinessig

1 EL Honig

Salz

gemahl. weißer Pfeffer

2 EL Öl

flach klopfen, bis das Fleisch knapp etwa 6 mm dick ist. Die Sojasauce mit Sherry, Salz und 1 Teelöffel Ingwer zu einer Marinade verquirlen. Die Fleischscheiben in eine Schüssel legen, die Marinade darübergießen.

30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen, dabei gelegentlich wenden.

Hühnerfleisch aus der Marinade heben und trockentupfen. Die Filets wie Rouladen aufrollen und mit Küchengarn festbinden. Die Rouladen in den Wok legen und die Hühnerbrühe angießen.

Zum Kochen bringen und zuge-
deckt bei kleiner Hitze 20 Minu-
ten garen. das Fleisch aus dem
Wok heben und mindestens
3 Stunden abkühlen lassen.

Anschließend in 1 cm dicke Schei-
ben schneiden. Die Zuckerschoten
putzen, waschen und an einem
Ende mit 2 Schnitten einkerben.
In kochendem Salzwasser 2 Min.
blanchieren, sofort unter kaltem
Wasser abschrecken und abtropfen
lassen. Die Paprikaschoten
halbieren, entkernen und die
Schoten der Länge nach in Strei-
fen schneiden. Aus einigen Strei-
fen mit einem kleinen Förmchen
Sterne ausstechen. Die Pilze abrei-
ben und in dünne Scheiben
schneiden.

Den Spinat putzen, gründlich
waschen und abtropfen lassen.
Spinat in feine Streifen schneiden.
Das Gemüse auf Tellern dekora-
tiv anrichten, die Hühnerbrust-
scheiben darauf legen.

Für die Salatsauce den Reiswein-
essig mit dem Honig, Salz, Pfeffer,
dem restlichen Ingwerpulver und
dem Öl verrühren. Über den
Salat träufeln und sofort servie-
ren.

Nudelsalat



Die gut getrockneten Pilze nach
Packungsbeschreibung einweichen
und quellen lassen. Anschließend
in ein Sieb abgießen, abtropfen
und kleinschneiden.

Die Nudeln in reichlich Salzwas-
ser 8 bis 11 Minuten garen. Dann
die tiefgekühlten Erbsen dazuge-
ben und 3 Minuten mitgaren.
Abschütten, kurz mit kaltem Was-
ser abschrecken und gut abtropfen
lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen,
waschen und trockentupfen.
Frühlingszwiebeln und die Pal-
menherzen in feine Ringe schnei-
den. Nudeln, Erbsen, Pilze, Frühl-
lingszwiebeln, Palmenherzen und
Sojasprossen in einer Schüssel
vermischen.

Das Lachs-
filet in feine
Streifen schneiden
und unter die übrigen
Zutaten mengen.

Für die Marinade Sojasauce,
Zitronensaft, Chilipulver, Salz,
Pfeffer und Öl verrühren, über
den Salat gießen und vorsichtig
durchmischen. Sofort servieren.

10 g getrock. chines. Pilze

250 g chines. Eiernudeln

Salz

100 g TK-Erbsen

3 Frühlingszwiebeln

200g Palmenherzen-Dose

250 g Sojasprossen

250 g rohes Lachsfilet

4 EL Sojasauce

Saft von 1 Zitrone

1 Msp. Chilipulver

gemahl. weißer Pfeffer

2 EL Sesamöl

2 EL Sojaöl

Gedämpfte Teigtäschchen

Vorspeise 8-10 Portionen
 3 getrock. Shiitake-Pilze
 300 g Mehl
 Salz
 Mehl für Arbeitsfläche
 60 g gekochte Garnelen
 60 g Wasserkastanien
 aus der Dose
 1 Frühlingszwiebel
 1 kleine Möhre
 1 hartgekochtes Ei
 250 g Hackfleisch
 2 EL Speisestärke
 1 EL Reiswein
 1 EL Sojasauce
 1/4 TL Ingwerpulver
 frisch gemahlener Pfeffer
 1 TL Sesamöl

Die Pilze in kochend heißem Wasser 30 Min. quellen lassen. Unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die Stiele von den Pilzen entfernen und die Hüte fein hacken. 250 g Mehl in eine Schüssel sieben, 1/2 Teelöffel Salz zufügen und nach und nach 10 Eßlöffel kochendes Wasser unterrühren. Zum Schluß 4 Eßlöffel kaltes Wasser untermischen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und 10 Minuten ruhen lassen. Dann so viel Mehl unterkneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Garnelen und die Wasserkastanien fein hacken.

Die Frühlingszwiebel und die Möhre ebenso wie das hartgekochte Ei fein hacken.

Für die Füllung das Hackfleisch, Wasserkastanien, Speisestärke, Frühlingszwiebel, Reiswein, Sojasauce, Ingwer, Pfeffer, Salz und Sesamöl gut vermischen. Den Teig in 2 Hälften teilen. Jede Hälfte auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und 7 bis 8 cm große Teigkreise ausstechen. Auf jeden Kreis 1 gehäuften Teelöffel Füllung setzen. Die gegenüberliegenden Teigseiten in der Mitte mit 2 Fingern über der Füllung schließen. Mit einem Holzstäbchen die 4 entstandenen Öffnungen vorsichtig etwas weiten. Die Teigtäschchen im Kühschrank 20 Minuten ruhen lassen.

Die 4 Öffnungen jedes Täschchens mit Pilzen, Garnelen, Möhren und Ei füllen. Die Teigtäschchen so in einem Bambusdämpfer setzen, daß sie sich nicht berühren.

Das Sockelteil des Bambusdämpfers in den Wok stellen und 3 cm hoch Wasser angießen. Das Wasser zum Kochen bringen, den verschlossenen Bambusdämpfer in den Wok stellen und 15 Min. garen. Die Teigtäschchen mit Chilisauce servieren.

Gedämpfter Fisch

Die Fische abspülen, trockentupfen und auf einer Seite je viermal fast bis auf die Gräten einschneiden. Fische innen und außen mit Salz einreiben. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Fische mit der eingeschnittenen Seite nach oben auf einen großen, feuerfesten Teller legen, der in den Wok paßt, und mit der Sauce überziehen. Den Sockelteil eines Bambusdämpfers in den Wok stellen und so viel Wasser angießen, daß er etwa 3 cm tief im Wasser steht. Den Teller mit dem Fisch darauf stellen und den Wok verschließen. Bei mittlerer Hitze 15 - 20 Min. dämpfen.

Den Salat waschen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und zuerst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in etwa 2,5 cm lange Stücke schneiden.

Den Fisch mit dem Teller aus dem Wok heben und warm stellen.



Den Salat in einem Bambusdämpfer in den Wok stellen und ca. 1 bis 2 Min. zugedeckt dämpfen. Salat auf eine vorgewärmte Platte geben und die Fische samt der Garflüssigkeit darauf anrichten.

Wieder warm stellen.

Den Wok trockenwischen und erhitzen. Das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und den Ingwer darin schwenken. Die Frühlingszwiebeln zufügen und unter Rühren 2 Minuten braten.

Mit der Sojasauce und dem Sesamöl beträufeln, kurz ziehen lassen und dann über die Fische verteilen. Die Platte mit einer Gurkenschlaupe garnieren und sofort servieren.

2 küchenfertige Fische
 à 700 g, z.B. Rotbrasse
 oder Meeräsche
 Salz
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Fischeauce
 1 TL feingehackte Zitronenschale
 1 Kopf Romanasalat
 1 kleines Stück
 frischer Ingwer
 4 Frühlingszwiebeln
 1 EL Öl
 2 EL Sojasauce
 1 TL Sesamöl
 1 Gurkenschlaupe (siehe
 Dekorativ schneiden)

Gedämpfte Spareribs m. Süßkartoffeln

450 g Spareribs vom
schmalen Ende der Rippe
1 EL Sojasauce
1 EL süße Bohnenpaste
1 EL Reiswein oder
Sherry
1 TL scharfe
Bohnenpaste
1 TL Zucker
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
1/2 EL gehackte
Ingwerwurzel
1/2 EL fein gehackter
Knoblauch
1 Packung „Jen Rou Fen“
(ca. 70 g)
2 Süßkartoffeln
2 EL feingehackte
Frühlingszwiebeln

Die Spareribs mit dem Küchen-
beil in 24 Stücken teilen und in
eine Schüssel legen. Sojasauce,
süße Bohnenpaste, Wein, scharfe
Bohnenpaste, Zucker, eine Prise
Pfeffer, Ingwer, Knoblauch und 1
1/2 Eßlöffel Wasser zufügen und
ca. 30 Minuten marinieren.

„Jen Rou Fen“-Pulver zufügen
und verrühren.

Die Süßkartoffeln schälen und in
mundgerechte Würfel schneiden.
Die süßkartoffeln auf dem Gitter
eines Dämpfkorb verteilen und
die Sparerib-Stücke darauflegen.
Die eingedickte Marinade darü-
ber verteilen.

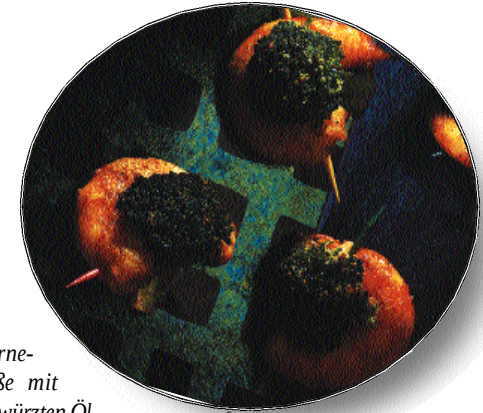
Den Boden des Wok 3 cm hoch
mit Wasser füllen, den zugedeck-
ten Dämpfkorb einsetzen und
das Gericht ca. 40 Min. dämpfen.

Den Dämpfkorb herausheben,
den Inhalt auf eine Servierplatte
legen und mit gehackten Früh-
lingszwiebeln garnieren.

Sofort servieren.

„Jen Rou Fen“ ist Speisestärke mit
Fleischaroma, die es in Päckchen
auf vielen chinesischen Märkten
gibt.

Gedämpfte Garnelenspießchen-Brokkoli



Die Garnelen schälen und den
Darm entfernen. Die Garnelen
unter fließendem Wasser abspülen
und trockentupfen.

Den Brokkoli waschen und 18
Röschen so abschneiden, daß sie
einen 1 cm langen Stiel haben.
Die Garnelen jeweils um ein
Brokkoliröschen wickeln und mit
einem Zahnstocher feststecken.
Mit Zitronenpfeffer würzen.

Das Öl in einem kleinen Pfänn-
chen zerlassen, 5-Gewürze-Pulver,
Knoblauchsatz und Paprikapulver
zufügen und unter Rühren ca.
1 Minute braten. Von Herd neh-
men.

Die Garne-
lenspieße mit
dem Gewürzten Öl
einstreichen.

Einen Bambusdämpfer auf einen
Untersatz in den Wok stellen und
soviel Wasser angießen, daß er
etwa 3 cm tief im Wasser steht.

Die Garnelenspieße darauf legen
und zugedeckt bei mittlerer Hitze
8 bis 10 Minuten dämpfen.

Aus dem Wok heben und sofort
servieren.

18 große rohe
Garnelenschwänze
500 g Brokkoli
Zitronenpfeffer
2 EL Öl
1 TL 5-Gewürze-Pulver
1/2 TL Knoblauchsatz
1/2 TL Paprikapulver,
edelsüß

ged. Schweinerippchen mit Bohnensauce

500 g rohe

Schweinerippchen

1/2 EL Reiswein oder

Sherry

2 EL Sojasauce

1/2 EL Zucker

1 EL Stärkemehl

1 EL Sesamöl

1 1/2 EL eingeweichte

schwarze Bohnen

1/2 EL feingehackter

Knoblauch

1/2 EL gehackte

Ingwerwurzel

1 EL gehackte

Frühlingszwiebel

1 Chilischote

Die Schweinerippchen mit dem Küchenbeil in 20 Stücke zerlegen.

Wein, Sojasauce, Zucker, Stärkemehl und Öl darüber geben und marinieren. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln fein hacken. Die Chilischote entkernen und in hauchdünne Streifen schneiden. Zu den Rippchen geben und alles gut durchmischen.

Die Rippchen auf eine feuerfeste Platte legen und mit den sonstigen Zutaten überziehen.

Das Sockelteil eines Dämpfkorb in den Wok setzen und 3 cm hoch mit Wasser auffüllen.

Die feuerfeste Platte mit den Rippchen daraufsetzen. Den Wok mit seinem Deckel verschließen und die Rippchen ca. 20 Minuten dämpfen.

Heiß servieren.

Pfannengerührtes Rindfleischgemüse

Das Fleisch waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, in Folie wickeln und im Tiefkühlgerät kurz angefroren. Dann das Fleisch quer zur Faser in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben übereinanderlegen und in streichholzdünne Stäbchen schneiden. Die Chilischoten waschen, halbieren und entkernen. Die Schoten in dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Für die Marinade die Sojasauce mit 4 Eßlöffeln Wasser, dem Zucker, dem Sesamöl, den Sesamsamen, Pfeffer, Salz, den Chilischoten und dem Knoblauchsatz verrühren. Das Fleisch mit der Marinade vermischen und zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die getrockneten Pilze in reichlich kochend-heißem Wasser 30 Minuten einweichen. Anschließend die Pilze gründlich unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die Stiel von den Shiitake-Pilzen entfernen, die Hüte und die Wolkenohrpilze in schmale Streifen schneiden. Die Möhren schälen, halbieren und in Juliennestreifen schneiden.

Die Zwiebel abziehen und halbieren. Die Zwiebel und die Bambussprossen in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch aus der Marinade heben und trockentupfen. Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Die Möhren hineingeben und 2 Minuten anbraten. Die Zwiebel zufügen und weitere 3 Minuten unter Rühren braten. Dann die Pilze und die Bambussprossen untermischen und 1 bis 2 Minuten braten. Das Gemüse aus dem Wok heben. Die Fleischstreifen in den Wok geben und 2 Minuten braten. Das Gemüse, den Chinakohl und die Marinade unterrühren und alles zusammen 2 Min. bei großer Hitze garen.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.



350 g Rinderlede oder Hüftsteak
2 grüne Chilischoten
2 Knoblauchzehen
5 EL Sojasauce
1 EL Zucker
Salz
2 TL Sesamöl
1 TL zerstoß. Sesamsamen
frisch gemahlener Pfeffer
4 getrock. Shiitake-Pilze
1 EL getrocknete Wolkenohrpilze
2 Möhren
1 Zwiebel
100 g Bambussprossen
aus der Dose
250 g Chinakohl, ersatzweise Blattspinat
1 EL Öl

Gedämpfte Brachsenmakrele

2 Portionen

1 Brachsenmakrele, 500 g
1 EL Reiswein oder Sherry
1/2 EL Salz
5 Frühlingszwiebeln
2 Scheiben Ingwerwurzel
1 dicke Scheibe gekochter Schinken, 80 g
4 frische Shiitake-Pilze
1/2 EL Sojasauce
1 EL Sesam- oder Maisöl

Den Fisch gründlich waschen. Mit einem scharfen Messer auf beiden Seiten 4 Schnitte im Abstand von ca. 2,5 cm quer zur Mittelgräte anbringen.

Eine Frühlingszwiebel putzen, waschen und in 6 Stücke schneiden. Mit Wein, Salz und Ingwer vermischen. Die Mischung auf den Fisch und in die Schnitte verteilen.

Die Köpfe der Shiitake-Pilze putzen und halbieren. Die Schinkenscheibe in 8 Stücke teilen. Nur auf einer Seite des Fisches jeweils ein kleines Stück Schinken und einen Halben Pilzkopf unter die Schnitte schieben. den Fisch auf eine feuerfeste Platte legen und Sojasauce und Sesamöl darüber gießen.

Das Sockelteil eines Dämpfkorb in den Wok setzen und 3 cm hoch mit Wasser auffüllen. Das Wasser zum Kochen bringen. Die feuerfeste Platte mit dem Fisch auf den Korb setzen. den Wok mit seinem Deckel schließen und den Fisch ca. 8 Minuten dämpfen.

Die restlichen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und diagonal in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Platte herausheben und die Dämpfflüssigkeit aufheben.

Den Fisch auf eine Servierplatte heben und die Frühlingszwiebeln darüber streuen. 1 Eßlöffel Öl stark erhitzen, über den Fisch geben und danach die Dämpfflüssigkeit darüber verteilen.

Heiß servieren.

Dim Sum



Die Teigblätter auftauen lassen. Die Garnelen waschen, den Darm entfernen und auf Küchentrepp trocknen.

Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, die Shiitake ebenfalls putzen.

Alle Zutaten sehr fein hacken, miteinander vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Auf jedes Teigblatt 1 Teelöffel voll Füllung setzen. Die Teigtaschen zu kleinen Beutelchen zusammendrücken oder wie Tortellini formen, wie Ravioli oder wie Mantelchen.

Dim Sum in die Bambuskörbchen verteilen. Körbe stapeln, schließen und in den vorbereiteten Wok setzen (oder in einen anderen weiten Topf).

Das Wasser aufkochen und am Simmern halten. Nach gut 5 Min. sind die Dim Sum fertig gedämpft.

Mit Sojasauce und anderen fertigen chinesischen Würstsaucen servieren.

Tip:
Diese Häppchen schmecken nicht nur gedämpft, sondern auch frittiert.

30 Wan-Tan-Teigblätter, tiefgefroren
125 g geschälte, rohe Garnelen
2 Frühlingszwiebeln
50 g frische Shiitake-Pilze
125 g Schweinehack
50 g Wasserkastanien
(Dose)
1/2 TL Salz
1 Prise Zucker
Glutamat
frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 TL Speisestärke
1 EL Sesamöl

Phönix und Drachen



Die Garnelen schälen, der Länge nach halbieren und den Darm entfernen. Die Garnelenhälften unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.

2 Teelöffel Speisestärke mit dem Cayennepfeffer und etwas Salz vermischen und über die Garnelen streuen.

Das Hühnerbrustfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen, den Ingwer schälen. Beides zuerst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.

Die Möhren schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Brokkoliröschen waschen und abtropfen lassen. Größere Röschen zerteilen. Die Bambussprossen in dünne Scheiben schneiden.

Die Möhren schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Brokkoliröschen waschen und abtropfen lassen. Größere Röschen zerteilen. Die Bambussprossen in dünne Scheiben schneiden.

Die Hühnerbrühe mit der Sojasauce, dem Sherry, der Austernsauce und der restlichen Speisestärke verquirlen. Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und Knoblauch sowie Ingwer darin schwenken. Die Möhren und den Brokoli zufügen und bei mittlerer Hitze 3 Min. unter Rühren braten. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben.

Das Hühnerfleisch im Wok 2 bis 3 Minuten pfannenbraten. Dann aus dem Wok heben, die Garnelen hineingeben und ebenfalls 2 bis 3 Minuten garen, dabei vorsichtig wenden.

Das gegarte Gemüse, die Bambussprossen und das Hühnerfleisch untermengen und mit der Sauce begießen. Bei reduzierter Hitze unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce gebunden hat. Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu gekochten Reis servieren.

Tip: Vor dem Servieren mit gerösteten Sesamsamen oder Mandelblättchen bestreuen.

250 g rohe Garnelenschwänze
4 TL Speisestärke
1/4 TL Cayennepfeffer
Salz
200 g Hühnerbrustfilet ohne Knochen
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück frischer Ingwer
250 g Möhren
250 g Brokkoliröschen
100 g Bambussprossen aus der Dose
1/8 l Hühnerbrühe
2 EL Sojasauce
2 EL trockener Sherry
1 EL Austernsauce
1 EL Öl

Chinesische Leber mit Sojasprossen

Die Leber 30 Min. in kalte Milch legen, dann trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Leberstreifen in Mehl wenden.

2 Eßlöffel Öl im Wok erhitzen. Die Leber darin unter Rühren rundherum anbraten, schwach salzen und mit dem Szechuan-Pfeffer würzen. Die Leber herausheben und warm halten.

Die Zwiebeln putzen, abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Das restliche Öl im Wok erhitzen und die Zwiebelstreifen darin unter Rühren anbraten.

Mit Sojasauce und Sherry löschen und die Fleischbrühe angießen.

Sauce bei kleiner Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

Paprika und Sojasprossen in der Sauce unter Rühren aufkochen, die Leberstreifen zugeben und in der Sauce kurz erhitzen.

Das Gericht mit Salz, Sojasauce und eventuell noch ein wenig mehr Szechuan-Pfeffer abschmecken.

Mit gedämpften Reis servieren.

500 g Schweineleber
Milch
20 g Mehl
3 EL Sojaöl
Salz
1 L gestoßener Szechuan-Pfeffer
200 g Zwiebeln
3 EL Sojasauce
2 EL Sherry
1/4 l Fleischbrühe
1 grüne Paprika
150 g frische Sojasprossen

Schnelle Gemüsepfanne mit Surimi



2 TK-Pack.Chinagemüse
16 Surimi-Fischstäbchen,
Vakuumverpackung
2 Knoblauchzehen
2 TL Ingwerpulver
1 Msp. Chilipulver
2 EL Sojasauce
2 TL Sesamöl
100 ml Gemüse- oder
Geflügelbrühe
3 EL Soja- oder Erdnußöl
Salz

Das Gemüse aus den jeweiligen Packungen nehmen und auflockern. Die Surimi-Stäbchen diagonal vierteln.

Die Knoblauchzehen abziehen und pressen. Mit Ingwer, Chili, Sojasauce, Sesamöl und Brühe verrühren.

Das Öl im Wok oder in einer weiten Pfanne stark erhitzen und das noch gefrorene Chinagemüse unter Rühren rundherum braten.

Die vorbereitete Würzsauce zugeießen und das Gemüse eine weitere Minute wenden.

Dann mit Salz abschmecken und die Surimi-Stücke unterheben.

Das Gericht bei mittlerer Hitze 2 Min. ziehen lassen und sofort servieren.

Gewürz. Schweinefleisch m. Reismudeln



Das Schweinefleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Das Fleisch in eine Schüssel legen, mit der Sojasauce und dem Sesamöl beträufeln und 20 Min. ziehen lassen. Die Reismudeln in einer Schüssel mit so viel warmen Wasser übergießen, daß die Nudeln bedeckt sind. Nudeln 15 Minuten quellen lassen, dann gut ausdrücken und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren schälen, mehrmals der Länge nach einkerben und in dünne Scheiben schneiden.

Die Knoblauchzehen abziehen, den Ingwer schälen. Beides fein hacken.

Den Wok erhitzen, das Öl und das Chiliöl am oberen Rand entlang hineingießen und Knoblauch sowie Ingwer darin schwenken.

Die Möhren und die Frühlingszwiebeln zufügen und unter Rühren 2 Minuten braten. den Staudensellerie untermischen und weiter 2 Minuten pfannenbraten. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben.

Das Fleisch im Wok 3 Minuten unter Rühren braten, dann herausheben und dem Wok mit Küchenpapier auswischen.

Den Wok wieder erhitzen und das Fleisch, das Gemüse und die Reismudeln hineingeben.

Mit Salz würzen und die Hühnerbrühe dazugießen. Bei reduzierter Hitze zugedeckt 1 - 2 Min. kochen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

450 g mageres
Schweinefleisch
2 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl
200 g getrocknete
Reismudeln
2 Möhren
4 Frühlingszwiebeln
2 Stangen Staudensellerie
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück
frischer Ingwer
1 EL Öl
1 TL Chiliöl (siehe S.138)
Salz
1/8 l Hühnerbrühe

Geschnetzeltes mit chinesischen Pilzen



Nacheinander Mandeln, Pilze, Kastanien und Ingwer hineingeben und unter ständigem Rühren rundherum anbraten.

den Knoblauch abziehen und durch die Presse hindrücken. Das Gemüse kurz mit dem Knoblauch wenden und aus dem Wok nehmen.

Das restliche Öl im Wok erhitzen und das geschnetzelte Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten.

Die Gemüsemischung zugeben. Koriander, Kreuzkümmel und Chilipulver einrühren und die Mischung mit Reiswein ablöschen. Die Sojasauce einrühren und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Die Speisestärke mit wenig Brühe glattrühren und in den Wok geben. Die übrige Brühe angießen und zu einer leicht gebundenen Sauce einkochen lassen.

Die Erbsen einrühren und kurz erhitzen.

Das Gericht mit Salz und den Gewürzen abschmecken.

Frische Pilze nicht waschen, nur abwischen, die Stiele entfernen und die Hüte in Streifen schneiden. Getrocknete Pilze in lauwarmen Wasser 2 Stunden einweichen, dann abgießen, spülen und wie frische Pilze behandeln.

Das Schweinefleisch erst in sehr dünne Scheiben, dann in breite Streifen schneiden.

Die Wasserkastanien je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Ingwer schälen und in feine Scheibchen schneiden.

Im Wok oder einer schweren Pfanne mit hohem Rand 2 Eßlöffel Öl sehr stark erhitzen.

300 g frische Shiitake-Pilze oder
10 getrocknete Pilze
400 g Schweinefleisch
12 Wasserkastanien
25 g frischer Ingwer
4 EL Sojaöl
16 abgezogene Mandeln
2 Knoblauchzehen
je 1/2 TL gestoßener
Koriander und Kreuz-
kümmel
1 Msp. Chilipulver
1/8 l Reiswein oder nicht
zu trockener Weißwein
4 EL Sojasauce
1 gehäuf. TL Speisestärke
300 ml Hühnerbrühe
75 g TK-Erbsen
Salz

pfannengerührter Babymais-Paprika



Den Babymais in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Die Knoblauchzehe abziehen, den Ingwer schälen. Beides hacken. Die Paprikaschote waschen, halbieren und entkernen. Die Schote in Juliennestreifen schneiden.

Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

5 Eßlöffel Wasser, die Fischeisauce, die Speisestärke, Zucker und Salz zu einer Sauce verquirlen.

Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlanggießen und Knoblauch sowie Ingwer darin schwenken. Den Babymais, die Paprika und die Pilze zufügen und unter Rühren bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten.

Gemüse an den Rand des Woks schieben und die Sauce in die Mitte gießen. Die Sauce köcheln lassen, bis sie gebunden hat. Das Gemüse mit der Sauce vermengen und bei reduzierter Hitze noch 1 Minute garen.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und sofort servieren.

Dieses Gemüse paßt zu vielen Fleischgerichten.

250 g Babymais
aus der Dose
1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück
frischer Ingwer
1 rote Paprikaschote
250 g kleine frische
Champignons
1 EL Fischeisauce
2 TL Speisestärke
1 TL Zucker
Salz
1 EL Öl

Rindfleisch, Tomaten und Paprikaschoten



Das
Fleisch
waschen,
mit Küchen-

papier trockentup-

fen, in Folie wickeln und im
Tiefkühlgerät kurz angefroren.
Dann das Fleisch in etwa 4 cm
große Stücke schneiden. Die
Stücke drehen und quer zur Faser
in dünne Scheiben schneiden.

Die Knoblauchzehen und die
Zwiebel abziehen, die Zwiebel
halbieren, den Knoblauch hacken,
die Zwiebel in Scheiben schnei-

den.
Die Paprikaschoten und die To-
maten waschen und halbieren.
Die Paprikaschoten entkernen
und in Juliennestreifen schneiden,
die Tomate in schmale Spalten
schneiden.

Für die Sauce die fleischbrühe mit
der Sojasauce, der Speisestärke,
dem Essig, mit Zucker Salz und
dem paprikapulver verquirlen.
Den Wok erhitzen und das Öl am
oberen Rand hineingießen. Den
Knoblauch hineingeben und
schwenken, bis er Farbe ange-
nommen hat. Die Zwiebel und die
paprikaschoten zufügen und
unter Rühren etwa 3 Minuten
braten, dann das Gemüse aus
dem Wok heben.

Die Rindfleischstreifen in den
Wok geben und 2 bis 3 Minuten
unter Rühren braten. Das Fleisch
an den Rand schieben und die
Sauce in die Mitte des Woks
gießen. Rühren, bis die Sauce
gebunden hat.

Das gegarte Gemüse und die
Tomaten unterheben. Zugedeckt
1 bis 2 Minuten erhitzen. Auf vor-
gewärmte Teller verteilen und
sofort servieren.

Mit gebratenen chinesischen
Eiernudeln und Tomatenröschen
(siehe Buch) anrichten.

Hühnerfleisch mit Tangerinenschale

Die Tangerinenschalen 2 Stunden
in kaltem Wasser einweichen,
dann ausdrücken und in dünne
Streifen schneiden.

Die Hühnerbrustfilets waschen,
trockentupfen und in mundge-
rechte Stücke schneiden.
Die Frühlingszwiebeln putzen,
waschen und trockenschütteln.
Die Zwiebeln diagonal in dünne
Scheiben schneiden.

Die Knoblauchzehen abziehen
und hacken. Die Chilischoten im
Mörser zerstoßen. Die Orangen-
schale fein hacken.

Die Sojasauce mit 1/8 Liter Was-
ser, dem Reiswein, der Speise-
stärke, Zucker, Salz und dem
Pfeffer verquirlen.

Den Wok erhitzen und das Öl am
oberen Rand entlang hinein-
gießen. Den Knoblauch zufügen
und schwenken, bis er Farbe
angenommen hat. Das Hühner-
fleisch und die zerstoßenen Chi-
lischoten hineingeben und unter
Rühren 3 Minuten braten. Das
Fleisch an den Rand schieben und
die Sauce in die Mitte des Woks
gießen. Die Sauce aufkochen las-
sen, bis sie gebunden hat.

Die Frühlingszwiebeln, die Tan-
gerinen- und die Orangenschalen
untermischen, unter Rühren wei-
tere 2 Minuten braten. Auf vor-
gewärmten Tellern anrichten.

Dazu gekochten Reis oder chine-
sische Eiernudeln reichen.

Tangerinenschale 2 Stun-
den einweichen
5 Stück getrocknete Tan-
gerinenschale
2 Hühnerbrustfilet à 250 g
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 getr. rote Chilischoten
Schale von 1/2 Orange
2 EL Sojasauce
1 EL Reiswein oder
trockener Sherry
1 TL Speisestärke
1 TL Zucker
Salz
1/2 TL grob gestoßener
Szechuan-Pfeffer oder
schwarzer Pfeffer
1 EL Öl

Pfannen-Rindfleisch mit Kartoffeln

400 g Rindfleisch aus der
Keule, gut abgehangen
2 Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 grüne Paprikaschote
2 Tomaten
3 EL Fischesauce (Fertig-
produkt)
1 EL Speisestärke
frisch gemahlener Pfeffer
Salz
1 EL Öl
1 EL frische
Korianderblätter,
ersatzweise Petersilie

Das Fleisch waschen, mit Küchen-
papier trockentupfen, in Folie
wickeln und im Tiefkühlgerät
kurz angefroren. Das Fleisch quer
zur Faser in 5 mm dicke Scheiben,
anschließend in schmale Streifen
schneiden.

Die Kartoffeln schälen und zuerst
in Scheiben, dann in dünne Strei-
fen schneiden. Die Kartoffelstrei-
fen unter fließendem, kaltem
Wasser abspülen, abtropfen lassen
und mit Küchenpapier trockent-
upfen.

Die Knoblauchzehen und die
Zwiebel abziehen, halbieren und
in dünne Scheiben schneiden.

Die Paprikaschote waschen, hal-
bieren und entkernen. Die Schote
in kleine Würfel schneiden. Die
Tomaten waschen, halbieren und
schmale Spalten schneiden.

Für die Sauce die Fischesauce mit
1/8 Liter Wasser, der Speisestärke,
Pfeffer und Salz verrühren.

Den Wok erhitzen und das Öl am
oberen Rand entlang hinein-
gießen. Den Knoblauch hinein-
geben und schwenken, bis er Farbe
angenommen hat.

Die Kartoffelstreifen zufügen und
unter Rühren 6 Minuten braten.
Dann die Kartoffeln aus dem Wok
heben.

Die Zwiebeln und die Papri-
kaschoten im Wok unter Rühren
etwa 3 Minuten knusprig braten.
Das Gemüse aus dem Wok heben
und beiseite stellen.

Die Rindfleischstreifen in den
Wok geben und 2 bis 3 Minuten
unter Rühren braten. Das Fleisch
an den Rand schieben, die Sauce
in die Mitte des Woks gießen und
rühren, bis die Sauce gebunden
hat.

Das gebratene Gemüse und die
Tomaten unterheben und kurz
aufkochen, dabei vorsichtig um-
rühren. Auf vorgewärmten Tellern
anrichten, mit dem Koriander be-
streuen und sofort servieren.

Chop Suey

Schweinefilet waschen, trocken-
tupfen und quer zur Faser in
mundgerechte Streifen schneiden.
Die Möhren und den Staudensell-
erie putzen und diagonal in
dünne Scheiben schneiden.

Die Egerlinge abreiben. Egerlinge
und Bambussprossen ebenfalls in
Scheiben schneiden.

Von den Frühlingszwiebeln die
Wurzeln und die welken Spitzen
entfernen, die Zwiebeln in 6 cm
lange Stücke schneiden, halbieren
und anschließend in möglichst
feine Streifen schneiden.

Die Bohnensprossen waschen,
putzen und falls sie zu lang sind,
halbieren.

Die Sojasauce mit 1/8 Liter Was-
ser, der Speisestärke, der Hühner-
brühe, Pfeffer und Salz verquirlen.
Den Wok erhitzen und das Öl am
oberen Rand entlang hinein-
gießen.

Die Möhren und den Sellerie
hineingeben und 2 Minuten unter
Rühren braten. Egerlinge, Bam-
bussprossen, Frühlingszwiebeln
und Bohnensprossen untermi-
schen und weitere 2 Minuten
pfannenbraten.

Dann das Gemüse mit dem Scha-
umlöffel aus dem Wok heben. Die
Hälfte des Fleisches in den Wok
geben und 3 Minuten unter
Rühren braten. Das Fleisch her-
ausheben und die zweite Hälfte
ebenso pfannenbraten.

Alles Fleisch zusammenrühren, an
den Rand des Woks schieben und
die Sauce in die Mitte des Woks
gießen. Die Sauce unter Rühren so
lange kochen lassen, bis sie gebun-
den hat.

Das Gemüse unterheben, gut mit
der Sauce vermischen und noch
einmal kurz erhitzen. Auf einer
vorgewärmten Platte anrichten.

Als Beilage gekochten Reis oder
chinesische Eiernudeln servieren.

400 g Schweinefilet
2 Möhren
1 Stange Staudensellerie
250 g braune Egerlinge
200 g Bambussprossen
aus der Dose
3 Frühlingszwiebeln
250 g Bohnensprosse
3 TL Sojasauce
3 TL Speisestärke
1 TL gekörnte
Hühnerbrühe
frisch gemahlener Pfeffer
Salz
1 EL Öl

Geschnetzeltes Rinderfilet „Szechuan“

Fleisch waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, in Folie wickeln und im Tiefkühlgerät kurz angefroren.

Dann das Fleisch in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Die Stücke drehen und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

Die Pilze in kochendheißem Wasser einweichen und 30 Minuten quellen lassen. Anschließend unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Die Stiele von den Pilzen entfernen und die Hüte in schmale Streifen schneiden. Die Möhren und die Selleriestangen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und hacken.

Die Bohnensauce mit dem sherry, der Sojasauce, dem pfeffer und dem salz verquirlen.

Den Wok erhitzen und das Öl sowie das Chiliöl am oberen Rand entlang hineingießen. Den Knoblauch hineingeben und schwenken, bis er Farbe angenommen hat. Die Möhren und den Sellerie zufügen und 2 Minuten unter Rühren braten. Dann die Pilze untermischen und weitere 2 Minuten braten. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben.

Die Hälfte des Fleisches in den Wok geben und 2 bis 3 Minuten unter Rühren braten. Das Fleisch herausheben und die zweite Hälfte ebenso pfannenbraten. Alles Fleisch an den Rand des Woks schieben und die Sauce in die Mitte gießen. Fleisch und Gemüse mit der Sauce vermischen und einmal aufkochen. Heiß auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Als Beilage gekochte chinesische eiernudeln reichen.

450 g Rinderfilet oder Lende
6 getrock. Shiitake-Pilze
3 Möhren
3 Stangen Staudensellerie
1 Knoblauchzehe
4 EL süße Bohnensauce
3 EL trockener Sherry
2 EL Sojasauce
3/4 TL grob gestochener Szechuan-Pfeffer oder schwarzer Pfeffer
Salz
1 EL Öl
1 TL Chiliöl (S.138)

Nudeln mit Ei, und Garnelen



Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und halbieren. In 3 cm lange Stücke, anschließend in feine Streifen schneiden.

Den Ingwer schälen und fein hacken.

Die Eiernudeln in kochendem Salzwasser nach Anleitung garen. In einem Durchschlag abschütten und abtropfen lassen.

In einer Pfanne oder einem Wok das Schmalz erhitzen. Frühlingszwiebeln und Ingwer unter Rühren einige Minuten darin dünsten.

Die Eier verquirlen.

Nudeln und Garnelen zu den Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben.

Die Eier unter die übrigen Zutaten rühren und das Ei stocken lassen.

Die Austernsauce über die Nudelmasse geben, alles noch einmal durchrühren und sofort servieren.

3 Frühlingszwiebeln
1 kleines Stück frischer Ingwer
250 g chinesische Eiernudeln
Salz
1 EL Butterschmalz
4 Eier
200 g gekochte und geschälte Garnelen
2 EL Austernsauce

Zischender Reis mit Garnelen



Den Reis mehrmals unter fließendem, kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

300 g Reis

1 EL Öl

Salz

300 g geschälte,

rohe TK-Garnelen

1 Knoblauchzehe

1 rote Paprikaschote

4 Frühlingszwiebeln

3 Möhren

250 g Zuckerschoten

1/4 l Hühnerbrühe

2 EL Sojasauce

1 EL Reisweinessig,

oder Weißweinessig

4 TL Speisestärke

2 TL Zucker

Öl zum Fritieren

Reiskuchen vorher zubereiten

Mit 1 Teelöffel Öl und etwas Salz in einen Topf geben und 1/2 Liter Wasser angießen. Aufkochen, durchrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten garen. den Reis abschütten. Eine große, flache feuerfeste Form mit Öl austreichen und den heißen Reis etwa 5 cm dick hineinstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 °C ca. 1 1/2 bis 2 Stunden trocknen lassen. Dann auskühlen lassen und in etwa 5 cm große Stücke brechen.

Die Garnelen auftauen, unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen. Den Knoblauch abziehen und hacken.

Die Paprikaschote halbieren#, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und diagonal in 1 cm große Stücke schneiden. Die Möhren schälen, mehrmals der Länge nach einkerben und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und mit einem diagonalen Schnitt halbieren. Die Hühnerbrühe mit Sojasauce, Reisweinessig, Speisestärke und Zucker verquirlen. Den Wok zur Hälfte mit Öl füllen und auf 190 °C erhitzen. Die Reiskuchen goldbraun fritieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 100 °C warm halten. das Fritieröl abschütten und den Wok auswaschen. Den Wok wieder erhitzen, etwas Öl am oberen Rand entlang gießen und den Knoblauch kurz darin schwenken. Paprika, Frühlingszwiebeln und Möhren zufügen und 2 Minuten pfannrühren. Garnelen an den Rand schieben, die Sauce in die Mitte gießen und köcheln lassen, bis sie gebunden hat.

Alles Gemüse mit den Garnelen und der Sauce vermischen und noch 1 Minute garen. Den Reiskuchen mit dem Gargemüse anrichten.

Hühnerfleisch mit Sesam und Gemüse



Die Pilze in kochendheißem Wasser einweichen und 30 Minuten quellen lassen. Anschließend unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die Stiel von den Pilzen entfernen und die Hüte in schmale Streifen schneiden.

Die Hühnerbrustfilets waschen, trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Die Zuckerschoten, die Paprikaschote und den Kohl putzen und waschen. Die Zuckerschoten und den Babymais diagonal halbieren. Die Paprikaschote vierteln und entkernen. Paprika und Kohl in dünne Streifen schneiden.

Hühnerbrühe mit der Fischsauce, der Speisestärke, Zucker und Salz verquirlen.

Die Nudeln nach Packungsanleitung gar kochen.

den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand hineingießen. Die paprika und den Kohl zufügen und kurz anbraten.

Die Zuckerschoten und den Babymais untermischen und unter Rühren 2 Minuten braten.

Das Gemüse aus dem Wok heben.

Die Hühnerbrüste im Wok 3 Minuten pfannenbraten. Das Hühnerfleisch an den Rand schieben und die Sauce in die Wokmitte gießen.

Unter Rühren so lange kochen, bis die Sauce gebunden hat.

Das gegarte Gemüse und die pilze unter das Fleisch und die Sauce mengen und noch einmal aufkochen.

Die Sesamsamen in einer Pfanne goldgelb rösten.

Die Nudeln auf vorgewärmten Teller verteilen, Huhn und Gemüse darauf anrichten und mit den Sesamsamen bestreuen.

Sofort servieren.

6 getrock. Shiitake-Pilze
2 Hühnerbrustfilets
à 250 g
100 g Zuckerschoten
1 rote Paprikaschote
500 g chinesischer
Blätterkohl, ersatzweise
Chinakohl
250 g Babymais aus der
Dose
1/8 l Hühnerbrühe
2 EL Fischsauce
2 TL Speisestärke
1/2 TL Zucker
Salz
250 g getrocknete
chinesische Nudeln
2 EL Öl
1 EL Sesamsamen

Gebratener Reis mit Huhn

Den Reis in einem Sieb mehrmals unter fließendem, kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

1 Eßlöffel Öl in einem Topf erhitzen und den Reis kurz anbraten. Mit 400 ml Wasser aufgießen und mit einer Prise Salz würzen. Zum Kochen bringen, gründlich durchrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten garen. Den Reis in ein Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Hühnerbrustfilets waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

Die Knoblauchzehen abziehen und hacken.

Die Frühlingszwiebeln putzen und diagonal in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Pilze abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Eier verquirlen.

Den Wok erhitzen. 1 Eßlöffel Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Die Eier zugeben und unter Schwenken des Woks bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Das Ei auf ein Schneidebrett gleiten lassen und in feine Würfel schneiden.

Das restliche Öl in den heißen Wok gießen und den Knoblauch darin schwenken.

Die Frühlingszwiebeln, die Pilze und die tiefgekühlten Erbsen zufügen und 2 Minuten pfannenbraten. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben.

Das Hühnerfleisch im Wok unter Rühren 2 Minuten braten. Den Reis und das gegarte Gemüse untermengen, mit der Sojasauce, Salz und dem Cayennepfeffer würzen. Unter Rühren einige Minuten braten, bis der Reis heiß ist. Dabei den Reiswein seitwärts hineinträufeln und unterrühren.

Die Eiwürfel unterheben und vorsichtig durch mischen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Koriander bestreuen.

Huhn und Garnelen mit 5 Gewürzen

Die Hühnerbrustfilets in kleine Würfel schneiden.

Sojasauce mit dem 5-Gewürze-Pulver und dem Salz verquirlen und über das Hühnerfleisch gießen. Bei Zimmertemperatur 15 Min. ziehen lassen. Den Brokkoli in einem Durchschlag auftauen lassen.

Die Garnelen schälen, der Länge nach halbieren, den Darm entfernen und die Garnelen unter fließendem Wasser spülen. Die Möhre schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und hacken. Aus 2 Löffeln Hühnerbrühe, dem Sherry und der Speisestärke eine Sauce anrühren. Den Wok erhitzen, 1 Eßlöffel Öl am oberen Rand entlang hineingießen und den Knoblauch darin schwenken, bis er Farbe angenommen hat.

Die Möhrenscheiben und den Brokkoli zufügen und 1 Minute braten. Die restliche Hühnerbrühe angießen und das Gemüse zugedeckt 3 Minuten garen. Dann aus dem Wok heben.

Den Wok auswischen, wieder erhitzen und das restliche Öl hineingießen. Das Hühnerfleisch mit der Marinade in Wok unter Rühren 2 Minuten braten. Die Garnelen untermischen und weitere 2 Minuten pfannenbraten.

Das Gemüse dazugeben und die Sauce darüber gießen. Bei reduzierter Hitze so lange unter Rühren garen, bis die Sauce dick ist. Die Mandelblätter in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Das Gericht auf einer Platte anrichten, mit den Mandelblättern bestreuen und sofort servieren.

Dazu gekochten Reis reichen.

250 g Hühnerbrustfilets
2 EL Sojasauce
1 TL 5-Gewürze-Pulver
(siehe S.)
Salz
300 g TK-Brokkoli
200 g rohe Garnelen-
schwänze
1 Möhre
1 Knoblauchzehe
1/8 l Hühnerbrühe
4 EL trockener Sherry
2 TL Speisestärke
2 EL Öl
100 g Mandelblätter

Schweinefilet mit gebratenem Gemüse



Das Schweinefilet waschen, und quer

350 g Schweinefilet
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
100 g frische Shiitake-Pilze
200 g Bambussprossen aus der Dose
250 g Babymais aus der Dose
100 g Zuckerschoten
2 EL Sojasauce
2 EL trockener Sherry
4 TL Speisestärke
1/2 TL gekörnte Hühnerbrühe
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Speiseöl

zur Faser in 5 mm dicke Scheiben schneiden, anschließend in schmale Streifen schneiden.

Die Knoblauchzehen abziehen und hacken. Die Möhren schälen und diagonal in Scheiben schneiden. Die Pilze abreiben, die Stiele entfernen. Die Pilzhüte und die Bambussprossen in dünne Streifen, den Babymais in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zuckerschoten waschen und gut abtropfen lassen.

Die Sojasauce mit 1/8 Liter Wasser, dem Sherry, der Speisestärke, der Hühnerbrühe, Salz und Pfeffer gut verquirlen.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Den Knoblauch hineingeben und schwenken, bis er Farbe angenommen hat.

Die Möhren zufügen und unter Rühren 3 Minuten braten.

Die Bambussprossen, den Babymais und die Zuckerschoten untermischen und 2 Minuten braten. Dann das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben.

Die Hälfte des Fleisches in den Wok geben und 2 bis 3 Minuten unter Rühren braten. Das Fleisch herausheben und die zweite Hälfte ebenso pfannenbraten.

Alle Fleisch an den Rand des Woks schieben, die Sauce in die Mitte gießen und aufkochen. Rühren, bis die Sauce gebunden hat.

Das Gemüse unterheben, noch einmal kurz erhitzen und auf vorgewärmte Teller verteilen.

Mit gekochtem Reis anrichten und mit Petersilie und einigen Streifen roher Paprikaschote dekorieren.

Nudelsalat mit Huhn „Szechuan“



Die Hühnerbrustfilets waschen, trockentupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Die Zuckerschoten, die Paprikaschote und die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die Zuckerschoten in breite Streifen, die Paprika in Juliennestreifen und die Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden.

Die Knoblauchzehen abziehen und hacken. Die Erdnüsse grob hacken.

Die Eiernudeln nach Packungsvorschrift in Salzwasser bissfest garen. Abschütten und abtropfen lassen.

Aus der Sojasauce, dem Reisweinessig, Salz, Paprikapulver und dem Chiliöl eine Sauce anrühren.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Den Knoblauch darin schwenken, bis er Farbe angenommen hat.

Die Zuckerschoten, die Paprikaschote und die Frühlingszwiebeln zufügen und 2 Minuten pfannenbraten.

Das Gemüse und die Nudeln untermischen und die Sauce angießen. Unter Rühren bei reduzierter Hitze noch 1 bis 2 Minuten garen.

Auf Tellern anrichten und mit Erdnüssen bestreuen.

2 Hühnerbrustfilet à 250 g
200 g Zuckerschoten
1 rote Paprikaschote
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 g geschälte, ungesalzene Erdnüsse
250 g frische chinesische Eiernudeln
Salz
4 EL Sojasauce
2 EL Reisweinessig, oder Weißweinessig
1/2 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Chiliöl (siehe S.138)
1 EL Öl

Hühnerfleisch mit Knoblauch-Pilzen

2 Hühnerbrustfilets à 250 g
10 Knoblauchzehen
200 g frische Shiitake-Pilze, ersatzweise braune Egerlinge
150 g Wasserkastanien
aus der Dose
4 Frühlingszwiebeln
2 EL Sojasauce
1 EL Reiswein oder trockener Weißwein
1/8 l Hühnerbrühe
1 EL Speisestärke
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Öl

Die Hühnerbrustfilets waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Pilze abreiben. Pilze und Wasserkastanien in Scheiben schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzeln und die welken Spitzen entfernen. Die Frühlingszwiebeln diagonal in feine Scheiben schneiden.

Für die Sauce die Sojasauce mit dem Reiswein, der Hühnerbrühe, der Speisestärke, Salz und Pfeffer verquirlen.

Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und den Knoblauch darin schwenken, bis er Farbe angenommen hat.

Das Hühnerfleisch untermengen und unter Rühren 2 Minuten braten. Pilze, Wasserkastanien und Frühlingszwiebeln zufügen und alles weitere 1 bis 2 Minuten pfannenbraten.

Die Sauce darüber gießen und unter Wenden weitergaren, bis die Sauce gebunden hat.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Als Beilage gekochten Reis servieren.

Tip :
Anstelle von Pilzen frischen Blattspinat verwenden.

Gebratene Gemüse-Nudeln, süß-sauer



Die Chili- und Paprikaschoten halbieren und entkernen. Chilischoten in winzige, Paprikaschoten in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

Den Lauch putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden.

In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Chili- und Paprikaschoten sowie den Lauch darin 3 Minuten unter Rühren anbraten. Die Fleischbrühe angießen und weitere 10 Min. schmoren.

Ananasscheiben in jeweils 6 Stk. schneiden. Zum Gemüse geben und mit Essig, Sojasauce, Sherry und Honig würzen. Das Gemüse bei kleiner Hitze warm halten.

In einem großen Topf schwach gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Die Nudeln brechen, ins Wasser geben und 4 Minuten garen.

In einen Seiherr schütten und abtropfen lassen.

Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne oder im Wok erhitzen. Nudeln darin bei großer Hitze goldgelb anbraten. Auf eine vorgewärmte Platte geben.

Das Gemüse mit dem Sesamöl und eventuell etwas Salz abschmecken und über die Nudeln verteilen.

Sofort servieren.

2 rote Chilischoten
2 grüne Paprikaschoten
2 Stangen Lauch
2 EL Öl
Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne oder im Wok erhitzen.
1/8 l Fleischbrühe
4 Scheiben Ananas
3 EL Essig
1 EL Sojasauce
2 EL Sherry
2 EL Honig
Salz
250 g chinesisches Eiernudeln
4 EL Butterschmalz
1 EL Sesamöl

Süß-saures Gemüse

4 Möhren

1 kleiner Blumenkohl

1 Zwiebel

5 EL ungesüßter Ananas

2 EL Reisweinessig,

ersatzweise

Weißweinessig

2 EL brauner Zucker

Salz

2 TL Speisestärke

1 EL Öl

75 g geschälte,

ungesalzene Erdnüsse

1 EL frische

Korianderblätter

Die Möhren schälen und diagonal in Scheiben schneiden. den Blumenkohl zerteilen, die Röschen vom Strunk trennen und dann waschen. Größere Blumenkohlroschen teilen.

Die Zwiebel abziehen und dünne Ringe schneiden.

Aus dem Ananassaft, dem Reisweinessig, Zucker, Salz und der Speisestärke eine Sauce anrühren.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Die Möhren, die Blumenkohlroschen und die Zwiebelringe hineingeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten.

Das Gemüse an den Rand des woks schieben und die Sauce in die Mitte gießen.

Unter Rühren so lange kochen, bis die Sauce gebunden hat.

Das Gemüse mit der Sauce vermengen und bei reduzierter Hitze noch 1 Minute garen.

Die Erdnußkerne hacken.

Das Gemüse auf einer vorgewärmten Platten anrichten, mit den gehackten Erdnüssen und den Korianderblättern bestreuen und sofort servieren.

Als Beilage zu gebratenem Fisch oder Fleisch reichen.

Pfannengebratenes Gemüse

Die Bohnen putzen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, herausheben, sofort in Eiswasser legen und abtropfen lassen.

Bohnesprossen verlesen, waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen, den Ingwer schälen. Die Zwiebel halbieren und in schmale Spalten schneiden. Knoblauch und Ingwer zuerst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.

Den Staudensellerie, die Pilze und die wasserkastanien in feine Scheiben schneiden. Die Paprikaschote vierteln, das kerngehäuse entfernen und die Paprikaviertel in dünne Streifen schneiden.

Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin schwenken. Sellerie, Paprika und die Pilze zufügen und kurz pfannenbraten.

Die Hitze etwas reduzieren und Bohnen, Bohnensprossen und Wasserkastanien dazugeben, alle gut durchmischen. Mit der Sojasauce, Zucker und Salz würzen und die Brühe angießen. Kurz kochen, bis ein Teil der Brühe verdampft ist. Mit dem Sesamöl beträufeln und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Eine ideale Beilage zu kurzgebratenem Fleisch.

250 g feine grüne Bohnen

Salz

100 g Bohnensprossen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 kleines Stück f

rischer Ingwer

1 Stange Staudensellerie

100 g frische

Shiitake-Pilze

100 g Wasserkastanien

aus der Dose

1 rote Paprikaschote

1 EL Öl

1 EL Sojasauce

1 TL Zucker

200 ml Brühe

1 TL Sesamöl

Garnelen in smaragdgrüner Sauce

500 g rohe Garnelenschwänze
250 Zuckerschoten
150 g Blattspinat
4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
100 g Wasserkastanien
aus der Dose
200 ml Hühnerbrühe
2 EL trockener Sherry
1 EL Sojasauce
1 EL Speisestärke
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Öl
1 TL Sesamöl

Die Garnelen schälen, der Länge nach halbieren und den Darm entfernen. Die Garnelenhälften unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen.

Die Zuckerschoten, den Spinat und die Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Die Zuckerschoten mit einem diagonalen Schnitt halbieren. Den Spinat in Streifen, die Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden.

Knoblauchzehe abziehen. Knoblauch und Wasserkastanien in dünne Scheiben schneiden. Aus der Hühnerbrühe, dem Sherry, der Sojasauce, der Speisestärke, Salz und Pfeffer eine Sauce anrühren. Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und den Knoblauch darin schwenken, bis er Farbe angenommen hat.

Die Frühlingszwiebeln und die Zuckerschoten zufügen und 1 Min. unter Rühren braten. Spinat untermischen und 1 weitere Minute braten. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben.

Die Garnelen im Wok bei mittlerer Hitze 2 Minuten garen, dabei vorsichtig wenden. Die Sauce darüber gießen, die Wasserkastanien und das gebratenen Gemüse untermengen. Bei reduzierter Hitze 2 Minuten köcheln, dabei umrühren. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit dem Sesamöl beträufeln.

Dazu schmecken chinesische Eiernudeln.

Würziger Fisch



Das Fischfilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Die Möhren schälen, den Staudensellerie putzen. Möhren, Staudensellerie und Bambussprossen in Juliennestreifen schneiden.

Aus der Hühnerbrühe, der Fischsauce, 5-Gewürze-Pulver, Cayennepfeffer, Zucker und Salz eine Sauce anrühren.

Den Wok erhitzen und das Öl am Rand entlang hineingießen. Die Möhren, den Sellerie und die bambussprossen unter Rühren 3 Minuten braten. Das Gemüse aus dem Wok heben.

Den Fisch in den Wok geben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten, dabei gelegentlich vorsichtig wenden.

Das gegarte Gemüse unter den Fisch mischen und mit der Sauce begießen. Bei reduzierter Hitze zugedeckt 2 bis 3 Minuten weitergaren.

Mit gekochtem Reis, Zitronen- und Limettenschnitzen anrichten.

500 g Fischfilet, z.B. Seebarsch oder Heilbutt
2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
250 g Bambussprossen
aus der Dose
8 EL Hühnerbrühe
2 EL Fischsauce
1 TL 5-Gewürze-Pulver
(siehe Anhang)
1 Msp. Cayennepfeffer
1/2 TL Zucker
1 EL Öl

Pikant gewürzte Garnelen

600 g rohe Garnelen
4 frühlingzwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 grüne Chilischoten
2 EL Fische
2 EL helle Sojasauce
1 EL Reiswein oder
trockener Sherry
1 TL Zucker
Salz
1 kleines Bund Basilikum
1 EL Öl

Die Garnelen schälen und der Länge nach halbieren. Den Darm entfernen, die Garnelen unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen.

Die Frühlingzwiebeln putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden.

Die Knoblauchzehen abziehen. Die Chilischote längs aufschlitzen und die Kerne entfernen. Knoblauchzehen und Chilischoten fein hacken.

Die Fische mit der Sojasauce, dem Reiswein, Zucker und Salz verquirlen.

Das Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter in schmale Streifen schneiden.

Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und Knoblauch sowie Chilischoten kurz darin schwenken.

Die Garnelen zufügen und unter Rühren 1 Minute braten.

Die Frühlingzwiebeln untermischen und weiter 2 Minuten pfannenbraten. Die Sauce darüber gießen, alles gut vermengen und noch 1 Minute köcheln lassen.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit dem Basilikum bestreuen.

Dazu gekochten Reis reichen.

Nudeln mit Garnelen u. Gemüsehuhn



Das Hühnerfleisch in feine Streifen schneiden und mit der Sojasauce und dem Sherry gut verrühren. Bambussprossen und Wasserkastanien zufügen.

Die Pilze in lauwarmem Wasser nach Packungsanleitung einweichen.

Die Möhren putzen und in feine Streifen schneiden. Zum Hühnerfleisch geben. Alles mit Ingwerpulver, Salz, Pfeffer und Glutamat würzen und 30 Min. marinieren.

Die Frühlingzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die eingeweichten Pilze abschütten, abtropfen lassen und mit dem Spinat grob hacken.

Das Öl im Wok erhitzen. Die marinierte Hühnerfleischmischung darin anbraten. Frühlingzwiebeln und Sojasprossen dazugeben. Die Fleischbrühe angießen. Alles 10 Minuten köcheln lassen.

Die Shrimps, die Pilze und den Spinat beifügen. Bei kleiner Hitze weitere 5 Minuten garen.

Inzwischen die Eiernudeln in kochendem Salzwasser genau nach Packungsanleitung garen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

Die Nudeln auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten und das Gemüse mit Huhn und Shrimps darüber verteilen.

250 g Hühnerbrust ohne Knochen
100 g Bambussprossen
100 g Wasserkastanien
3 EL Sojasauce
3 EL halbgetrock. Sherry
10 getrocknete chin. Pilze
2 Möhren
1 TL Ingwerpulver
Salz
frisch gem. Pfeffer
1/2 TL Glutamat
3 Frühlingzwiebeln
200 Wurzelspinat
3 EL Öl
100 g Sojasprossen
1/8 l Geflügelbrühe
250 g geschälte rohe Shrimps
250 g frische Eiernudeln

Fischfilet mit Tomaten

500 g Fischfilet,
z. B. Kabeljau
4 Tomaten
6 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
2 EL Fischesauce
1 TL Zucker
Salz
frisch gem. Pfeffer
1 EL Öl
1 TL Sesamöl

Das Fischfilet waschen, trockentupfen und in etwa 2 cm lange Streifen schneiden.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln und die Kerne entfernen. Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln, putzen, waschen und diagonal in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen. Und Beides fein hacken.

Die Fischesauce mit dem Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Tomatenwürfel gießen.

Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und den Knoblauch sowie den Ingwer darin kurz schwenken.

Die Frühlingszwiebeln zufügen und 2 Minuten unter Rühren braten. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel herausheben.

Die Fischstreifen in den Wok geben und bei großer Hitze anbraten, dabei vorsichtig wenden. Das Gemüse untermischen und die Sauce mit den Tomaten darübergießen. Bei reduzierter Hitze zugedeckt 2 Min. garen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit dem Sesamöl beträufeln und sofort servieren.

Als Beilage chinesische Eiernudeln oder gekochten Reis reichen.

Huhn in Bohnensauce

Die Hühnerbrustfilets waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel kleine schneiden. Aus der Sojasauce, dem Reiswein Zucker, Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel, Speisestärke

und 1 EL Öl eine Marinade anrühren. Die Marinade unter das Hühnerfleisch mischen und bei Zimmertemperatur 20 Min. ziehen lassen.

Die Knoblauchzehen und die Zwiebel abziehen. Die Knoblauchzehen zuerst in Scheiben, dann in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel vierteln und in Scheiben schneiden.

Die Enden des grünen Spargels entfernen. Den Spargel waschen und diagonal in 2 cm große Stücke schneiden.

Die schwarzen Bohnen gründlich abspülen, abtropfen lassen und im Mörser zerdrücken.

Die Austernsauce mit der Hühnerbrühe und der restlichen Speisestärke zu einer Sauce verquirlen. Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und Knoblauch sowie Zwiebel darin schwenken, bis sie Farbe angenommen haben. Dann das Hühnerfleisch mit der Marinade, den Spargel und die schwarzen Bohnen untermischen und unter ständigem Wenden 2 Minuten braten.

Die Sauce darübergießen und alle unter Rühren noch so lange kochen, bis die Sauce bindet. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Mit gekochtem Reis servieren.

2 Hühnerbrustfilets
à 250 g
1 EL Sojasauce
1 EL Reiswein oder
trockener Sherry
1/2 TL Zucker
Salz
frisch gem. Pfeffer
2 EL Öl
3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
500 g grüner Spargel
2 EL fermentierte
schwarze Bohnen
1 EL Austernsauce
1/8 l Hühnerbrühe

Schweinefleisch-Brokkoli in Austernsauce

Das Fleisch waschen, trockentupfen und quer zur Faser in 5 mm dünne, mundgerechte Scheiben schneiden.

Für die Marinade die Sojasauce mit dem Reiswein, 1 EL Wasser, der Speisestärke, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Marinade unter das Fleisch rühren und 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Brokkoli putzen und die dicken, unteren Stiele entfernen. Die Brokkoliröschen abtrennen und den oberen Teil der Stiele in Scheiben schneiden.

Die Knoblauchzehe abziehen, den Ingwer schälen. Beides diagonal in dünne Scheiben schneiden.

Die Austernsauce mit der Hühnerbrühe verquirlen. Den Wok erhitzen und die Hälfte des Öls am oberen Rand entlang hineingießen. Knoblauch und Ingwer hineingeben und schwenken, bis der Knoblauch Farbe angenommen hat.

Den Brokkoli untermischen und kurz anbraten. 5 EL Wasser dazugießen und den Brokkoli 4 Minuten zugedeckt garen. Dann das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus der Pfanne haben.

Den Wok ausreiben, wieder erhitzen und das restliche Öl hineingießen. Das Fleisch zugeben und unter Rühren 3 bis 4 Minuten bei großer Hitze braten. Das Fleisch an den Rand schieben, die Austernsauce in die Mitte des Woks gießen und kurz aufkochen, bis sie gebunden hat.

Das gegarte Gemüse wieder zugeben, alles vorsichtig vermischen und noch einmal erhitzen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Als Beilage gekochten Reis reichen.

300 g mageres

Schweinefleisch

1 TL Sojasauce

1 TL Reiswein

1 EL Speisestärke

1 Prise Zucker

Salz

frisch gem. Pfeffer

750 g Brokkoli

1 Knoblauchzehe

1 kleines Stück

frischer Ingwer

4 EL Austernsauce

1/8 l Hühnerbrühe

1 EL Öl

Süß-saure Geflügelleber

Die Geflügelleber abspülen, trockentupfen und von Haut und Sehnen befreien. Die Leber in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren schälen, mehrmals der Länge nach einkerben und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trockenschütteln und diagonal in 2 cm lange Stücke schneiden.

Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Knoblauchzehe abziehen, den Ingwer schälen.

Beides fein hacken.

1/8 Liter Wasser, den Zucker, den Reisweinessig, die Sojasauce und die Speisestärke zu einer Sauce verquirlen.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Knoblauch und Ingwer hineingeben und schwenken, bis sie Farbe angenommen haben. Die Möhren zufügen und unter Rühren 2 Minuten braten. Dann die Frühlingszwiebeln und die Paprika untermischen und weiter 2 Minuten pfannenbraten.

Das Gemüse aus dem Wok heben. Die Geflügelleber im Wok ca. 3 Minuten unter Rühren braten. Die Leber an den Rand schieben und die Sauce in die Mitte des Woks gießen. Rühren, bis die Sauce gebunden hat.

Das gegarte Gemüse und den gekochten Reis untermengen und nochmals erhitzen.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten.



400 g Geflügelleber

3 Möhren

1 Bund

Frühlingszwiebeln

1 rote Paprikaschote

1 Knoblauchzehe

1 kleines Stück

frischer Ingwer

3 EL Zucker

Salz

2 EL Reiswein

1 EL Sojasauce

1 EL Speisestärke

1 EL Öl

3 Tassen gekochter Reis

Pfannengebr. Lamm mit Spargel

Das Lammfilet waschen, trockentupfen, in Folie wickeln und kurz im Tiefkühlgerät angefroren. Dann das Fleisch quer zur Faser in hauchdünne Scheiben schneiden.

Den Ingwer schälen und den Knoblauch abziehen. Beides fein hacken.

Die Spargelköpfe und die Frühlingszwiebeln waschen und abtropfen lassen. Längere Spargelköpfe halbieren, von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln und die welken Spitzen entfernen. Die Frühlingszwiebeln in 5 cm lange Stücke schneiden, halbieren und anschließend in möglichst feine Streifen schneiden.

Die Zitronenschale fein hacken. Die Hoisin-Sauce mit 1/8 Liter Wasser, der Speisestärke, der gekörnten Brühe, Salz und Pfeffer verquirlen.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Den Ingwer und den Knoblauch hineingeben und schwenken, bis sie Farbe angenommen haben.

Den Spargel und die Frühlingszwiebeln zufügen und 3 Minuten braten.

Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben.

Das Lammfleisch in den Wok geben und unter Rühren 3 bis 4 Minuten scharf braten. Das Fleisch an den Rand schieben, die Sauce in die Mitte gießen und kochen, bis sie gebunden hat.

Das Fleisch und das Gemüse mit der Sauce vermengen und noch einmal erhitzen.

Die Cashewnußkerne fein hacken. Nüsse und die Zitronenschale unter das Gericht mischen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

400 g Lammfilet
1 kleines Stück frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
500 g Spargelköpfe
2 Frühlingszwiebeln
Schale von 1/2 Zitrone
2 TL Hoisin-Sauce
2 TL Speisestärke
1 TL gekörnte Brühe
Salz frisch gem. Pfeffer
1 EL Öl
100 g Cashewnußkerne

Scharf gewürztes Lamm

Das Lammfleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte dünne Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, in Scheiben schneiden, die Scheiben stapeln und sorgfältig in gleich dünne Streifen schneiden.

Für die Marinade 2 Eßlöffel der Sojasauce mit 1 Eßlöffel Reiswein, 1 Eßlöffel Wasser, dem Chiliöl, der Speisestärke, Zucker, Salz und den Ingwerstreifen verrühren. Die Marinade unter das Lammfleisch mischen. Bei Zimmertemperatur 30 Minuten ziehen lassen, dabei gelegentlich das Fleisch in der Marinade wenden.

Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, sorgfältig waschen und gut abtropfen lassen. Lauch zuerst in 4 cm lange Stücke, dann in breite Streifen schneiden.

Die Knoblauchzehen abziehen und in Streifen schneiden.

Aus der restlichen Sojasauce, dem Reiswein und der Bohnensauce eine Sauce anrühren.

Das Lammfleisch aus der Marinade heben und trockentupfen.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Den Knoblauch zufügen und schwenken, bis er Farbe angenommen hat. Dann den Lauch untermischen und 1 bis 2 Minuten pfannenbraten.

Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben.

Die Hälfte des Lammfleischs in den Wok geben und 2 bis 3 Minuten unter Rühren braten. Das Fleisch herausheben und die zweite Hälfte ebenso braten. Das Fleisch zurück in den Wok legen und an den Rand schieben. Sauce und die Marinade in die Mitte gießen und unter Rühren kochen, bis sie gebunden haben.

Den Lauch untermischen und noch einmal erhitzen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit dem Sesamöl beträufeln. Mit gekochtem Reis servieren.

450 g mageres Lammfleisch
1 kleines Stück frischer Ingwer
4 EL Sojasauce
3 EL Reiswein oder trockener Sherry
2 TL Speisestärke
2 TL Zucker
Salz
2 Stangen Lauch
2 Knoblauchzehen
1 TL Bohnensauce
2 EL Öl
1 TL Sesamöl

Putenfleisch mit Pflaumen



500 g Putenbrust ohne
Knochen und Haut
250 g Zuckerschoten
400 g feste Pflaumen
1 Zwiebel
3 EL Sojasauce
2 EL Johannisbeergelee
1 EL Speisestärke
Salz
frisch gem. Pfeffer
1 EL Öl

Putenbrust waschen, trockentupfen und in mundgerechte Streifen schneiden.

Die Zuckerschoten putzen und mit einem schrägen Schnitt halbieren und entkernen. Pflaumenhälften in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Für die Sauce den reisweinessig mit der Sojasauce, dem Johannisbeergelee, der Speisestärke, Salz und Pfeffer verrühren.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Die Zwiebelringe hineingeben und schwenken, bis sie Farbe angenommen haben.

Die Zuckerschoten untermischen und 1 Minute braten. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben.

Das Putenfleisch in den Wok geben und unter Rühren 3 Minuten braten. Das Fleisch an den Rand schieben, die Sauce in die Mitte des Woks gießen und einmal aufkochen.

Das gegarte Gemüse, die Pflaumen und das Fleisch unter die Sauce mengen und 1 bis 2 Minuten unter Wenden erhitzen.

Auf gekochten chinesischen Eiernudeln anrichten.

Jacobsmuscheln mit Austernsauce



Die tiefgekühlten Jacobsmuscheln auftauen. Die Muscheln mit Küchenpapier sorgfältig trockentupfen.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 175 ml Wasser mit der Austernsauce, der Sojasauce, der Speisestärke, Zucker und Salz zu einer Soße verquirlen.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang gießen.

Die Zwiebel und die Paprikaschoten unter Rühren 2 Minuten braten. Dann die Pilze untermischen und noch 1 Minute pfannenbraten. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben.

Jacobsmuscheln in den Wok geben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei vorsichtig wenden.

Die Sauce über die Jacobsmuscheln gießen und so lange köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Das gegarte Gemüse untermengen und noch einmal erhitzen.

Die Jacobsmuscheln auf vorgewärmten Tellern mit gekochtem Reis anrichten und mit Zitronenfächern und einem frischen Kräuterzweig garnieren.

500 g Jacobsmuscheln,
frisch oder tiefgekühlt
1 Zwiebel
1 grüne Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
100 g kleine Austernsauce
1 EL Sojasauce
1 EL Speisestärke
1 TL Zucker
Salz
1 EL Öl

Knusprige Nudeln mit Garnelen

12 getr. Shiitake-Pilze
1 EL getr. Wolkenohrpilze
200 g getrock. Reismudeln
250 g TK-Garnelen
200 g Putenbrust
1 Zwiebel
2 EL Reisweinessig, oder
Weißweinessig
1 EL Fischeauce
1 TL Sojasauce
1 EL Zucker
Salz
1 Msp. Cayennepfeffer
8 EL Öl
1 EL frische
Korianderblätter,
ersatzweise Petersilie

Die Pilze in eine Schüssel geben und mit so viel kochendheißem Wasser übergießen, daß sie gut bedeckt sind. 30 Min. ziehen lassen, dann abseihen, ausdrücken und die Stiel entfernen. Die Pilzhüte in schmale Streifen schneiden.

Die Reismudeln in warmen Wasser 15 Minuten quellen lassen, dann abseihen, gut ausdrücken und in 5 cm lange Stücke schneiden.

Garnelen auftauen, schälen, der Länge nach halbieren, unter fließendem Wasser abspülen, entdarmen und trockentupfen.

Die Zwiebel abziehen und grob hacken.

Den Reisweinessig mit der Fischeauce, der Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Wok erhitzen und 2 EL Öl am oberen Rand entlang hineingießen.

Die Zwiebel darin schwenken, bis sie Farbe angenommen hat. Das Putenfleisch zufügen und unter Rühren 2 Min. braten. Die Garnelen unterheben und weitere 2 Min. pfannenbraten.

Anschließend die Pilze hinzugeben, alles gut vermischen und mit der Sauce begießen. 1 bis 2 Minuten köcheln lassen. In eine vorgewärmte Schüssel umfüllen und warm halten.

Das restliche Öl in den Wok gießen und nach einigen Sekunden die Reismudeln hineingeben.

Die Nudeln wenden, bis sie das Öl aufgesogen haben. Die Garprobe machen. Falls die Nudeln noch nicht bißfest sind, einige EL Öl Wasser angießen und die Nudeln bei reduzierter Hitze zugedeckt 1 bis 2 Minuten ziehen lassen.

Die knusprigen Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen und das Garnelengericht darauf anrichten. Mit dem Koriander bestreuen und sofort servieren.

Mu-Shu-Schweinefleisch

Die Lilienknospen 10 Minuten in heißem Wasser einweichen, dann ausdrücken, mit kochendem Wasser übergießen und nochmals ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Die getrockneten Pilze in einer Schüssel mit reichlich Wasser begießen und 30 Minuten stehen lassen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und quer zur Faser in hauchdünne Scheiben von ca. 3 x 4 cm schneiden.

Für die Marinade die Hoisin-Sauce mit der Pflaumensauce, dem Reiswein, der Speisestärke, Salz und dem Pfeffer verquirlen.

Servieren.

25 g Lilienknospen
(aus dem Chinaladen)
2 EL getr. Wolkenohrpilze
400 g mageres
Schweinefleisch
4 EL Hoisin-Sauce
5 EL Pflaumensauce
1 EL Reiswein oder
trockener Sherry
1 TL Speisestärke
Salz
weißer Pfeffer
3 Frühlingszwiebeln
200 g Bambussprossen
2 Eier
3 EL Öl
1 Prise Zucker
1 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl

Putenstreifen aus dem Wok

3 Möhren
1 Staudensellerie
1 kleine Stange Lauch
200 g frische
Shiitake-Pilze
2 EL Öl
400 g Putengeschnetzeltes
Salz
frisch gem. weißer Pfeffer
1 TL Speisestärke
Cayennepfeffer
Ingwerpulver

Die Möhren waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden.

Den Staudensellerie und den Lauch waschen, putzen und in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden. Die Pilze putzen und in breite Streifen schneiden.

Den Wok erhitzen und 1 Eßlöffel Öl am oberen Rand entlang hineingießen.

Das Gemüse in den Wok geben und unter Rühren kurz braten. Wieder herausheben.

Das restliche Öl in den Wok gießen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Wok anbraten.

Das Gemüse dazugeben.

Die Stärke mit etwas Wasser anrühren und den entstandenen Bratensaft damit binden.

Die Sauce mit Cayennepfeffer und Ingwerpulver abschmecken und das Gericht ohne Hitze 2 bis 3 Minuten durchziehen lassen.

Warmer Putensalat mit Früchten



Die Putenbrust waschen, trockentupfen und in mundgerechte kleine Streifen schneiden. Die Orangen schälen, sorgfältig die weiße Haut entfernen und die Orangen filetieren.

Den Apfel schälen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelspalten würfeln.

Die Kerne aus der Honigmelone mit einem Löffel herauskratzen. Die Melone zuerst in schmale Spalten schneiden, dann das Fruchtfleisch von der Schale lösen und würfeln.

Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in schmale Streifen schneiden. Aus dem Orangensaft, der Sesampaste, Reisweinessig, Curry, Salz, Pfeffer und der Speisestärke eine Sauce anrühren.

Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und das Putenfleisch unter Rühren 3 Min. braten.

Die Sauce darübergießen und noch 1 Minute köcheln lassen, bis die Sauce gebunden hat.

Vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen.

In einer Salatschüssel die Orangen, die Apfel- und die Melonenstücke und die Salatstreifen mischen.

Das Putenfleisch mit der Sauce unterheben und sofort servieren.

500 g Putenbrust
2 Orangen
1 Apfel
1/2 Honigmelone
1 Kopf Romansalat
50 g ungesalzene
Cashewkerne
1/8 l Orangensaft
2 EL Sesampaste
2 EL Reisweinessig,
oder Weißweinessig
1/4 TL Curry
Salz
Pfeffer
1 TL Speisestärke
1 EL Öl

Schweinefleisch mit Ananas

500 g mageres
Schweinefleisch
1 kleines Stück
frischer Ingwer
1 Zwiebel
1 Apfel
4 Scheiben Ananas
aus der Dose
2 TL Sojasauce
5 EL Orangensaft
1 TL Speisestärke
1 Prise Zucker
Salz
frisch gem. Pfeffer
1/2 Tl getr. Orangen-
schale
1 EL Öl
1 EL Mandelblättchen

Fleisch waschen, trockentupfen und quer zur Faser in hauchdünne Scheibchen von etwa 3 x 4 cm schneiden.

Den Ingwer schälen, in Scheiben schneiden, die Scheiben stapeln und sorgfältig in gleich dünne Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und hacken.

Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelspalten und die Ananasscheiben in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Sojasauce mit dem Orangensaft, der Speisestärke, Zucker, Salz und Pfeffer sowie der Orangeschale verquirlen.

Wokerhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen.

Die Zwiebel und den Ingwer hinegeben und kurz schwenken.

Die Hälfte des Schweinefleisches untermischen und 3 Minuten unter Rühren braten. Das Fleisch herausheben und die zweite Hälfte ebenso pfannenbraten.

Das Fleisch zurück in den Wok geben und an den Rand schieben. Die Sauce in die Mitte gießen und unter Rühren kochen, bis sie gebunden hat.

Die Ananas mit den Apfelstücken unterrühren und zugedeckt ca. 2 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit in einer trockenen Pfanne die Mandelblättchen bestreuen.

Dazu schmeckt gekochter Reis.

Süße Sesambällchen



Die Zitronenschale sehr fein hacken.

Das mehl und das Backpulver in eine Schüssel sieben und mit dem Salz und dem Kardamom vermischen.

Die Butter und den Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, bis die Masse fast weiß ist. Das Ei unterrühren.

Die Masse mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einer etwa 5 cm dicken Rolle formen.

Die Rolle in 1,5 dicke Scheiben schneiden, diese mit den Handflächen zu Kugeln rollen.

Das Eiweiß mit 1 Eßlöffel Wasser verquirlen.

Die Teigkugeln zuerst im Eiweiß, anschließend in den Sesamsamen wälzen.

Das Öl im Wok auf 170 °C erhitzen und die Sesambällchen portionsweise in 4 bis 5 Minuten goldbraun ausbacken.

Die fertigen Sesambällchen aus dem Fett heben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen, bis alle fertig sind.

Schale von 1/2 Zitrone
125 g Mehl
1/2 TL Backpulver
Salz
1 Msp. gem. Kardamom
30 g Butter
75 g Zucker
1 Ei
Mehl für die
Arbeitsfläche
1 Eiweiß
75 g Sesamsamen
1/2 l zum Fritieren

Garnelen nach Phönix-Art

450 g rohe Garnelenschwänze
2 EL Sherry
1 TL Ingwerpulver
1 Frühlingszwiebel
100 g Mehl
1 1/2 TL Backpulver
1/4 TL Salz
400 ml Öl zum Fritieren
200 ml süße-saure Sauce,
Fertigprodukt

Die Garnelen schälen und die Schwanzflosse daran lassen.

Am Rückgrat entlang bis zum Schwanzende zu 3/4 einschneiden, nicht halbieren.

Die Garnelen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, dabei den Darm entfernen, dann gut trockentupfen.

Den Sherry mit 1/2 Teelöffel Ingwerpulver verquirlen, über die Garnelen träufeln und etwas ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und einen Teil des Grüns fein hacken.

Inzwischen aus 10 Eßlöffeln Wasser, dem Mehl, Backpulver, Salz und dem restlichen Ingwerpulver mit dem Handrührgerät einen Tag anrühren und die gehackte Frühlingszwiebel untermischen.

Den Wok erhitzen, das Öl hineingießen und auf 170 °C erhitzen. Die Garnelen am Schwanzende fassen, durch den Teig ziehen und im heißen Öl etwa 3 Min. goldbraun fritieren.

Die fertigen Garnelen mit dem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und warm stellen, bis alle frittiert sind.

Mit der süß-sauren Sauce servieren.

Kantonesisches Zitronenhuhn

Die Hühnerbrustfilets waschen, trockentupfen und in etwa 4 bis 5 cm große Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen und zuerst in 4 cm lange Stücke, dann in dünne Streifen schneiden.

Salat waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.

Die Zitronen halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Aus 5 Eßlöffeln Wasser, 2 Eßlöffeln Öl, dem Mehl, 3 1/2 Eßlöffeln Speisestärke und 1/4 Teelöffel Salz mit dem Handrührgerät einen Teig anrühren.

Den Wok erhitzen und das restliche Öl hineingießen. Das Öl auf 170 °C erhitzen.

Die Hühnerfleischwürfel portionsweise in den Teig tauchen, überflüssigen Teig abtropfen lassen und die Fleischwürfel im heißen Öl in 4 bis 5 Minuten goldbraun ausbacken. Die fertigen Stücke aus dem Öl heben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 100 °C warm halten.

In einer Kasserolle die Hühnerbrühe mit Zucker, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und der restlichen Speisestärke unter Rühren aufkochen, bis die Sauce gebunden hat.

Frühlingszwiebeln untermischen und kurz in der Sauce garen.

Die Reismudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen und abseihen. Auf vorgewärmten Tellern die Nudeln mit dem Salat anrichten, die Hühnerstücke und die Sauce darüber verteilen.

Mit den Zitronenscheiben und dem Zitronenthymian garnieren und sofort servieren.



2 Hühnerbrustfilets
à 200 g
3 Frühlingszwiebeln
1 kleiner Kopf grüner
Blattsalat, z. B. Novita
2 Zitronen
5 EL Mehl
5 EL Speisestärke
Salz
1/2 l Öl
1/4 l Hühnerbrühe
2 EL Zucker
frisch gem. weißer Pfeffer
2 EL Zitronensaft
250 g frische
Reisbandnudeln
einige Stengel
Zitronenthymian
zum Garnieren

Hackbällchen im Kokosmantel frittiert



Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und sehr fein würfeln.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Pinienkernen darin anrösten. Zwiebel, Knoblauch, Chilischote und Petersilie zufügen und einige Minuten mitdünsten.

Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Das Hackfleisch mit dem Ketchup, dem Eiweiß, den Semmelbröseln und der Zwiebelmischung gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Aus dem Fleischteig kleine Bällchen formen.

Das Mehl in einen tiefen Teller geben. Das Eigelb mit etwas Wasser verrühren. Die Bällchen zuerst in Mehl, dann in Eigelb und zuletzt in den Kokosraspeln wälzen.

Das Fett in der Friteuse auf ca. 175 °C erhitzen und die Bällchen darin 6 bis 7 Minuten fritieren.

Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

1 große Zwiebel
12 Knoblauchzehe
1 frische grüne Chilischote
1 Bund glatte Petersilie
2 EL Öl
50 g Pinienkerne
600 g gem. Hackfleisch
3 EL Tomatenketchup
1 Eiweiß
3 EL Semmelbrösel
Salz
frisch gem. Pfeffer
1 Msp. Chilipulver
Mehl
2 Eigelb
150 g Kokosraspel
Pflanzenfett
zum Fritieren

Frittierte Wan-Tan



Die Wan-Tan-Teigblättchen auftauen lassen.

Die chinesischen Morcheln in 1/4 Liter lauwarmen Wasser ca. 20 Minuten einweichen.

Die Möhre putzen.

Die Chilischote halbieren und entkernen. Möhre, Chilischote und Sprossen fein hacken.

Die eingeweichten Pilze abgießen und ebenfalls hacken.

In einer Schüssel das Tatar mit dem gehackten Gemüse, Sojasauce, Reiswein, Salz und Pfeffer gründlich vermischen. 30 Minuten durchziehen lassen.

Das Ei trennen. Das Eigelb und das Sesamöl unter die Fleischmasse rühren.

Jeweils 1 Teigblatt auf die flache Hand legen und 1 gehäuften Teelöffel Füllung herum mit etwas Eiweiß bestreichen. Teigenden mit der Hand fassen und mit einer leichten Drehung zusammen-drücken.

Das Fett in der Friteuse auf ca. 175 °C erhitzen.

Die Wan-Tan portionsweise hineingeben und goldbraun fritieren. Sie müssen frei im Fett schwimmen können.

Nach 2 bis 3 Minuten mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit süß-saurer chinesischer Sauce servieren. Wan-Tan bleiben etwa 3 Stunden knusprig und können heiß oder kalt gegessen werden.

Tip: Übriggebliebene Wan-Tan am nächsten Tag in einer Bouillon servieren.

28 Wan-Tan-Blätter, tiefgekühlt
10 getr. chin. Morcheln
1 kleine Möhre
1 frische grüne Chilischote
50 g gemischte Sprossen
150 g Tatar
2 EL süße Sojasauce
1 EL Reiswein
Salz
frisch gem. Pfeffer
1 Ei
1 EL Sesamöl
Pflanzenfett
zum Fritieren