

Köstlichkeiten aus dem WOK

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 18.11.99

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 1998

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	5
1.1	Gebratene Sojabohnen-Sprossen	5
2	Dessert, Süßspeisen	7
2.1	Banane in Honig	7
2.2	Glasierte Walnüsse	7
2.3	Pikante Ananas	7
3	Eierspeisen	9
3.1	Beschwipste Spiegeleier	9
3.2	Nasi Goreng (mit Hähnchenfleisch und Garnelen)	9
4	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	11
4.1	Bami Goreng	11
5	Fischgerichte, Meeresfrüchte	13
5.1	Gedämpfte Muscheln	13
5.2	Grünes Garnelen Curry	13
5.3	Jakobsmuscheln in schwarzer Peperonisauce	14
5.4	Lachs mit Zitronensaft auf Japanische Art	15
5.5	Marinierte Garnelen mit Gemüse	15
5.6	Pfannengerührte Muscheln in Austernsauce	16
5.7	Shrimps mit Ingwer (Chinesisch)	17
5.8	Spargel mit Krabbenfleisch	18
5.9	Süßsaurer Fisch mit Morcheln (Tang Tzu Yue)	19
5.10	You Boa Xia Explodierende Garnelen	20
6	Fleischgerichte, Innereien	21
6.1	Auberginen mit Schweinehack	21
6.2	Bambusfleisch süßsauer	21
6.3	Chinesisches Rindfleisch	22
6.4	Chinesisches Rindfleisch	22
6.5	Chop-Suey	23
6.6	Doppelt gekochtes Schweinefleisch	24
6.7	Feuerfleisch (Bul Go Gi)	25
6.8	Fleischpfanne	26
6.9	Gebratene Reismudeln	26
6.10	Gebratenes Rindfleisch mit grünen Bohnen	27
6.11	Gebratenes Rindfleisch mit Mais	27
6.12	Gebratenes Schweinefleisch	28

6.13	Gebratenes Schweinefleisch mit Lauch	29
6.14	Gebratenes Schweinefleisch im Wok	29
6.15	Geschmortes Lamm nordchinesische Art	30
6.16	Hao You Niu Rou Rindfleisch mit Austernsauce	30
6.17	Indisches Lamm-Okra-Curry	31
6.18	Pfannengerührtes Rindfleisch mit grünem Paprika	32
6.19	Phat Mu Prin o Wan (süßsaures Schweinefleisch)	33
6.20	Rinderchili mit Tofu	33
6.21	Rindfleisch aus dem Wok	34
6.22	Rindfleisch mit grünen Bohnen	35
6.23	Rindfleisch mit Ingwer	35
6.24	Rindfleisch mit Orangenstreifen	36
6.25	Rindfleisch mit Paprika (Thailand)	37
6.26	Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln	37
6.27	Scharfes Rindfleisch	38
6.28	Schweinefilet mit Grünen Bohnen und Tongupilzen	39
6.29	Schweinefilet mit grünen Bohnen und Tongu-Pilzen	39
6.30	Schweinefleisch Secuan-Art	40
6.31	Schweinefleisch Sezuan Art mit Sojasproßen	40
6.32	Schweinefleisch süß-sauer	41
6.33	Schweinefleisch süß-sauer	42
6.34	Schweinefleisch und Gurken im Wok	42
6.35	Schweinehackfleisch im Netz	43
6.36	Stangenbohnen und Rindfleisch, dünn geschnitten, im Wok gebraten	44
6.37	Süß-Saures-Schweinefilet mit Ananas	44
6.38	Sukiyaki	45
6.39	Thailändisches Rindfleisch auf Duftreis	46
6.40	Würziges Lamm	47
6.41	Yan Jian Rou Chilliffleisch aus dem Wok	47
6.42	Zweifach gekochtes Schweinefleisch	48
7	Geflügelgerichte	49
7.1	Ananashuhn - Bewegungsbraten im Wok	49
7.2	Chinesischer Putentopf	49
7.3	Ente mit Früchten	50
7.4	Entenbrust mit Ananas	51
7.5	Gebratene Entenbrust in Salatblättern	51
7.6	Gehacktes Hähnchenfleisch im Salatblatt	52
7.7	Ghai Phatkin (gebratenes Ingwer-Huhn)	53
7.8	Hähnchen mit Kiwis	54
7.9	Hähnchen mit Walnüssen	54
7.10	Hähnchenbrustwürfel mit Cashewkernen und Brokkoli	55
7.11	Hähnchenfleisch in Ingwer	55
7.12	Hähnchenfleisch mit Brokkoli und Mandeln	56

7.13	Hühnerbrust mit Litschis	57
7.14	Hühnerbrust mit Walnüssen	58
7.15	Hühnerfleisch chinesische Art	58
7.16	Hühnerfleisch mit Gemüse	59
7.17	Huhn in Salat gewickelt	60
7.18	Huhn mit Sojasprossen	61
7.19	Mati Jiding - Würziges Hühnerfleisch mit Wasserkastanien	62
7.20	Pa-Naeaeng Gai	62
7.21	Pikantes Entenfleisch	63
7.22	Putenfleisch im Wok	64
7.23	Putenfleisch süß-sauer	64
7.24	Putengeschnetzeltes mit Rucola (Rauke)	65
7.25	Putengeschnetzeltes mit Spinat	65
7.26	Putengeschnetzeltes mit Spinat im Wok	66
7.27	Sesamhähnchen	67
7.28	Shanghai-Huhn mit Scampi und Walnüssen	68
7.29	Szechuan-Huhn	68
7.30	Tai Otoshi (Huhn und Rind)	69
8	Grundlagen, Informationen	71
8.1	Information über den Wok	71
8.2	Tips für den Umgang mit dem Wok	71
8.3	Wok 03 (Gewürze)	72
8.4	Wok 04 (Kräuter & Gemüse)	73
8.5	Wok-Info	73
9	Kartoffel-, Gemüsegerichte	75
9.1	Auberginen mit Joghurt	75
9.2	Aus dem Wok: Gemüse und Glasnudeln	75
9.3	Buddha Gemüse	76
9.4	Bunte Kartoffelpfanne	77
9.5	Chinakohl in Cremesauce	77
9.6	Chinesischer Gemüse-Wok	78
9.7	Essig-Paprika-Weißkohl	79
9.8	Frühlingszwiebeln mit Ingwer und Nudeln	79
9.9	Gebratener Spinat	80
9.10	Gemüseplatte Acht-Juwelen	80
9.11	Geschrumpfte Bohnen (Gan Bian Dou)	81
9.12	Kohl-Pickles nach Peking-Art	82
9.13	Pakoras (Gebackenes Gemüse)	83
9.14	Pikantes Gemüse	83
9.15	Spargel mit Krabbenfleisch	84
9.16	Thailändisches Kokosgemüse	84

10 Mehlspeisen, Nudeln	87
10.1 Chow-Mein, gebratene Nudeln mit Sprossen	87
10.2 Frittierte Milch	87
10.3 Gebratene Nudeln mit Sprossen (Chow-Mein)	88
10.4 Glasnudeln mit Fleisch und Gemüse	89
10.5 Mie Goreng	90
11 Reisgerichte	93
11.1 Chinesischer, gebratener Reis	93
11.2 Gebratener Reis auf chinesische Art	93
11.3 Gebratener Reis mit Krabben im Wok	94
11.4 Gemüse-Pilz-Reis im Wok	94
11.5 Gerösteter Reis mit Garnelen	95
11.6 Reispfanne	96
12 Salate	97
12.1 Indonesischer Reismudelsalat	97
13 Sonstiges	99
13.1 Tofu mit Garnelen und Tomate	99
14 Vegetarisches	101
14.1 Tofu mit Paprikagemüse	101
15 Vorspeisen, Suppen	103
15.1 Eiersuppe mit Mu-err Pilzen	103
15.2 Won-tan-Hüllen-Suppe	103

1 Beilagen

1.1 Gebratene Sojabohnen-Sprossen

200 g Sojabohnensprossen	1 Prise Salz
1/2 Knoblauchzehe	1 TL Sojasauce
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)	1 TL Sherry
1 Frühlingszwiebel	1 TL Brühe
2 TL Öl	

Die Bohnensprossen verlesen, gut abspülen und gründlich abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken. Die Frühlingszwiebel in 1 cm lange Stücke schneiden.

Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne stark erhitzen, sobald es raucht, das Salz hineinstreuen. Sofort Knoblauch und Ingwer, dann die Bohnensprossen dazugeben. Schnell einige Sekunden lang pfannenrühren; dabei müssen alle Keime von einem feinen Ölfilm überzogen werden. Die Frühlingszwiebelstücke zufügen und unmittelbar darauf mit den restlichen Zutaten angiessen. Aufrauschen lassen und sofort auf einen vorgewärmten Teller kippen.

Als Dinner for two vom 20.7.94 Vorspeise: Kalte Gurken-Cremesuppe Hauptspeise: Schweinehackfleisch im Netz Dessert: Himbeerauflauf

Stichworte: Asien, China, P2, Sojabohne, Wok

2 Dessert, Süßspeisen

2.1 Banane in Honig

1 Banane
1 TL Honig

etwas Öl

Das Öl im Wok (zur Not auch in der Pfanne) erhitzen, die in mundgerechte Stücke geschnittenen Bananen ca. 1 min. pfannenrühren, den Honig hinzugeben und vorsichtig umrühren, so dass die Bananenstücke mit Honig umhüllt sind.

Stichworte: Banane, Dessert, Süßspeise, Wok, ZER

2.2 Glasierte Walnüsse

300 g Walnüsse
200 g Zucker

5 Tas. Erdnußöl; zum
Fritieren

Die Walnüsse in kochendem Wasser einweichen, häuten, nochmals überbrühen und trocken lassen.

In einem Wok das Öl erhitzen und die Nüsse bei geringer Hitze darin fritieren, bis sie eine leicht gelbe Farbe annehmen. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Ein wenig Öl im Wok belassen, den Zucker hineingeben und bei steigender Temperatur auflösen. Wenn er eine braune Farbe annimmt, rasch die Nüsse unterrühren, so daß sie gleichmäßig mit einer Zuckerschicht bedeckt sind. Auf ein Brett geben und mit Stäbchen (Achtung... heiß...) voneinander trennen.

Vor dem Servieren abkühlen lassen. Stefan Ullmann, Chinesisch kochen, Gerichte und ihre Geschichte, Edition dia, 1993, St.Gallen/Berlin/Sao Paulo, ISBN 3 86034 125 1.

Stichworte: China, Kalt, P4, Süßspeise, Walnuß, Wok

2.3 Pikante Ananas

1 frische Ananas
1 EL Zucker
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Sternanis
6 Gewürznelken

1 Zimtstange
50 g frische Ingwerwurzel
Salz
1 EL Zucker
2 Chilischoten

Eine frische Ananas in kleine Stücke schneiden. Mit 1 El. Zucker in einen Topf geben und mit Wasser leicht bedecken. Im offenen Topf rund 10 min. köcheln lassen. Kleingeschnittene Zwiebeln und gepresste Knoblauchzehen, Sternanis, Gewürznelken und Zimtstange in einer Pfanne zwei Minuten braten.

Ingwerwurzel schälen, fein reiben und zusammen mit einer Tasse Wasser, etwas Salz und einem El. Zucker an die Zwiebelmischung geben und knapp vier Minuten kochen. Chilisototen entkernen und kleinhacken. Mit der Ananas in den Wok geben und vier Minuten ziehen lassen.

Als pikantes Dessert oder als Beilage zu scharfen Curries servieren. Gibt man noch 200 g gebratenes Hähnchenfleisch und zwei Tassen gekochten Reis dazu, hat man ein Hauptgericht. Januar 1995, Seite 33

Stichworte: Ananas, Beilage, Dessert, Pikant, Wok

3 Eierspeisen

3.1 Beschwipste Spiegeleier

1/8 l Kalbsbrühe	6 Eier
6 EL Sherry, trocken	Pfeffer, schwarz
Basilikumblättchen, einige	

Jeweils zwei Eßlöffel Brühe mit einem Eßlöffel Sherry im Wok zum Kochen bringen. Basilikumblättchen darin ziehen lassen. Ein Ei wie zum Spiegelei hineinschlagen, nachdem das Eiweiss fest ist, auf vorgewärmte Teller geben, pfeffern und mit Brühe umgießen. Mit Weißbrot servieren.

Tip: Die süße Variante ist eine ausgefallene Nachspeise. An Stelle der Brühe Weißwein verwenden. Die Spiegeleier mit Vanillezucker und Zimt bestreuen.

Stichworte: Ei, P4, Schnell, Wok

3.2 Nasi Goreng (mit Hähnchenfleisch und Garnelen)

3 Eier	500 g Hähnchenfleisch
;Salz	250 g Garnelen od. Nordseekrabben
Weisser Pfeffer	150 g Rundkornreis
40 g Butter	6 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 EL Sojasauce
2 Zwiebeln	2 EL Getrocknete Röstzwiebeln
100 ml Speiseöl	1 Salatgurke

Backen Sie aus den Eiern, Salz und Pfeffer ein Omelette (bei einer Zubereitung für 6 Personen) in Butter. Zerschneiden Sie das Omelette in dünne Streifen. Anschliessend warm stellen.

Knoblauchzehen und Zwiebeln zerkleinern und in einem Mörser zerstoßen, bis eine cremige Paste entsteht.

Das Speiseöl in einem vorgewärmten Wok oder einer grossen tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelpaste und das kleingewürfelte Hühnerfleisch anbraten. Rühren!

Nach etwa 5 Minuten die Garnelen in den Wok geben. Sie dürfen höchstens 2 Minuten im Topf bleiben, weil sie sonst zäh werden. Falls nötig, noch etwas Öl zugiessen. Ständig umrühren!

Unter ständigem Rühren geben Sie den vorgekochten Reis in den Wok. Schliesslich fügen

Sie die grob geschnittenen Frühlingszwiebeln hinzu (auch das grüne Lauch). Mit Sojasauce abschmecken.

Das Gericht in eine Servierschüssel umfüllen und warm halten. Im verbliebenen Öl des Woks die getrockneten Röstzwiebeln anbraten und über das Nasi Goreng verteilen.

Mit den Omelettstreifen und Gurkenscheiben garnieren. Dazu passt ein herbes Pils.

Stichworte: Eierspeise, Garnele, Hähnchen, P6, Pikant, Wok

4 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

4.1 Bami Goreng

400 g Hähnchenbrustfilet	300 g Chinakohl
250 g Fadennudeln	150 g Lauch
5 EL Öl	150 g Erbsen, evtl. Tiefkühlware
75 g Sojasprossen	6 EL Sojasauce, japanisch
2 Zwiebeln	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	

Das Fleisch 1/2 cm gross würfeln. Nudeln in Salzwasser mit 1 El. Öl 7 Minuten kochen, ins Sieb schütten, Keime zufügen, beides abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, mit 1 Tl. Salz mischen. Kohl und Lauch putzen, in dünne Streifen schneiden.

Erbsen kalt abspülen, so rasch auftauen. 4 El. Öl in Wok oder grosser Pfanne erhitzen. Fleisch darin flott wendend anbraten. Gemüse in der genannten Reihenfolge zufügen und je nur 1 Minute! anbraten.

Sojasauce zufügen. Nudeln und Keime zufügen und erhitzen. Das Gericht abschmecken, unverzüglich servieren. Anstelle von Hähnchenbrustfilet kann auch Schweinenacken verwendet werden.

Eine Portion hat 789 Kalorien oder 3302 Joule.

Stichworte: China, Eintopf, Geflügelgerichte, Hauptgericht, News, P4, Wok

5 Fischgerichte, Meeresfrüchte

5.1 Gedämpfte Muscheln

20 groß. Muscheln (Jacobsmuscheln)	geschnitten)
.. Pflanzenöl zum Fritieren	4 -6 Frühlingszwiebeln (grüne Teile in Ringe geschnitten)
6 -8 Knoblauchzehen (in Scheiben	
Für die Sauce	
4 -6 Frühlingszwiebeln (nur die weißen Teile, in dünne Seidenfäden geschnitten)	Seidenfäden geschnitten 3 -4 frische Chilischoten (Samen entfernt und in Ringe geschnitten)
3 -4 El. Ernuß- oder Maiskeimöl	2 EL dunkle Sojasauce 2 EL helle Sojasauce
1 2 cm-Stück Ingwer in	2 EL Wasser

Ausreichend für 6-8 Personen Die Muscheln öffnen und säubern, harte Muskeln und krause Ränder entfernen, nur das weiße Fleisch und den Rogen verwenden, der für ein anderes Gericht weggestellt oder eingefroren wird. Das Muschelfleisch abspülen und trockentupfen. Die Sauce vorbereiten: Die Frühlingszwiebeln je zur Hälfte in zwei Schälchen verteilen. Die Wok stark erhitzen, dann das Öl hineinlöffeln und schwenken. Hitze reduzieren, Ingwer und Chili in die Wok geben und sofort vom Feuer nehmen. Nach ein paar Sekunden die Sojasaucen und das Wasser dazugeben, aufkochen lassen und über die Frühlingszwiebeln löffeln.

Die Wok halb mit Öl füllen und auf 180 Grad erhitzen. Den Knoblauch in einem kleinen Sieblöffel einige Male in das heiße Öl tauchen, bis er Farbe angenommen hat. Das Öl zur Wiederverwendung abfüllen. Das Muschelfleisch wieder in die gewölbten Schalenhälften geben und den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Die Muscheln in einen Dämpfer setzen, dabei achtgeben, daß beim Stapeln das Fleisch nicht zerdrückt wird. Bei guter Hitze 7-10 Minuten dämpfen. Das Fleisch ist dann opalfarben, und in den Schalen hat sich etwas Flüssigkeit angesammelt.

Vorsichtig herausnehmen, damit der Saft nicht verschüttet wird, und anrichten. Das Fleisch wird mit der Sauce gegessen, auch kann man die Sauce aus den Muschelschalen trinken.

Stichworte: Asien, China, Muschel, P6, Wok

5.2 Grünes Garnelen Curry

Für 4 Personen

1 Schalotte	400 g ausgelöste Garnelen
3 Knoblauchzehen	Salz
2 cm Ingwer	Zucker
3 grüne Chilischoten	2 EL Fischesauce
1/4 l Kokosmilch	2 EL Zitronensaft
1 EL grüne Currypaste	Basilikum (chinesisches)
(siehe Extra-Rezept, statt roter	Koriander
halt grüne Chilis)	Zitronenblatt (kein Zitronengras)

Die Schalotten, den Ingwer, den Knoblauch und die Chilis fast zu Mus zerkleinern (mit einem grossen Kochmesser oder (stillos) mit der Küchenmaschine), Die Kokosmilch aufkochen, das sich sammelnde Fett abschöpfen und in einen Wok geben. Die zerkleinerten Schalotten etc. mit der Currypaste einrühren. Köcheln, dabei nach und nach die Kokosmilch hinzufügen. Unter Rühren simmern lassen, bis sich alles zu einer dicken Sauce verbunden hat, die vom Darm befreiten Garnelen hinzufügen und 4-5 Minuten ziehen lassen. Die Sauce mit Salz Zucker, Fischesauce und Zitronensaft abschmecken. Verschwenderisch die frischen Kräuter einrühren.

Stichworte: Fischgericht, Garnele, Wok, ZER

5.3 Jakobsmuscheln in schwarzer Peperonisauce

1 EL Erdnussöl	1 EL dunkle Sojasauce
2 Schalotten	1/2 TL Peperonipaste
1 mittl. grüne Peperoni, feingehackt	1 EL brauner Zucker
1 klein. rote Peperoni, feingehackt	1 EL trockener Sherry
500 g Jakobsmuscheln	2 EL ;Wasser
1 Dos. Wasserkastanien, naturell	;Salz
- in feinen Scheibchen	frisch gehackter Koriander
Erfasst Von	
- Arthur Heinzmann	- Le Creuset - (Wok)
- im Januar 1997	- Rezept - Broschüre
- nach Sue Cutts	

Das Öl im Wok erhitzen. Schalotten und grüne Peperoni hinzugeben. 1 Minute bei starker Hitze unter Rühren braten. Roter Peperoni zugeben und weiterrühren bis sie beginnen, weich zu werden.

Jakobsmuscheln halbieren, wenn sie sehr dick sind, ansonsten ganz lassen. Zusammen mit den abgetropften Kastanien in den Wok geben. Bei starker Hitze solange rühren, bis die

Muscheln gar sind.

Die restlichen Zutaten zugeben und sehr kurz braten, so dass sie von der Sauce glasiert werden. Mit frisch gehacktem Koriander bestreuen und mit Reis oder Nudeln servieren.

Stichworte: China, Muschel, P4, Salzwasser, Weichtier, Wok

5.4 Lachs mit Zitronensaft auf Japanische Art

600 g Lachs oder Lachsforelle	Saft von 1 Zitrone
Salz	1 Zitrone
100 g Butter	2 klein. Gurken

Den Fisch in 4 Scheiben schneiden, mit Salz einreiben und ca. 10 Minuten liegen lassen; dann abwaschen, auf Küchentuch abtropfen lassen und abtrocknen.. Den WOK heiß werden lassen und die Butter darin erhitzen. Die Fischeiben hineingeben und auf jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten anbraten. Während des Bratens mit Zitronensaft beträufeln. Die Zitrone und die Gurken in Scheiben schneiden. Den fertigen Fisch herausnehmen, jede Scheibe auf einen Teller geben und mit Gurken und Zitronenscheiben garnieren. Heiß servieren.

Dazu: Curryreis

Stichworte: Andreas, Fischgericht, Lachs, Wok

Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten

Garzeit ca. 10 Minuten

5.5 Marinierte Garnelen mit Gemüse

Mengenangabe: 4 Portionen

1 EL Kokosraspel	300 g Blumenkohl
1 Eiweiß	1 rote Paprikaschote
2 EL Balsamessig	1 rote Chilischote
4 EL Reiswein (Sake)	1 Knoblauchzehe (gepellt)
2 EL Sojasoße	1 Bd. Frühlingszwiebeln
2 EL Speisestärke	200 g Shiitake-Pilze
1 EL Ketchup	250 ml Öl (z.B. Keimöl)
16 Garnelenschwänze (roh, ohne Schale)	1 Glas Marché Chinapfanne

Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 hellbraun rösten, herausnehmen, beiseite stellen. Eiweiß steif schlagen, mit Essig, Reiswein, Sojasoße, Speisestärke und Ketchup zu einem lockeren Teig verrühren. Garnelen unterheben und mindestens 30 Min. zum Marinieren kalt stellen.

Blumenkohl in sehr kleine Röschen teilen, Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln, Chili und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln und Pilze in dünne Streifen schneiden.

Öl im Wok oder einer großen Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen. Garnelen mit einer Schaumkelle aus dem Teig heben, etwas abtropfen lassen und im heißen Fett portionsweise 3 - 4 Min. auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 fritieren. Herausnehmen und warm stellen. Öl bis auf 4 EL abgießen. (Restliches Öl später zum Braten verwenden.)

Öl wieder erhitzen, Blumenkohl und Paprika darin unter ständigem Rühren 8 - 10 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 braten. Pilze, Frühlingszwiebeln, Chili und Knoblauch die letzten 2 Min. mitbraten.

Den Inhalt des Glases Marché Chinapfanne dazugeben und offen 2 Min. unter Rühren kochen lassen. Garnelen untermischen und erwärmen, dann alles mit den gerösteten Kokosraspeln bestreut servieren.

Stichworte: Garnele, Meeresfrüchte, Normal, P4, Wok

Zubereitungszeit 40 Minuten

:Pro Person ca. : 470 kcal

:Pro Person ca. : 1880 kJoule

5.6 Pfannengerührte Muscheln in Austernsauce

4 St Pilze; chinesische, grosse, eingeweichte

12 St Muscheln; grosse, frisch oder TK

5 EL Erdnuss-; oder Maiskeimöl

4 St Knoblauchzehen; feingehackt

6 Scheib. Ingwer; frischer, dünne Scheiben

4 St Frühlingszwiebeln; in 3cm

Für die Marinade:

1 Pr. Pfeffer; weiss, frisch

1 TL Maisstärke

Für die Sauce:

1/2 TL Kartoffelmehl; mit 1

El. Wasser angerührt

1 Pr. Salz

Stücke geschnitten

; grüne und weisse Teile getrennt

1 EL Reiswein; oder halbtrockener Sherry

4 -6 St Bleichsellerie

; diagonal in dünne Scheiben geschnitten

1 EL Sesamöl

1/2 Eiweiss; leicht

geschlagen

2 EL Austernsauce

3 EL Saft; von gekochten Muscheln

Ein weiteres klassisches Gericht der Kanton-Küche. Sollte jemand der Meinung sein, es sei überflüssig, dem Aroma der Muscheln noch das der Austernsauce hinzuzufügen, so wird sein Gaumen sich vom Resultat jedoch sicher überzeugen lassen.

...müsste mit 2-3 anderen Gerichten für 4-6 Personen ausreichen.

Die Pilze leicht ausdrücken und in Viertel schneiden. Die Muscheln waschen, harte Muskeln und Verunreinigungen entfernen und trockentupfen. Rogen vom Fleisch trennen. Muscheln und Rogen in Mundgerechte Stücke schneiden und getrennt beiseite stellen.

Marinieren: Weissen Pfeffer, Stärke und Eiweiss in einer Richtung unter das Fleisch und den Rogen rühren, damit beides gut eingehüllt ist, und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Sauce vorbereiten: Das Angerührte Kartoffelmehl, eine Prise Salz und die Austernsauce mischen.

Die Wok stark erhitzen, 2 1/2 El. Öl hineingiessen und schwenken. Jeweils die Hälfte des Knoblauchs, Ingwers und der weissen Frühlingszwiebeln scharf anbraten und die Muscheln sofort dazugeben. 30-60 Sekunden vorsichtig wenden, bis sie beinahe gar sind und das Fleisch eine weisse Farbe angenommen hat. Vom Rand her die Hälfte des Reisweins eingiessen. Die Muscheln mit der Sauce herausnehmen und im Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen (die abgetropfte Sauce wird noch benötigt).

Die Wok wieder erhitzen, 1 1/2 El. Öl herumschwenken und die restliche Hälfte des Knoblauchs, Ingwers und der weissen Frühlingszwiebeln anbraten. Den Rogen dazugeben und 1 Minute pfannenrühren. Den Rest des Reisweins eintröpfeln und zugedeckt bei reduzierter Hitze noch 2 Minuten garen, bis der Rogen fest geworden ist. Während der Rogen gart, 3 El. des Muschelsaftes unter die Austernsauce mischen. Ebenfalls in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen.

Die Wok wieder erhitzen, den letzten Esslöffel Öl dazugiessen, Sellerie und Pilze 30-60 Sekunden pfannenrühren. Die Selleriestücke sollten knackig bleiben. In der Mitte eine kleine Mulde formen und die gut gemischte Sauce hineingiessen. Wenn sie aufkocht, sofort das Muschelfleisch und den Rogen dazugeben. Die grünen Frühlingszwiebeln darüberstreuen und anrichten. Nach Belieben noch mit etwas Sesamöl beträufeln und sofort anrichten.

Stichworte: Muschel, Weichtier, Wok

5.7 Shrimps mit Ingwer (Chinesisch)

Zutaten für 4 Personen

500 g mittelgroße rohe Shrimps, ungeschält	geschnitten
1 grüne Paprikaschote in kleine Würfel	3 - 4 cm frische Ingwerwurzel
	2 Zehen Knoblauch
für die Sauce	
3 EL Ketchup	3 EL Hühnerbrühe
1 TL Zucker	3 EL neutrales Öl (am besten Erdnußöl)
2 TL Sherry	1 TL Sherry, Salz
1 TL Speisestärke	

1 EL leichte Sojasauce

Shrimps schälen, den Darm auf der Rückenseite mit einem spitzen Messer herausholen, kurz unter fließendem Wasser abspülen, aufschneiden, daß man die Shrimps flachdrücken kann. Mit Küchenkrepp gründlich abtrocknen.

Paprikaschoten waschen, halbieren, Strunk, Kerne und helle Trennwände entfernen. Die Schotenhälften längs in Streifen, diese quer in kleine Würfel schneiden. Die Ingwerwurzel schälen und raspeln oder sehr fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Sauce: Den Ketchup mit Zucker, Sherry, Speisestärke, Sojasauce und Hühnerbrühe glattrühren. Eine Pfanne oder noch besser einen Wok erhitzen. 1 El. Öl hineingeben, unter Schwenken heiß werden lassen.

Die Paprikawürfel darin eine Minute unter Rühren dünsten, herausnehmen und beiseite stellen. Restliches Öl in die Pfanne / den Wok geben und den Knoblauch goldgelb darin andünsten. Herausnehmen und zu den Paprikawürfeln geben. Jetzt die Shrimps mit dem Ingwer so lange im Öl unter Wenden braten, bis die Shrimps Farbe angenommen haben und gar sind. Das geht recht schnell. Den Sherry und etwas Salz hinzufügen und noch 1/2 Minute umrühren. Die Sauce darübergießen und solange in der heißen Pfanne oder dem Wok rühren, bis sie bindet. Paprika und Knoblauch dazu, salzen und alles gut mischen.

Tip: Zum Glück gibt es frischen Ingwer heutzutage in allen besseren Obst- und Gemüseabteilungen - getrockneter Ingwer als Ersatz ist nicht zu empfehlen, er schmeckt wie Kernseife.

Stichworte: China, Ingwer, Paprika, Shrimp, Wok

5.8 Spargel mit Krabbenfleisch

750 g Spargel (geputzt und geschält,	wahlweise 1-2 Knoblauchzehen (feingehackt)
wahlweise Grün oder Weis)	1 Stückchen frischen Ingwer (kleingeschnitten)
5 EL Öl (Erdnuß- oder Maiskeimöl)	2 -3 Frühlingszwiebeln (nur die weißen Teile,
4 Scheib. frischen (!) Ingwer	in schmale Ringe geschnitten)
1 EL Reiswein oder halbtrockenen Sherry	250 g gekochtes Krabbenfleisch
eine Prise Salz	5 EL klare Brühe oder Wasser
1 dl Hühnerbrühe	2 EL Austersauce

Den Spargel in Stücke schneiden, die Kopfteile 5 cm lang, den Rest 3 cm lang. Die Sauce vorbereiten, Brühe, Austersauce und Salz mischen.

Die Pfanne oder den Wok stark erhitzen, 3 El. Öl hineingeben und schwenken. Den Ingwer kurz anbraten. Die Spargelstücke dazugeben und pfannenbraten, bis sie heiss sind. Die

Hälfte des Reisweins einträufeln und rühren, bis er absorbiert ist. Nun die Hitze reduzieren. Die Brühe mit dem Salz hineingießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze je nach Stärke der Spargelstücke 5-10 Minuten köcheln. Den Spargel jedoch nicht zu weich kochen, er sollte noch Biss haben. In eine Schüssel geben und warm stellen.

Die Pfanne oder den Wok ausspülen und ausreiben. Wieder stark erhitzen, das restliche Öl eingießen und schwenken. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln anbraten, bis sich Aroma entwickelt. Das Krabbenfleisch daruntermischen und wenn es heisst ist, den restlichen Reiswein einträufeln und rühren. Nun die Sauce dazurühren. Wenn sie gebunden hat, über den Spargel löffeln und servieren.

Stichworte: Fischgericht, Gemüsegericht, Krabbe, Spargel, Wok, ZER

5.9 Süßsaurer Fisch mit Morcheln (Tang Tzu Yue)

6 Chin.schwarze getr. Morcheln	3 EL Speisestärke
500 g Fischfilet	1 Spur Salz
1 Zwiebel	1 Spur Pfeffer
2 EL Öl	

Für Die Marinade

1 klein. Ingwerwurzel frisch	1 EL Reiswein
1 EL Sojasauce	1 EL Zitronensaft

Für Die Sauce

2 EL Sojasauce	2 EL Tomatenketchup
2 EL Reiswein	2 EL Zucker
2 EL Weinessig (mild)	

Vorbereitungszeit: 20 Minuten Zubereitungszeit: 20 Minuten

Das Wird Vorbereitet: Die Morcheln in warmem Wasser 20 Minuten einweichen, dann waschen und die zähen Teile entfernen.

Das Fischfilet kalt abspülen, abtrocknen und in 3 cm große Würfel schneiden.

Für die Marinade die Ingwerwurzel schälen und fein hacken, mit den anderen Zutaten für die Marinade mischen. Über das Fischfilet gießen und etwa 10 Minuten stehenlassen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Saucenzutaten mischen. So wird's Gemacht: Die Fischstücke abtropfen lassen, dann in der Speisestärke wenden. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, die Fischstücke auf beiden Seiten knusprig braten, abtropfen lassen und warm stellen.

Nochmals etwas Öl erhitzen, die Zwiebelscheiben glasig braten und die Morcheln zufügen. Die Sauce darübergießen und 2 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der kalt angerührten Speisestärke binden. Aufkochen lassen, über die Fischwürfel geben und heiß anrichten.

Pro Person etwa 220 Kalorien / 920 Joule Reis und Gemüse dazu reichen.

Stichworte: Asien, China, Fisch, Gemüse, P4, Wok

5.10 You Boa Xia Explodierende Garnelen

500 g rohe, ungeschälte Garnelen	2 TL Maisstärke
ohne Kopf	1 TL Maisstärke, angerührt mit
2 EL Erdnussöl	2 Tl. Wasser
2 EL Reiswein oder trockener Sherry	Salz

Von den ungeschälten Garnelen die Schalen entfernen. Die Garnelen am Rücken entlang flach einschneiden und den Darm herausziehen. Unter fließendem Wasser gründlich waschen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Anschliessend mit Salz und Maisstärke einreiben. Den Wok erhitzen und das Öl hinzugeben. Die Garnelen in das heisse Öl geben und ca. 1 Minute unter Rühren braten.

Reiswein zugeben, mit der angerührten Maisstärke binden und 2 Minuten weitergaren. Fertig !

Für 2 Personen als Hauptgericht oder 4 Personen als Teil eines Menüs

Stichworte: Fischgericht, Garnele, Wok, ZER

6 Fleischgerichte, Innereien

6.1 Auberginen mit Schweinehack

Für 4 Personen

250 g Schweinefilet	1 EL gelbe Bohnen
2 TL Speisestärke	1 EL Chili-Bohnen Paste
2 Auberginen	1 TL Zucker
Öl	1/2 TL Salz
1 EL Sesamöl	Pfeffer
1 TL Ingwer	2 EL Sojasauce
1 TL Knoblauch	1 EL milder Essig
3 Frühlingszwiebeln	

Das Schweinefleisch fein hacken. Die Auberginen längs in fingerbreite Streifen schneiden. In heissem Öl portionsweise 2 min. fritieren.

Vom Fritieröl 2 El. im Wok lassen, das Sesamöl dazugeben, Ingwer, Knoblauch sowie die Frühlingszwiebeln dazugeben. Kurs anbraten, dabei gut rühren.

Das Schweinehack dazugeben und anbraten, bis es krümelig ist. Gelbe Bohnen, Chili-Bohnen-Paste, Zucker, Salz, Pfeffer, Sojasauce und Essig angiessen. Speisestärke in Wasser anrühren und ebenfalls dazugeben.

Auf kleinem Feuer etwa 20 min. schmoren, evtl. ab und an etwas Wasser zugeben um ein ansetzen zu verhindern.

Stichworte: Asien, Aubergine, Fido, Fleischgericht, Schweinefleisch, Wok

6.2 Bambusfleisch süßsauer

20 Mu-Err-Pilze	1 Spur ; Salz
580 ml Dose Bambussprossen	1/4 TL ; Schwarzer Pfeffer;
4 mittl. Stangen Lauch	fr.gem.
600 g Schweineschnitzfleisch	4 EL Zucker
4 EL Sojaöl	8 EL Sojasauce Ketjap Manis
2 TL Chinagewürz	200 ml Hühnerbrühe
8 EL China-Essig	2 EL Maisstärke

Die Pilze in reichlich Wasser aufkochen und dann 10 Minuten köcheln lassen. Das Wasser abgießen und die Pilze in 1/2 cm breite Streifen schneiden.

Die Bambussprossen abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Fleisch ebenfalls in feine Streifen schneiden. Etwa die Hälfte des Öls in einem Wok erhitzen, das Fleisch darin anbraten, mit Chinagewürz abschmecken und aus der Pfanne nehmen.

Im restlichen Öl die Bambussprossen, den Lauch und die Pilze andünsten. Alles mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Sojasauce süß-sauer abschmecken. Die Hühnerbrühe dazugießen. Das Gemüse etwa 2 Minuten pfannenrühren. Das Fleisch dazugeben. Die Stärke mit etwas Wasser verrühren, zur Sauce geben und alles kurz aufkochen lassen. Das Gericht heiß servieren.

Wer keine gebundenen Saucen mag, kann die Speisestärke weglassen.

Stichworte: Bambus, Fleisch, P4, Pilz, Schwein, Wok

6.3 Chinesisches Rindfleisch

4 Riesengarnelen	1/8 l Trockener Weisswein
200 g Rinderfilet	4 EL Sojasauce
2 Bd. Frühlingszwiebeln	3 EL Chinesische Chilisauce
150 g Shii-Take-Pilze	2 EL Trockener Sherry
10 g Frischen Ingwer	1/2 EL Speisestärke
1 Knobizehe	4 EL Öl

1. Die Riesengarnelen waschen, längs halbieren und den Darm entnehmen. Das Rindfleisch in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die dunkelgrünen Teile entfernen. Weiße und hellgrüne Teile schräg in Stücke schneiden, Shii-Take-Pilze putzen, waschen, Stiele entfernen, grosse Pilze halbieren. Ingwer schälen und stifteln. Knobipellen und ebenfalls stifteln.

2. Weisswein, Sojasauce, Chilisauce, Sherry und Speisestärke verrühren. 3. 3 EL Öl in einer Pfanne sehr heiss werden lassen. Riesengarnelen zuerst mit der Schalenhälfte nach unten ins heisse Öl geben und 1 Minute braten, dann umdrehen und eine weitere Minute braten. Danach an den Rand schieben und Pilze, Knobipellen und Ingwer in die Mitte geben. Kurz unter wenden braten, dann ebenfalls an den Rand schieben. Nun das Fleisch und die Frühlingszwiebeln mit dem restlichen Öl in die Pfannenmitte geben und anbraten.

4. Mit der Sauce angiessen. Alles mischen und nochmals aufkochen. Dazu Reis servieren. Wer einen Wok sein eigen nennt, nimmt statt der Pfanne natürlich den Wok ! Portionen: 4

Stichworte: China, Fleisch, Hauptgericht, Rindfleisch, Wok, ZER

6.4 Chinesisches Rindfleisch

Mengenangabe: 4 Portionen

400 g Rindfleisch	2 EL Maizena
Marinade	
1 EL Sojasauce	Pfeffer
1 EL Reiswein oder Sherry	Öl zum Braten
Süßsaure Sauce	
200 ml Ananas- oder Orangensaft	etwas abger. Zitronenschale
1 EL Maizena	1 EL Sojasauce (- 2)
3 EL Reis- oder Apfelessig	Pfeffer
3 EL Ketchup	
Gemüse	
1 Zwiebel	150 g Möhren
150 g Rettich	4 Scheib. Ananas in Stückchen

Fleisch in Streifen (1 x 4 cm) schneiden, mit Maizena bestreuen. Alle Marinadenzutaten verrühren, über das Fleisch geben. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Min. marinieren. In ein Sieb geben, abtropfen lassen.

Ananas- oder Orangensaft und Maizena in einem Topf verrühren, restliche Zutaten zugeben, unter Rühren mit einem Schneebesen aufkochen. Die Sauce abschmecken, zugedeckt zur Seite stellen. Öl im Wok oder einer weiten Pfanne auf 3, Automatik-Kochplatte 9 oder 12 heiß werden lassen.

Fleisch portionsweise unter Wenden ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen und warm stellen. Zwiebel, Rettich und Möhren in feine Streifen geschnitten, mit Ananaswürfeln in derselben Pfanne unter Rühren 3-5 Min. braten.

Fleisch, Sauce und Gemüse vermischen, sofort servieren. 97 g Eiweiß, 8 g Fett, 126 g Kohlenhydrate, 4229 kJ, 1009 kcal. Tips: Statt Rindfleisch Schweinefleisch oder Entenbrust verwenden. Süßsaure Sauce paßt zu Fisch, Gemüse, Tofu oder Frühlingsrollen.

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

Stichworte: China, Fleisch, Normal, P4, Rind, Wok

Zubereitungszeit 60 Minuten

6.5 Chop-Suey

Zutaten

200 g Rinderhack	2 Karotten
1 EL Sojasauce	1 Tasse Ananasstücke (oder Bambussprossen)
1 EL Sherry (oder Reiswein),	1/4 Sellerieknolle
1 Stückchen Lauch	1 Zwiebel
6 chin. schwarze Morcheln (oder	

Champignons)	1 gr. Paprikaschote
1/2 TL Salz	1/2 TL Salz
1 Tasse Sojabohnenkeimlinge	Öl
Für die Sauce	
2 EL Sojasauce	1 EL Sesamsamen
2 TL Sesamöl (oder Pflanzenöl)	Salz
2 EL Sherry (oder Reiswein)	Pfeffer

Das Fleisch mit der Sojasauce und dem Sherry mischen. Den Lauch waschen, in feine Ringe schneiden und darunterhören. Etwa 20 Minuten stehen lassen.

Die Morcheln in warmen Wasser 15 Min. lang einweichen, dann waschen, die zähen Teile entfernen und kleinschneiden. (Oder die Champignons säubern und in Scheiben schneiden.)

Die Sojabohnenkeimlinge gut waschen und die Bohnenschalen entfernen. Die Karotten schälen, den Sellerie putzen, beides in zündholzdünne Streifen schneiden. (Wenn Bambussprossen verwendet werden, ebenfalls zündholzdünn schneiden.) Die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, Rippen und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.

Die Sauce anrühren. Immer wieder etwas Öl im WOK (oder einer Pfanne mit hohem Rand) erhitzen und alle Zutaten der Reihe nach getrennt unter Rühren kurz anbraten. Anschließend in einen Topf geben. Zuletzt das Fleisch braten und alles salzen. Die Sauce über das Ganze giessen, kurz erhitzen.

Dazu gibt's Reis.

Stichworte: China, Fleischgericht, Rinderhack, Wok, ZER

6.6 Doppelt gekochtes Schweinefleisch

1 kg Schweinekoteletts, ohne	2 1/2 EL Scharfe Bohnensauce
– Knochen	Chinesischer Reiswein, oder
1 Bd. Frühlingszwiebeln	– Sherry
2 Rote Paprika; nach Belieben	Sojasauce
– etwas mehr	2 EL ;Zucker
Getrocknete Schwarzbohnen	Pflanzenöl
– nach Geschmack	Getrocknete Chilly

Die Schweinekoteletts in reichlich kochendem Wasser (gesalzen) ca. 20 Minuten rosa kochen. In ca. 4 mm dünne Scheiben schneiden und - wenn die Zeit reicht - in einer Schüssel mit Reiswein oder Sherry eine Weile marinieren.

Das Grün von Frühlingszwiebeln und die Paprika fein schneiden. Im Wok die Paprika in

Pflanzenöl glasig dünsten und herausnehmen. Dann im Wok den Zucker zergehen lassen, dazu etwas Reiswein oder Sherry, die scharfe Bohnensauce, getrocknete Chili und eventuell getrocknete Schwarzbohnen geben und ca. 5 Minuten durchrühren. Damit ist die Sauce fertig.

Das Fleisch in der Sauce wieder erwärmen, dann die vorher gedünstete Paprika dazugeben und alles zum Schluss mit Sojasauce abschmecken und das Zwiebelgrün zufügen.

Stichworte: Fleisch, Gemüse, P1, Schwein, Wok

6.7 Feuerfleisch (Bul Go Gi)

600 g Rinderfilet oder Roastbeef

3 -4 El. Zucker

Für die Marinade

1 Stange Lauch/Porree

2 EL Sesamöl

3 Knoblauchzehen

1/2 TL Pfeffer schwarz

1 frische Birne

1 Prise Salz

1/2 Tasse Sojasauce

1 Prise Glutamat

1/2 Tasse Wasser

.. Schnittlauch zum Garnieren

Das Fleisch möglichst gleich beim Einkaufen in hauchdünne Scheiben schneiden lassen und diese dann in lange, 4-5 cm breite Streifen schneiden. Mit Zucker bestreuen, gut mischen und 10 Minuten stehenlassen.

Den Lauch waschen, fein schneiden, die geschälten Knoblauchzehen fein hacken. Die Birne schälen und reiben. Den Lauch, Knoblauch und die Birne mit den anderen Zutaten für die Marinade verrühren.

Das Fleisch einlegen und mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Man kann das Fleisch sogar einen ganzen Tag im Kühlschrank in dieser Marinade liegen lassen.

Schnittlauch hacken und beiseite stellen. Da es bei uns hier keine Bul-Go-Gi-Pfannen gibt, muß man sich etwas behelfen. Hat man eine elektrische Pfanne, so stellt man sie auf 225 Grad ein. Man kann aber auch eine große normale Pfanne auf einem Rechaud oder auf einer elektrischen Einzelplatte auf den Tisch stellen. Die Pfanne erhitzen und immer wieder etwas Öl hineingießen. Das Fleisch nach und nach kurz anbraten, mit Schnittlauch bestreuen und sofort essen.

Wir benutzen unser Racelette-Gerät dazu. Es hat eine gewellte Stahlblechoberseite, die auch noch emailliert ist. Das Raclette sollte aber schon sehr heiß sein und man sollte nicht zuviel auf einmal darauf legen sonst wird nicht gebraten sondern gekocht.

Dazu paß: Mondfest-Salat und ... Reiswein ;-)

Stichworte: Asien, Kohl, P6, Thailand, Wok

6.8 Fleischpfanne

Für 4 Personen

750 g Schweineschnitzel	250 g Paprikaschoten
5 EL Sojasosse	250 g Porree
3 EL Reiswein	Salz
Pfeffer	1/4 l Brühe
20 g getr. Mu-err Pilze	150 g Erbsen (TK)
40 g Butterschmalz	100 g Sojasprossen
250 g Möhren	

Fleisch waschen, trockentupfen. In Streifen schneiden. Sojasosse, Reiswein und Pfeffer verrühren. Fleisch darin marinieren. Pilze nach Anweisung einweichen. Fleisch aus der Marinade nehmen (Marinade auffangen). Im heissen Fett portionsweise anbraten. Herausnehmen. Möhren- und Paprikastifte sowie Porreeringe im Bratfett andünsten. Kräftig würzen. Brühe und Marinade zugiessen, ca. 12 Minuten dünsten. Abgetropfte Pilze und Erbsen 5 Minuten mitdünsten. Sojasprossen und Fleisch zufügen. Pikant abschmecken.

Kalorien pro Person ca. 520 Zubereitungszeit ca. 1 Std. * Quelle: FÜR SIE 12/94

Stichworte: Asien, China, Fleischgericht, Gemüsegericht, P4, Schnitzel, Schweinefleisch, Wok

6.9 Gebratene Reismudeln

Für 4 Personen

200 g breite Reismudeln	30 g frischen Ingwer
200 g Möhren	2 Knoblauchzehen
3 Frühlingszwiebeln	8 EL Sojasauce
150 g Bohnenkeime	schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
100 g Bambussprossen (aus der Dose)	400 g Schweinefilet
3 - 4 frische rote Chilischoten	4 EL Öl

Reismudeln mit reichlich heissem Wasser übergiessen und kurz quellen lassen.

Möhren und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne, schräge Scheiben schneiden.

Die Bohnenkeime abrausen, Bambus abtropfen lassen und kleinschneiden.

Die Chilischoten putzen, entkernen und waschen, Ingwer und Knoblauch schälen. Alles winzig klein hacken mit 4 El. Sojasauce und Pfeffer verrühren. Das Fleisch in feine Streifen schneiden und darin wenden.

Das Öl im heissen Wok erhitzen. Das Gemüse unter Rühren 2 Minuten anbraten, an den Rand schieben. Nach und nach das Fleisch in der Wokmitte anbraten mit dem Gemüse mischen.

Die Reismudeln gut abtropfen lassen, in den Wok geben, die übrige Sojasauce angiesen. Alles noch mal ca. 2 Minuten unter Rühren braten.

Stichworte: China, Fleischgericht, News, Nudel, Reis, Schweinefilet, Schweinefleisch, Wok

6.10 Gebratenes Rindfleisch mit grünen Bohnen

Mengenangabe: 4 Portionen

400 g Rindfleisch (Oberschale)

Marinade

1/2 Zwiebel	Zucker
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
2 EL Sojasoße	500 g grüne Bohnen
1 EL Brühe	1/4 l Wasser
Salz	Salz

Sonstiges

1/2 Zwiebel	50 g geröstete Erdnußkerne
2 EL Öl	Salz
4 Tomaten	Sojasoße

Fleisch in feine Streifen schneiden. Für die Marinade Zwiebel und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden und mit Sojasoße, Brühe und den Gewürzen verrühren. Fleisch hineingehen und 50 Minuten marinieren. Bohnenwasser mit Salz ankochen, Minuten fortkochen und abgießen. Zwiebel in Würfel schneiden. Öl im Wok erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Fleisch in mehreren Portionen darin scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen. Tomaten in Scheiben schneiden. Bohnen und Tomaten in den Wok geben, 5 Minuten darin anbraten Erdnüsse hacken und mit Fleisch und Gemüse mischen. Mit Salz und Sojasoße abschmecken.

Beilage: Reis.

Stichworte: China, Fleischgericht, P4, Rindfleisch, Wok

6.11 Gebratenes Rindfleisch mit Mais

Für 4 Personen

400 g Maiskölbchen	weisser Pfeffer aus der Mühle
Salz	1 TL Speisestärke
250 g junge Möhren	4 EL Öl
1 Bd. Frühlingszwiebeln	frisches Basilikum (möglichst)

500 g Rinderfilet	asiatisches,
2 TL Fünfgewürzpulver	das hat ein leichtes Minze Aroma)
6 EL Sojasauce	Zitronengras
4 EL süsse Bohnensauce	

Maiskölbchen waschen, in wenig Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren, dann abtropfen lassen.

Die Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine, sehr schräge Ringe schneiden.

Das Rinderfilet in dünne Scheiben, dann in nicht zu kleine Stücke schneiden. Mit Fünfgewürzpulver bestäuben.

Soja- mit Bohnensauce, Pfeffer, 100 ml Wasser und Stärke verquirlen. Das Öl im heißen Wok erhitzen. Die Maiskölbchen und die Möhren unter Rühren ca. 2 Minuten anbraten, dann an den Rand schieben. Die Frühlingszwiebeln unter Rühren auch 2 Minuten anbraten und ebenfalls an den Rand schieben.

Nach und nach das Rindfleisch in der Wokmitte unter Wenden ca. 1 Minute anbraten, angebratenes Fleisch jeweils an den Rand schieben. Zuletzt alle Zutaten im Wok vermischen die vorbereitete Sauce nochmals durchrühren (die Stärke hat sich abgesetzt), in den Wok giessen, etwas Basilikum und Zitronengras unterrühren und aufstreuen.

Stichworte: China, Fleischgericht, Mais, News, Rindfleisch, Wok

6.12 Gebratenes Schweinefleisch

Mengenangabe: 4 Portionen

Für 4 Portionen

500 g mageres	1/2 Tasse indonesische
Schweinefleisch	Sojasauce (Ketjab)
1 Zwiebel	1 TL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe	1 TL brauner Zucker
1 EL Erdnußöl	

Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden, in heißem Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 9 leicht braun braten, dann feingeschnittene Zwiebel und durchgepreßte Knoblauchzehe zugeben, ca. 3 Min. mitbraten. Zum Schluß die Sojasauce, 1 EL Wasser - mit Zitronensaft und Zucker verrührt - dazugeben. In dieser Flüssigkeit soll das Fleisch auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 noch ca. 10 Min ohne Deckel leicht kochen.

Stichworte: Fleisch, P4, Schwein, Wok

6.13 Gebratenes Schweinefleisch mit Lauch

200 g Schweinefleisch	1 EL Sojasauce
200 g Lauch oder	5 g Mu-err Pilze, in Wasser
Frühlingszwiebeln	eingeweicht
3 EL Erdnußöl	

Das Schweinefleisch in briefmarkengroße Scheiben schneiden (geht am besten, wenn es leicht angefroren ist).

Den Lauch bzw. die Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden. Das Öl im Wok erhitzen, bis es zu rauchen anfängt. Die Fleischscheiben unter ständigem Rühren kurz braten. Lauch oder Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Sojasauce und Pilze hinzugeben und alles unter Rühren noch ca. 1 Minute braten.

Sofort zu Reis servieren. Am idealsten ist es übrigens, einen großen Pott Reis zu kochen, dann ein paar Gerichte (Faustregel: soviele verschiedene Gerichte, wie Leute am Tisch sitzen) und am Schluß noch eine Suppe zu reichen (z.B. Eiersuppe mit Mu-err Pilzen).

Laßt es Euch schmecken!

Stichworte: Fleischgericht, Mu-err, Pilz, Schweinefleisch, Wok

6.14 Gebratenes Schweinefleisch im Wok**Für 4 Personen**

3 EL helle Sojasauce	12 getrocknete chinesische Morcheln
2 EL Reiswein	1 Zwiebel
4 TL Speisestärke	1 haselnussgroßes Stück Ingwer
Salz	100 g Cashewkerne (ungesalzen)
Pfeffer, frisch gemahlen	3 EL neutrales Pflanzenöl
1 EL Sesamöl	200 g Bambussprossen (in Scheiben)
400 g Schweinefleisch (Nuss)	50 g frische Bohnenkeime

Schritt 1 2 Esslöffel Sojasauce mit dem Reiswein, 1 Esslöffel Speisestärke, Salz, Pfeffer und 1/2 Esslöffel Sesamöl verrühren. Das Schweinefleisch in 2 mm dünne Scheiben, die Scheiben in 4 cm große Quadrate schneiden. In der Marinade etwa 15 min. ziehen lassen.

Schritt 2 Die Morcheln etwa 10 min. in warmem Wasser einweichen. Anschliessend waschen, von holzigen Stellen befreien und kleinschneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

Schritt 3 Die Cashewkerne im WOK (zur Not auch eine hohe Pfanne) goldgelb rösten und herausnehmen. Das Pflanzenöl und das restliche Sesamöl im WOK erhitzen, die Zwiebelringe und den Ingwer darin glasig braten.

Schritt 4 Das Fleisch unter Rühren etwa 5 min. braten, herausnehmen. Die Cashewkerne,

die Bambussprossen, die Bohnenkeime und die Morcheln im WOK unter Rühren etwa 3 min. braten. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch untermischen. Schritt 5 Die übrige Speisestärke mit etwas Wasser verquirlen, in den WOK giessen, bei starker Hitze unter Rühren etwa 1 min. durchkochen. Heiss servieren. Dazu evtl. Reis. pro Portion 2200 kJ / 520 kcal; 32 g Eiweiss; 33 g Fett; 23 g Kohlenhydrate

Stichworte: Asien, China, Fleischgericht, News, Schweinefleisch, Wok

Zubereitungszeit ca. 60 min.

6.15 Geschmortes Lamm nordchinesische Art

500 g Lammfleisch; ohne Knochen	1 TL Knoblauch; gehackt
3 EL Sojasauce	1 TL Frischen Ingwer; gehackt
3 EL Trockener Sherry	1 Zwiebel; in 2cm Würfel
1 EL Zucker	1 TL Sezuan-Pfeffer
1 TL Fünf-Gewürze Mischung	500 ml Brühe
2 EL Pflanzenöl	3 Kartoffeln; 2cm Scheiben

Vermengen Sie das Lammfleisch mit Sojasauce, Sherry, Zucker sowie der Fünf-Gewürze-Mischung und lassen es fast ca. 1 Stunde marinieren. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne oder Wok. Geben Sie das Lammfleisch dazu und braten Sie es, bis sich die Poren geschlossen haben und es auf allen Seiten eine goldbraune Farbe angenommen hat. Geben Sie Knoblauch, Ingwer, Zwiebel sowie gemahlene Pfeffer dazu und braten es noch einmal für ca. 2 Minuten durch. Fügen Sie die restliche Marinade und Brühe zu, lassen es aufkochen und dann für ca. 1,5 Stunden simmern. Geben Sie die Kartoffeln dazu und lassen das Ganze für ca. 30 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind

Stichworte: China, Lamm, P6, Wok

6.16 Hao You Niu Rou Rindfleisch mit Austernsauce

Für 2 Personen

200 g Rindfleisch	weg)
200 g Eisbergsalat (oder Blattspinat)	Scheibe= ca. Markstück groß, aber halb so dick
1 Peperoni	2 Frühlingszwiebeln (oder eine Zwiebel als Ersatz)
2 Scheib. frischen Ingwer (wenn du keinen kriegst lass ihn)	0.5 -1 Zehe Knoblauch
Marinade	
2 -4 Tl. Sojasauce (salzig)	1 Scheib. frischen Ingwer (wenn du keinen kriegst lass ihn)
2 -4 Tl. Sherry (trocken)	

oder einen trockenen Weißwein	weg).
1 TL Backpulver	1 -2 TL Stärkemehl (Maizena
(geht auch ohne, wenn man gutes	o.ä.)
Fleisch hat)	1 -2 EL Wasser
Sauce	
2 EL Austernsauce	0.5 TL Zucker
4 EL Wasser	0.5 EL Stärkemehl (s.o.)

Der Ingwer und der Knoblauch werden sehr fein-, die Frühlingszwiebel grob gehackt.

Das Fleisch wird in feine Streifen von ca. 1 cm Breite, 2 cm Länge, Dicke "so dünn wie möglich" geschnitten. Dann wird aus den oben angegebenen Zutaten und der Hälfte des Ingwers die Marinade angerührt und das Fleisch darin eingelegt (mindestens 15 min.). Zum Schluß wird der Salat gewaschen und in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten (entfällt bei Spinat natürlich).

Aus den Zutaten für die Sauce rührst du jetzt noch eine Sauce, die kommt zum Schluss drüber.

Den Reis oder die Nudeln kochst du vorher, während du das Fleisch und den Rest vorbereitest.

Nun gibst du 2-3 EL Öl in den Wok (oder die Pfanne mit hohem Rand) und erhitzt sehr stark. In das Öl kommen nun Ingwer und Knoblauch und werden kurz unter schnellem Rühren angebraten (nicht bräunen). Dann gibst du das Fleisch samt der Marinade zu und brätst es (bei voller Hitze) bis es schön braun ist. Jetzt ziehst du das Fleisch an den Rand des Woks, reduzierst die Hitze und brätst kurz den Salat oder Spinat an. er soll gerade "al dente" (geht sehr schnell) und vermischt ihn mit dem Fleisch. Zum Schluß gibst du noch die Sauce zu, vermischt und kochst auf bis die Sauce anfängt abzubinden. Abschmecken mit Salz, Zucker und ggf. Sherry und sofort servieren.

Das geht natürlich auch mit z.B. Paprika, breiten grünen Bohnen (die müssen allerdings vorher kurz blanchiert werden), Zuckerschoten, Erbsen, Karotten -eben halt nahezu alles was so ein Markt oder Supermarkt an Gemüse zu bieten hat.

Als Fleisch kannst du natürlich auch Schwein oder Huhn verwenden. Habe ich alles schon ausprobiert.

Stichworte: China, Rindfleisch, Wok, ZER

6.17 Indisches Lamm-Okra-Curry

Für 4 Personen

250 g Okraschoten	500 g Lammfleisch (aus der Keule)
Salz	2 Zwiebeln
Essig	3 EL Öl
30 g frischer Ingwer	1/8 l Fleischbrühe
1 Knoblauchzehe	175 g Vollmilchjoghurt

7 frische rote Chilischoten
 2 -3 EL. Currypulver
 schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)

1 TL Speisestärke
 etwas frisches Koriandergrün

1. Die Okraschoten waschen, den zarten Flaum abreiben, Spitzen und Stielansätze abschneiden, in leicht gesalzenem Wasser mit einem Schuss Essig 5 Minuten vorgaren, abtropfen lassen
2. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken, 3 Chilischoten putzen, entkernen und waschen, winzig klein würfeln. Alles mit Curry, Salz und Pfeffer mischen.
3. Lammfleisch in nicht zu feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
4. Das Öl im heißen Wok erhitzen. Nach und nach das Fleisch und die Zwiebeln anbraten. Angebratenes jeweils an den Rand schieben, zuletzt alles mischen.
5. Okra und die Currymischung dazugeben und kurz mit anbraten, dann die Brühe angießen, Joghurt mit Speisestärke verquirlen, in den Wok geben. Alles noch mal einige Minuten unter Rühren braten. Mit Chilischoten garniert und mit Koriandergrün bestreut servieren.

Stichworte: Fleischgericht, Indien, Lamm, News, Wok

6.18 Pfannengerührtes Rindfleisch mit grünem Paprika

Für 3 Portionen

500 g mageres Rindfleisch (Steak)
 2 EL Sojasauce
 2 EL Reiswein oder Sherry
 1/2 TL Zucker
 4 grüne Paprika
 1 EL Speisestärke
 2 EL Wasser

1 -2 Zehen Knoblauch
 3 EL Öl (am besten Erdnußöl)
 1/2 TL Salz
 3/4 Tasse Gemüsebrühe
 einige Sesamöl

Das Fleisch im Tiefkühlfach etwas fest werden lassen und gegen die Faser in hauchdünne briefmarkengroße Scheiben schneiden.

Sojasauce, Reiswein oder Sherry und Zucker in einer Schüssel mischen. Die Fleischscheibchen in der Marinade 15 - 30 Minuten ziehen lassen. Dabei ein- oder zweimal umrühren.

Die Samen der Paprika entfernen. Die Paprika in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden.

Speisestärke in Wasser anrühren. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. 1,5 EL. Öl im Wok erhitzen. Die Paprikastücke etwa 2 Minuten pfannengerühren. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

Das restliche Öl im Wok erhitzen und den Knoblauch einige Sekunden anrösten. Sobald der Knoblauch sehr riecht und das Öl sehr heiß ist, das geschnittene Rindfleisch dazugeben und

pfannenrühren, bis es seine rote Farbe fast ganz verloren hat.

Paprika salzen und wieder zu dem Rindfleisch in die Pfanne geben. Eine Minute unter Rühren erhitzen.

Brühe aufgießen und einige Tropfen Sesamöl hinzufügen. Schnell zum Kochen bringen. Die angerührte Speisestärke dazugießen und rühren, bis die Sauce dick wird. Sofort auftragen, am besten zu weißem, ohne Salz gekochtem Reis.

Variation: Anstatt grünem Paprika kann man auch rote oder rote und grüne Paprikaschoten gemischt verwenden. Auch Soja- oder Mungobohnensprossen oder Chinakohl lassen sich anstelle von Paprika verwenden.

Stichworte: Fleischgericht, Rindfleisch, Wok, ZER

6.19 Phat Mu Prin o Wan (süßsaures Schweinefleisch)

400 g in Streifen geschnittene Schweineschnitzel	1 TL Essig
2 TL Sesamöl	2 TL Tomatensauce
1/2 Tasse gewürfelte Gurken	2 TL Zucker
1 TL kleingehackter Knoblauch	1 TL Prik Nam Pla (Fischsauce)
100 g Pilze	Salz
1 Tasse gewürfelte Tomaten	1/2 Tasse Hühnerbrühe oder Wasser
1 Bd. Frühlingszwiebeln	1 TL Sherry
1 Tasse Ananaswürfel	Pfeffer
2 längs geschnittene Chilis	kleingehackte Korianderblätter

Öl im Wok erhitzen und Zwiebel und Knoblauch scharf anbraten, Fleisch dazu, 5 Minuten garen. Dann Gurken, Tomaten, Pilze, Ananas, etwas Chili und übrige Gewürze samt Zucker dazu. Mit Wasser und Sherry unterrühren. Solange garen, bis die Sosse eingedickt ist.

Stichworte: Fleisch, Schwein, Thailand, Wok

6.20 Rinderchili mit Tofu

Für 4 Personen

200 g Rinderlende	1 TL gehackter Ingwer
1/2 TL Speisestärke	1 TL gehackter Knoblauch
Salz	1 TL Szetchuanpfeffer
Pfeffer	1 TL Zucker
2 EL Sojasauce	1/8 l Hühnerbrühe
1 EL Sesamöl	2 EL Sherry oder Reiswein
1 grüne und eine rote Chilischote	150 g Tofu

2 Frühlingszwiebeln
3 EL neutrales Öl

Koriandergrün

Fleisch zuerst in feine Scheiben, dann in feine Streifen und zuletzt in winzige Würfel schneiden. Mit Stärke, Salz, Pfeffer, Sojasauce und dem Sesamöl durchmischen und marinieren lassen, bis alles weitere erledigt ist.

Die Chilischoten entkernen und fein hacken, ebenso die Frühlingszwiebeln.

Das Öl im Wok erhitzen. Ingwer und Knoblauch dazugeben, sofort das marinierte Fleisch und unter starken rühren anbraten. Dabei die Chilis, die Frühlingszwiebel, die im Mörser zerdrückten Szechuanpfefferkörner hinzufügen. Sherry und Brühe in den Wok geben.

Den Tofu in 3 cm grosse Würfel scheiden und in den Wok legen. Danach nur noch sachte am Wok rütteln. 2-3 Minuten braten.

Mit Koriandergrün reichlich bestreuen.

Stichworte: Asien, Fido, Fleischgericht, Rindfleisch, Wok

6.21 Rindfleisch aus dem Wok

4 Mu-Err-Pilze
500 g Rinderfilet

1/2 Rote Paprikaschote
1/2 Gelbe Paprikaschote
1/2 Grüne Paprikaschote
1 Bd. Frühlingszwiebeln
250 g Stangensellerie
1 Knoblauchzehe

Erfasst Von

- Arthur Heinzmann
- im Januar 1997

1 Ingwerwurzelstück (2cm)
4 EL Erdnußöl
25 g Cashewkerne
2 EL Sojasauce
2 EL Reiswein oder
- trockener Sherry
;Salz
;Pfeffer

- nach Kochen mit Pfiff
- Meister Verlag

Die Pilze mit warmem Wasser bedecken und 30 Minuten quellen lassen, das Wasser mehrmals erneuern. In der Zwischenzeit das Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Das Gemüse waschen und putzen. Paprika in Streifen, Zwiebeln in Ringe, Sellerie in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Pilze aus dem Wasser nehmen, den harten Stiel ausschneiden, unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen. In sehr feine Streifen schneiden.

Das Öl in einem Wok erhitzen. Die Nüsse darin braten, bis sie duften, dann herausnehmen. Das Fleisch im verbliebenen Öl unter Rühren durchbraten. Gemüse, Knoblauch und Ingwer zugeben, knackig anbraten.

Mit Sojasauce und Reiswein ablöschen, würzen und den Pfanneninhalt unter Rühren weitere 3 Minuten garen, eventuell noch etwas Wasser angießen.
Auf Tellern anrichten und mit den Nüssen bestreut servieren.

Stichworte: China, Fleisch, P4, Pilz, Rind, Wok

6.22 Rindfleisch mit grünen Bohnen

Mengenangabe: 4 Portionen

Für 4 Personen

450 g Beefsteak	2 TL Speisestärke
1 EL kaltes Wasser	1 EL Sesamöl
1 EL Reiswein	

Außerdem

250 g grüne Bohnen	1/8 l Reiswein
150 g Zwiebeln	1/4 l Brühe (Instant)
1 Stück Ingwer (20 g)	2 TL Speisestärke
10 EL Öl	1 -2 EL chinesische Austernsoße
Salz	2 EL Seamsaat

1. Fleisch waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Wasser, Reiswein, Speisestärke und Sesamöl verquirlen. Fleisch damit mischen, abgedeckt 1 Stunde marinieren.
2. Bohnen waschen, putzen, längs und quer halbieren. Zwiebeln abziehen, längs halbieren und in Ringe schneiden. Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden. Alles mischen.
3. Öl erhitzen, Fleisch salzen, portionsweise knusprig braten. Herausnehmen. Bratfett bis auf 3 EL abgießen. Bohnenmischung im Bratfett andünsten. Mit Reiswein und Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 5 Minuten garen.
4. Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren. Bohnen damit binden, mit Austernsoße abschmecken. Fleisch und Sesam untermischen.

Stichworte: Asien, China, P4, Rindfleisch, Wok

6.23 Rindfleisch mit Ingwer

400 g Rinderfilet	3 EL Sojasauce dunkel
1 Dos. Bambussprossen	2 TL Sesamöl geröstet
15 Wasserkastanien	1 TL Arrow Root
8 Nami Tonko	0.5 Tasse Brühe
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Chinagewürz
1 frischer Ingwer	Salz

(etwa daumengross)
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Austernsauce

Zucker
 Pflanzenöl (Erdnussöl)

Stichworte: Asien, China, Fleisch, P4, Rind, Wok

6.24 Rindfleisch mit Orangenstreifen

Mengenangabe: 4 Portionen

400 g Rumpsteak
 2 TL Orangenschale; gerieben
 2 TL Sesamöl
 200 ml Orangensaft
 1 1/2 TL Maisstärke
 2 EL Erdnußöl
 1 klein. Zwiebel; in großen
 Stücken

2 klein. Möhren; in schmalen
 Streifen
 150 g Stangenbohnen; in 5 cm
 großen Stücken
 1 EL Sesamkörner; geröstet
 1 EL Sojasauce
 1 EL Sesamöl; zusätzlich

erfaßt von I. Benerts

Anne Wilson Wok- &
 Pfannengerichte Könnemann

ISBN 3-89508-413-1

Überschüssiges Fett und Sehnen des Rumpsteaks entfernen und das Fleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden; mit geriebener Orangenschale und Sesamöl in eine Glas- oder Kunststoffschale legen. Mit den Fingern die Gewürze ins Fleisch einreiben; Schale mit Klarsichtfolie abdecken und 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Orangensaft und Maisstärke mischen und beiseite stellen.

Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch portionsweise dazugeben und bei starker Hitze unter Rühren bräunen; anschließend auf einen Teller geben und warm halten.

Die Pfanne wieder erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Bohnen hineingeben und bei starker Hitze 2 Minuten unter Rühren garen, so daß das Gemüse noch Biß hat. Die Maisstärkemischung hinzufügen und durchrühren, bis die Sauce andickt. Fleisch in die Pfanne geben. Sesamkörner, Sojasauce und zusätzliches Sesamöl zugeben und erhitzen. Sofort servieren.

Tip: : Sesamöl hat ein intensives Aroma und soll nur vorsichtig - zum Marinieren oder nachträglichem Würzen der fertigen Speisen - verwendet werden.

Stichworte: Bohne, Fleisch, Orange, Rind, Wok

6.25 Rindfleisch mit Paprika (Thailand)

250 g Rindfleisch	2 EL Austernsosse
100 g Mais	1 EL Mehl
2 mittl. Peperoni	1 TL Zucker
1 mittl. Paprikaschote, rot	1 Scheib. Ingwer (12 - 15 mm)
25 g Chinesische Pilze	2 Knoblauchzehen
1 mittl. Zwiebel	1 Spur Glutamat
1 EL Fischsosse	125 ml Fleischbrühe
1 EL Sojasosse	6 EL Pflanzenöl

Das Rindfleisch, am besten halbgefroren, in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit Zucker, Mehl, Glutamat und der Sojasosse mischen.

Die Gewürzsosse mit dem Rindfleisch vermischen und alles ca. eine Stunde ziehen lassen.

Die Gemüse zerkleinern; das Fleisch aus der Sosse nehmen und abtropfen lassen.

In einem Wok oder in der Pfanne das Öl auf mittlere Hitze bringen und das marinierte Fleisch zwei Minuten bräunen lassen.

Das Gemüse zum Fleisch geben, unter Rühren zwei Minuten mitbraten lassen.

Dann die Fleischbrühe dazugeben und bedeckt ca. drei Minuten simmern lassen. Mit der Fisch- und der Sojasosse würzen, kurz ziehen lassen.

Das Gericht mit Reis servieren. Quelle: Exotic Design, Coburg

Stichworte: Fleisch, Gemüse, P2, Thailand, Wok

6.26 Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln

20 g getrocknete Mu-Err-Pilze	4 EL Erdnuss- oder Speiseöl
500 g Rindfleisch aus der Keule	1/8 l Hühnerbrühe
2 TL Speisestärke	3 EL Austernsauce (Fertigprodukt)
500 g Gemüsezwiebeln	Salz
1 groß. grüne Paprikaschote	Cayennepfeffer
1 groß. rote Paprikaschote	geschroteter Koriander

1. Die Pilze mit 1/2 l lauwarmen Wasser bedecken und etwa 12 Stunden quellen lassen. Dann in einem Sieb gründlich unter fließendem Wasser waschen und dann gut abtropfen lassen. Die harten Stielchen abschneiden und die Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln.

2. Das Fleisch mit einem Tuch abreiben und quer zur Faser in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit der Speisestärke bestäuben und diese gut ins Fleisch einmassieren.

3. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und die Hälften längs in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

4. Beide Paprikaschoten halbieren, von Samenkernen und Trennwänden befreien, abspülen und gründlich abtropfen lassen. Mit den Handballen leicht flachdrücken und in kleine Rhomben schneiden.

5. Das Öl im Wok rauchheiss werden lassen und die Zwiebeln darin unter Rühren braten, bis sie zart gebräunt sind. Dann auf den Abrost legen.

6. Das Fleisch im Öl ebenfalls unter Rühren braten, bis es rundherum Farbe genommen hat. Die Paprikastücke und die Pilze zufügen und nur etwa 1 Minute garen. Dann die Hühnerbrühe und die Austernsauce einrühren und alles einmal aufkochen lassen.

7. Die Zwiebeln wieder in den Wok geben und erwärmen. Das Gericht mit Salz, Cayennepeffer und Koriander abschmecken. Dazu Reis servieren.

Variante.... Statt Rinderkeule kann man auch Lammkeule, oder wenn es der Geldbeutel erlaubt auch Lammfilet verwenden.

Rezept reicht (bei normalen Essern) für ca. 4 Personen.

Stichworte: Fleischgericht, Lammfleisch, Lammkeule, Rindfleisch, Wok, ZER

Quellzeit: 12 Stunden

Zubereitungszeit: 25 Minuten

6.27 Scharfes Rindfleisch

Für 2 Personen

300 g Rinderlende	2 rote Chilischoten,
2 EL Sojasauce	1 EL Austernsauce,
1 EL trockener Cherry	4 EL Hühnerbrühe
1/2 TL Backpulver	2 EL Sesamöl,
1 EL Speisestärke	1 TL Zucker,
4 Frühlingszwiebeln	schwarzer Pfeffer
1 Stück Ingwer,	6 EL Öl zum Braten

Das Fleisch in feine Scheiben schneiden und mit 1 El. Sojasauce, Sherry, dem Backpulver, 1 El. Speisestärke, 2 El. Wasser gründlich vermengen und ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und dann längs halbieren. Eine Chilischote von den Kernen befreien und fein würfeln. Den Rest Sojasauce, die Austernsauce, Brühe, 1TL Sesamöl, 1/2 Tl. Stärke, Zucker und Pfeffer verquirlen. Vor dem Braten 1 El. Sesamöl unter das Fleisch rühren. Öl im Wok erhitzen. Chiliwürfel und Schote darin schwenken. Fleisch dazugeben, sobald die rote Farbe verloren ist, Fleisch herausnehmen. Frühlingszwiebeln und Ingwer rösten. Aufkochen lassen. Fleisch zurück in den Wok.

Stichworte: Fleischgericht, P2, Rindfleisch, Scharf, Wok, ZER

6.28 Schweinefilet mit Grünen Bohnen und Tongupilzen

6 Tongupilze; evtl. 1/4 mehr	1 TL Stärke
1 EL Schweineschmalz	1 TL Saijasauce
1 TL Sesamöl	1 TL Sesamöl
1 EL Sojasauce	150 g Grüne Bohnen
1 EL Austernsauce	Ingwer; walnussgr. Stück
2 EL Sherry oder Reiswein	2 Knoblauchzehen
1 TL Zucker	2 Frühlingszwiebeln
-Salz	2 EL Neutrales Öl
-Pfeffer	2 EL Sherry; oder Reiswein
300 g Schweinefilet	2 EL Hühnerbrühe

Pilze mit kochendem Wasser übergießen, 1/2 h einweichen. Danach die Stiele heraus-schneiden, evtl. halbieren.

Schmalz im Wok erhitzen, Pilze andünsten. Sesamöl, Soja-, Austernsauce und Sherry hin-zufügen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Soviel Einweichwasser dazugeben, dass die Pilze bedeckt sind. Solange köcheln, bis alles Wasser verdampft ist. Pilze beiseite stellen.

Inzwischen das Filet und dünne Scheiben schneiden, in Stärke und Sojasauce marinieren.

Die Bohnen putzen, der Länge nach halbieren, danach in 2-3 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser 5 min. knackig kochen. In Eiswasser abschrecken, dann behalten sie ihre grüne Farbe.

Ingwer und Knoblauch fein würfeln. Ebenso die Frühlingszwiebel. Öl im Wok erhitzen, Fleisch darin anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel dazugeben. Nach einer Minute die Bohnen und die Pilze unterrühren.

Mit Sojasauce, Sherry und Hühnerbrühe ablöschen, danach nochmals stark erhitzen.

Stichworte: Asien, Fleisch, P4, Schwein, Wok

6.29 Schweinefilet mit grünen Bohnen und Tongu-Pilzen**Für 4 Personen**

6 -8 Tongu-Pilze	1 TL Stärke
1 EL Schweineschmalz	1 TL Sojasauce
1 TL Sesamöl	1 TL Sesamöl
1 EL Sojasauce	150 g grüne Bohnen
1 EL Austernsauce	1 walnussgrosses Stück Ingwer
2 EL Sherry oder Reiswein	2 Knoblauchzehen
1 TL Zucker	2 Frühlingszwiebeln
Salz	2 EL neutrales Öl
Pfeffer	2 EL Sherry oder Reiswein
300 g Schweinefilet	2 EL Hühnerbrühe

Pilze mit kochendem Wasser übergießen, 1/2 h einweichen. Danach die Stiele heraus-schneiden, evtl. halbieren.

Schmalz im Wok erhitzen, Pilze andünsten. Sesamöl, Soja-, Austernsauce und Sherry hin-zufügen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Soviel Einweichwasser dazugeben, dass die Pilze bedeckt sind. Solange Köcheln, bis alles Wasser verdampft ist. Pilze beiseite stellen.

Inzwischen das Filet und dünne Scheiben schneiden, in Stärke und Sojasoße marinieren.

Die Bohnen putzen, der Länge nach halbieren, danach in 2-3 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser 5 min. knackig kochen. In Eiswasser abschrecken, dann behalten sie ihre grüne Farbe.

Ingwer und Knoblauch fein würfeln. Ebenso die Frühlingszwiebel. Öl im Wok erhitzen, Fleisch darin anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel dazugeben. Nach einer Minute die Bohnen und die Pilze unterrühren.

Mit Sojasauce, Sherry und Hühnerbrühe ablöschen, danach nochmals stark erhitzen.

Stichworte: Asien, Fido, Fleischgericht, Schweinefilet, Schweinefleisch, Wok

6.30 Schweinefleisch Secuan-Art

Mengenangabe: 1 Rezept

1 kg Schweinerücken	2 EL Öl
2 TL Salz	Knoblauch
2 Zwiebeln	Soja
1 Stück Ingwer; n.Geschmack	Pfeffer + Zucker

Fleisch etwa 1 Stunde in Salzwasser kochen. In mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln würfeln und in Öl rösten. Andere Zutaten hinzugeben und eine kurze Zeit dünsten. Fleisch hineingeben. Gut durchrühren und heiß servieren.

Stichworte: China, Fleisch, Ingwer, Schwein, Wok

6.31 Schweinefleisch Sezuan Art mit Sojasproßen

500 g Schweinefilet	1/2 TL Peperonipaste
2 EL Erdnußöl	100 g Sojasproßen
2 Knoblauchzehen; gehackt	2 EL Reiswein; oder
1 groß. rote Paprikaschote	- trockener Sherry
1 EL Sezuanpfefferkörner	2 EL ;Wasser
*	;Salz
- geröstet	

Erfasst Von

- Arthur Heinzmann
- im Januar 1997
- nach Sue Cutts
- Le Creuset - (Wok)
- Rezept - Broschüre

Das Filet in etwa 5mm dicke Scheiben und dann in dünne Streifen schneiden. Das Öl im Wok erhitzen. Fleisch hineingeben und 3-4 Minuten bei starker Hitze unter Rühren braten. Dann das Fleisch herausnehmen und vorerst beiseite legen.

Gehackter Knoblauch und in dünne Streifen geschnittenen Peperoni hineingeben. Bei starker Hitze unter Rühren braten lassen, bis der Peperoni zart wird. Pfefferkörner, Peperonipaste und Sojasproßen hineingeben. 2-3 Minuten unter Rühren braten lassen.

Fleisch zusammen mit dem Reiswein, Wasser und etwas Salz wieder in den Wok geben. Solange garen lassen, bis das Fleisch wieder heiß ist.

★ Die Sezuanpfefferkörner verleihen diesem Gericht den äußerst aromatischen Geschmack. Im Wok geröstet, ohne Öl, behalten sie ihr volle Aroma. Aufbewahrt in einem dicht schließenden Behälter sind sie jederzeit für weitere chinesische Rezepte bereit.

Zum Rösten der Sezuanpfefferkörner den Wok ohne Öl erhitzen. Etwa 2 El. Körner hineingeben und bei starker Hitze unter Rühren solange bräunen, bis sie dunkel werden und zu rauchen anfangen. Vor dem weiteren Gebrauch ganz abkühlen lassen.

Stichworte: China, Fleisch, P4, Schwein, Wok

6.32 Schweinefleisch süß-sauer

1 Pfd. Schweinefilet	Chinagewürz
2 Gemüsezwiebeln	Chili
1 grüne Paprika	Ingwer
1 rote Paprika	Sambal Oelek
5 -6 Lauchzwiebeln	Sojasauce
1 klein. Dose Ananas	scharfe Chili Sauce
1 klein. Dose Tomatenmark	etwas Distelöl
Paprika	

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden; die Zwiebeln, Paprika und Ananas in feine Scheiben schneiden. Etwas Distelöl in den WOK geben und heiss werden lassen. Das Fleisch scharf anbraten und dann an den WOK-Rand schieben; das Gemüse (bis auf die Ananas) hinzufügen und etwa 10 Minuten dünsten; dann ebenfalls an den Rand schieben. Nun das Tomatenmark mit einem kleinen Glas Ananassaft verrühren. Paprikapulver, Chinagewürz, Chili und Ingwer in das Öl streuen und kurz anbraten; mit dem Tomaten - Ananassaft ablöschen. Mit Sojasauce, Sambal Oelek und scharfer Chilisaucе vorsichtig abschmecken. Nun

das Gemüse und das Fleisch in die Sauce zurückschieben und noch etwa 30 Min. leicht köcheln lassen.

Wenn Du keinen WOK hast klappt es auch mit einer grossen Pfanne. Du musst dann das Gemüse und Fleisch nur zwischendurch hinausnehmen und an die Seite stellen.

Stichworte: Asien, China, Fido, Fleischgericht, Schweinefleisch, Wok

6.33 Schweinefleisch süß-sauer

1/2 kg Schweinefilet	Paprika
2 Gemüsezwiebeln	Chinagewürz
1 Grüne Paprika	Chili
1 Rote Paprika	Ingwer
5 Lauchzwiebeln; oder etwas	Sambal Oelek
- mehr	Sojasauce
1 klein. Dose Ananas	Scharfe Chili Sauce
1 klein. Dose Tomatenmark	Distelöl

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden; die Zwiebeln, Paprika und Ananas in feine Scheiben schneiden. Etwas Distelöl in den Wok geben und heiss werden lassen. Das Fleisch scharf anbraten und dann an den Wok-Rand schieben; das Gemüse (bis auf die Ananas) hinzufügen und etwa 10 Minuten dünsten; dann ebenfalls an den Rand schieben. Nun das Tomatenmark mit einem kleinen Glas Ananassaft verrühren. Paprikapulver, Chinagewürz, Chili und Ingwer in das Öl streuen und kurz anbraten; mit dem Tomaten - Ananassaft ablöschen. Mit Sojasauce, Sambal Oelek und scharfer Chilisauce vorsichtig abschmecken. Nun das Gemüse und das Fleisch in die Sauce zurückschieben und noch etwa 30 Min. leicht köcheln lassen.

Wenn Du keinen Wok hast klappt es auch mit einer grossen Pfanne. Du musst dann das Gemüse und Fleisch nur zwischendurch hinausnehmen und an die Seite stellen.

Stichworte: China, Einfach, Fleisch, P1, Schwein, Wok

6.34 Schweinefleisch und Gurken im Wok

1/2 Pfund dünn	1 TL Stärke
geschnittenes Schweinefleisch	1 EL Sojasauce
1/2 groß. Gurke	30 g Erdnussöl plus Wasser

Eine Paste aus Stärke und Wasser bereiten. Schweinefleisch in kleine Stücke schneiden und in die Paste legen. Die Gurke in kleine dünne Stücke schneiden und in Öl 3 Minuten unter

häufiger Bewegung braten. Das Fleisch nun dazu geben und es 5 Minuten braten. Nun auf kleine Hitze stellen und die Speise unter Zugabe von Sojasauce 2-3 Minuten kochen. Statt Gurke kann man auch Spargel oder französische Bohnen verwenden.

Stichworte: Fleisch, P4, Schwein, Wok

6.35 Schweinehackfleisch im Netz

Für die Netze

3 Eier

1 TL Sojasauce

1/2 TL Sesamöl

ca. 1 cm Ingwerwurzel

Für die Füllung

100 g mageres Schweinefleisch

1/2 TL feingehackter

Knoblauch

1/2 TL Ingwer

1/2 TL Sesamöl

1 Frühlingszwiebel

1/2 rote Paprikaschote

1 EL neutrales Öl

1 TL Sojasauce

1 TL Fischsauce

1/2 TL Zucker

Salz

Pfeffer

1 EL Sherry oder Reiswein

Minze oder Koriandergrün zum

Garnieren

Für die Netze die Eier mit Sojasauce und Sesamöl verquirlen und durch ein Sieb streichen. Den Ingwer schälen, grob zerkleinern und durch eine Knoblauchpresse zu den Eiern drücken. Falls die Knolle recht faserig ist, bleiben die Fasern zurück, es gelangt nur der Saft in die Eiermischung.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlerem Feuer erhitzen und das Eiergemisch in dünnem Strahl so hineinfließen lassen, dass ein feines Netz entsteht – das geht am besten, indem man es in einen kleinen Plastikbeutel füllt, dem man eine Ecke kappt. Eiernetz stocken lassen, bis es ganz fest geworden ist, vorsichtig aus der Pfanne heben, auf einem Teller beiseite stellen. Nacheinander 3 weitere Netze zubereiten.

Für die Füllung das Fleisch mit dem Messer ganz fein hacken. Mit Knoblauch, Ingwer und Sesamöl marinieren. Frühlingszwiebeln fein hacken. Der Paprikaschote mit dem Kartoffelschäler dünn die Haut abschneiden, ihr Fleisch ganz fein würfeln.

Das Öl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen, zuerst das Fleisch darin auf starker Hitze pfannenrühren, dann nacheinander die Frühlingszwiebeln und die Paprikaschoten hinzufügen. Mit Soja- und Fischsauce, Zucker, 1 Prise Salz und Pfeffer sowie Sherry oder Wein würzen.

Die Füllung noch einmal 1/2 Minute pfannenrühren, dann in die vorbereiteten Eiernetze verteilen, diese zu Röllchen aufwickeln und auf einer Platte hübsch anrichten. Mit Minze- oder Korianderblättern schmücken. Man isst die Schweinehack-Päckchen mit der Hand. Zum Stippen serviert man dazu einen Soja-Ingwer-Dip und zusätzlich gibt's noch dazu gebratene Sojabohnen-Sprossen

Die erwähnten Zutaten bekommt ihr in Chinaläden. Bei den meisten Zutaten dürfte es keine Probleme geben. Ingwer gibt's auch als Konserve, aber passt auf, dass ihr keinen gezuckerten Ingwer erwischt! Frühlingszwiebeln kann man notfalls durch Lauchzwiebeln ersetzen. Zum Braten eignet sich Erdnussöl sehr gut, es ist geschmacksneutral und lässt sich sehr hoch erhitzen. Die Fischsauce hat einen unangenehmen Geruch, aber in kleinen Mengen ist sie ein ausgezeichnetes Würzmittel. Auch der Geruch von Sesamöl ist gewöhnungsbedürftig. Man sollte beides geruchdicht aufbewahren.

Das "mit dem Messer hacken" ist übrigens keine Schikane: Es soll kein Fleischbrei wie beim Hackfleisch entstehen, sondern die Textur des Fleisches soll erhalten bleiben. Aber bei der kleinen Menge geht das trotzdem relativ schnell.

Man kann übrigens alle möglichen Gemüse so zubereiten wie die Sojabohnensprossen. Besonders geeignet sind dafür Gemüse der Spinat-, Wirsing- und Kohlfamilien, aber z.B. auch Zuckererbsen. Spezieller Tip: Brokkoli.

Als Dinner for two vom 20.7.94 Vorspeise: Kalte Gurken-Cremesuppe Hauptspeise: Schweinehackfleisch im Netz Dessert: Himbeerauflauf

Stichworte: Asien, China, Fleischgericht, P2, Schweinefleisch, Wok

6.36 Stangenbohnen und Rindfleisch, dünn geschnitten, im Wok gebraten

2 EL Sojasauce	1 EL Sherry
1 TL Zucker	2 EL Öl
1 EL Stärke	1 Tasse kalte Stangenbohnen
1/2 TL Salz	Rindfleisch

Eine Marinade aus Sojasauce, Zucker, Stärke, Salz und Sherry zubereiten und das dünn geschnittene Rindfleisch darin einlegen. Den Wok erhitzen, Öl hineingeben und das Rindfleisch einige Sekunden braten. Bohnen zum Fleisch hinzugeben und mit etwas Wasser weitere Sekunden kochen und heiss servieren.

Stichworte: Bohne, Fleisch, P4, Rind, Wok

6.37 Süß-Saures-Schweinefilet mit Ananas

Marinade

1 EL Kartoffelstärke oder Reismehl	1 EL Sesamöl
1 EL Reiswein	Salz
1 EL Sojasauce	weisser Pfeffer

Für den Rest

300 g Schweinefilet	1 EL Weinessig
1 klein. Ananas oder ersatzweise	1 EL Honig

300 g ungesüsst aus der Dose	2 rote Chilischoten
1 Stange Porree	1 Salatgurke
1 groß. rote Zwiebel	6 EL Erdnussöl
1 gelbe Paprikaschote	8 Zitronenblätter
2 Knoblauchzehen	Salz
10 g junge Ingwerwurzeln	weisser Pfeffer
3 Fleischtomaten	

Die Zutaten für die Marinade verrühren. Das Filet in ca. 2,5 cm grosse Würfel schneiden und sie in der Sauce an einem kühlen Platz ca. 3 Std. marinieren.

Von der Ananas bauen wir aus dem Fruchtfleisch kleine Würfel oder nehmen die aus der Dose.

Den Porree putzen, in 2 cm grosse Stücke schneiden und gründlich waschen. Aus der Zwiebel bitte 1 cm grosse Stücke bauen. Paprika würfeln. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Tomaten enthäuten, halbieren und entkernen. Kernfleisch beiseite legen. 2 Tomaten in grosse Würfel schneiden. Eine mit dem Kernfleisch, dem Essig und dem Honig pürieren. Chilischoten in feine Würfel schneiden. Gurke in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

4 El. Öl im Wok erhitzen die abgetropften Fleischwürfel, den Knoblauch und den Ingwer ca. 2 Minuten goldbraun braten. Das Tomatenpüree und die Zitronenblätter (oder eine unbehänd. Schale) hinzufügen und eine Minute köcheln lassen.

Zwiebel-, Paprika-, Gurken-, Porreestücke dazugeben und nochmals 3 Minuten warten. Ananas und Chili dazu. Ca. ne halbe Minute später mit Salz und Pfeffer würzen.

Für 4 Personen

Stichworte: Filet, Fleischgericht, Schweinefilet, Schweinefleisch, Süß-Sauer, Wok, ZER

6.38 Suki-yaki

Mengenangabe: 4 Portionen

500 g mageres Rindfleisch	200 g Champignons
100 g Glasnudeln	1/2 Eisbergsalat
1 Dos. Bambus-Schößlinge	4 EL Öl
(Abtropfgewicht etwa 200 g)	2 EL dunkle Sojasoße
5 Frühlingszwiebeln	2 EL Zucker
1 Gemüsezwiebel	2 EL Reiswein

Fleisch anfrieren lassen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Glasnudeln nach Anweisung garen. Bambus-Schößlinge in dünne Streifen, Zwiebeln in kleine Würfel und Champignons in Scheiben schneiden. Eisbergsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Öl im Wok erhitzen, Fleisch darin anbraten, Sojasoße und Zucker hinzufügen und karamelisieren lassen.

Gemüse und Nudeln dazugeben, Wein angießen und 5 Minuten dünsten. Beilage: Fladenbrot.

Stichworte: Asien, Fleisch, P4, Rind, Wok

6.39 Thailändisches Rindfleisch auf Duftreis

Für 4 Personen

250 g mageres Rindfleisch (Steak oder Filet)	1 Prise Zucker
1 EL Sojasauce	1 Schuss Fisch-Sauce (heisst in Vietnam Nouc Mam, in Thailand Nam Pla)
1 Eiweiss	1 EL Currypaste (siehe Extra-Rezept)
1 EL Speisestärke	1 Tasse Kokosmilch
3 gelbe Paprikaschoten	etwas Zitronensaft
3 Knoblauchzehen	einige (wenige) frische Chilischoten
1 cm frischen Ingwer	frische Kräuter (z.B. Korianderblätter,
3 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel	thailändisches Basilikum,
300 g thailändischer Duftreis (gibt's im Asien-Shop)	chinesischen Schnittlauch)
Salz	
3 EL geschmackneutrales Öl (z.B. Färber-Distel-Öl)	
2 TL Sesamöl	

Das Fleisch in schmale Streifen schneiden und in Sojasauce, Eiweiss und Speisestärke marinieren, Paprikaschoten häuten (in den Ofen legen, bis sich Blasen bilden), entkernen und in 3 cm grosse Quadrate schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken, Schalotten würfeln, den Duftreis mit der doppelten Menge Salzwasser aufsetzen, einmal aufwallen lassen und zugedeckt bei milder Hitze in 20 Minuten ausquellen lassen, Beide Ölsorten im Wok erhitzen, die Gewürze kurz anrösten, das Fleisch hinzugeben und rundum anbraten (schön wirbeln). Mit einer Prise Zucker bestreuen, salzen, einen Schuss Fischsauce hinzugeben. Die Currypaste zufügen und die Kokosmilch angiessen, die Paprikastücke zugeben und alles schnell verrühren (wieder schön wirbeln), Alles mit Soja- und Fischsauce anschmecken, evtl. auch mit Zitronensaft und in Ringe geschnittenen oder gehackten Chilischoten würzen, zum Schluss mit den abgezapften Kräutern bestreuen. Das Gericht wird auf dem Reis serviert und nicht mit ihm vermischt.

Beilagen : Trockener Sekt

Stichworte: Fleischgericht, Reisgerichte, Rindfleisch, Thailand, Wok, ZER

6.40 Würziges Lamm**Mengenangabe:** 4 Personen

500 g Lammfilet	10 Spinatblätter; gehackt
2 EL Öl	2 TL Stärke
2 EL Kreuzkümmel; gemahlen	1 EL Zitronensaft
2 TL Koriander; gemahlen	1/2 Tas. Rosinen
2 TL Minze; getrocknet	1/4 Tas. Pinienkerne
1 TL Gelbwurz	Joghurt; zum Garnieren

erfaßt von I. BenertsAnne Wilson Wok- &
Pfannengerichte Könnemann

ISBN 3-89508-413-1

Überschüssiges Fett und Sehnen des Lamms entfernen, Fleisch in dünne Streifen schneiden. Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel, Koriander, Minze und Gelbwurz hineingeben und bei starker Hitze 1 Minute braten.

Fleisch portionsweise zugeben, bei starker Hitze 4 Minuten bräunen und auf einen Teller heben. Spinat hinzufügen und 4 Minuten garen.

Stärke und Zitronensaft vermischen, in die Pfanne einrühren, Rosinen und Pinienkerne dazugeben und garen, bis die Sauce andickt. Das Fleisch hinzufügen und das Gericht unter Rühren vollständig erhitzen. Vom Herd nehmen; mit Joghurt garnieren.

Dazu Reis.

:Zubereitungs-Z.: 15 Minuten

Stichworte: Fleisch, Lamm, Spinat, Wok**6.41 Yan Jian Rou Chilliffleisch aus dem Wok**

450 g mageres Schweinefleisch	3 EL Erdnussöl
250 g grüne, milde Chilischoten (ersatzweise grüne Paprikaschoten)	3 EL Knoblauch feingehackt
1 EL helle Sojasauce	1 TL Chilipulver
2 EL Reiswein oder trockener Sherry	1 TL gerösteter, zerstoßener Sichuan-Pfeffer
2 TL Sesamöl	2 TL Zucker

Das Schweinefleisch in hauchdünne, ca. 5 cm lange Streifen schneiden und mit 1 El. Sojasauce, 1 El. Reiswein, einer Prise Salz und dem Sesamöl vermischen. Die Chilischoten der Länge nach durchschneiden und entkernen.

In dem Wok etwas Erdnussöl erhitzen und die Fleischstreifen ca. 1 Minute braten. Das

Fleisch mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

Den Wok wieder erhitzen und mit dem restlichen Erdnussöl sehr heiss werden lassen. Die Chilischoten, das Chilipulver, den zerstoßenen Sichuanpfeffer und den Knoblauch scharf anbraten. Mit 3 EL Wasser, 1 EL Reiswein und 1 EL Sojasauce ablöschen, den Zucker dazugeben und ca. 1 Minute weitergaren. Das Fleisch dazugeben, gut durchrühren, kurz erhitzen und servieren.

Für 2 Personen als Hauptgericht oder 4 Personen als Teil eines Menüs

Stichworte: Fleischgericht, Schweinefleisch, Wok, ZER

6.42 Zweifach gekochtes Schweinefleisch

500 g durchwachsenes Schweinefleisch	1 TL Zucker
1 Stange Lauch	1 EL halbtrockenen Sherry
1 1/2 EL scharfe Bohnenpaste	3 EL Maiskeimöl
1 EL dunkle Sojasauce	2 -3 feingeschnittene Knoblauchzehen
1 Prise Salz	

Das Schweinefleisch in kochendem Wasser halb garen, dann herausnehmen, 2 Stunden abkühlen und danach in sehr dünne Streifen schneiden. Den Lauch längs halbieren, gut spülen und diagonal in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Sauce die Bohnenpaste, das Salz, den Zucker und den Sherry mischen und beiseite stellen.

Den Lauch bei mittlerer Wok-Hitze in 1 EL Maiskeimöl schwenken und 2 Minuten im Wok braten, auch salzen, dann herausnehmen und warmstellen. Dann 2 Esslöffel Maiskeimöl in den Wok geben und stark erhitzen, die Knoblauchzehen anbraten und das Fleisch dann hinzuschütten und garbraten. Dann das ausgebratene Fett abschöpfen und die Sauce und den Lauch dazugeben und rühren. Wenn die Sauce fast aufgesogen ist, das Gericht heiss servieren.

Stichworte: Fleisch, Schwein, Wok

7 Geflügelgerichte

7.1 Ananashuhn - Bewegungsbraten im Wok

1/2 Huhn	Hühnersuppe
1 Pfund Ananas aus der Dose, getrocknete Stücke (Sesamöl nach Wunsch)	1 TL Zucker
Erdnussöl	1 TL Weinbrand
Stärke	1 TL Sojasauce
	Salz

Das Huhn in kleine Stücke schneiden. Ein wenig Öl im Wok erhitzen, danach Ananas, ein bisschen Salz und genügen Suppe hinzugeben und 1 Minute kochen. Nun das Huhn und Stärke mit Wasser verdünnen, bis man eine gebundene Sosse erhält. Sesamöl, Weinbrand, Sojasauce und Zucker dazugeben und unter ständiger Bewegung 2-3 Minuten kochen. Danach sofort servieren.

Stichworte: Geflügel, Huhn, P4, Wok

7.2 Chinesischer Putentopf

Mengenangabe: 4 Portionen

Für 4 Portionen

500 g Putenbrustfilet	1 rote Paprikaschote
190 g Mini-Maiskolben (Glas)	200 g Brokkoliröschen
100 g Cashewnüsse	50 g Glasnudeln
100 g Sojabohnenkeime	chinesisches 5-Gewürze-Pulver
150 g Bleichsellerie	Sojasoße
25 g getr. chinesische Pilze (Mu-err)	3 EL Öl
150 g Möhren	1/4 l Hühnerbrühe (instant)

Für die Marinade

3 EL Sojasoße	1 Prise Zucker
1 Stück frischer Ingwer	2 EL trockener Sherry
1 Knoblauchzehe	

Putenbrustfilet in sehr dünne Scheiben schneiden und mit der Marinade mischen. Mindestens 60 Minuten ziehen lassen. Mais abtropfen lassen, Bleichsellerie in schmale Scheiben schneiden. Die Pilze und die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und ausquellen lassen. Möhren in schmale Stifte, Paprika in schmale Streifen schneiden. Brokkoli in Röschen teilen.

Öl im Wok erhitzen und die abgetropften Putenbruststreifen unter ständigem Rühren anbraten. Das Gemüse, die Pilze, Nudeln und die Nüsse dazugeben und unter Rühren so lange braten, bis das Gemüse gar, aber noch knackig ist. Hühnerbrühe zugießen, einmal aufkochen lassen und mit 5-Gewürz-Pulver und Sojasoße abschmecken. Dazu schmecken gebratene kleine Bandnudeln und ein gut gekühltes Bier.

Stichworte: China, Geflügel, Putenbrust, Wok

7.3 Ente mit Früchten

Zutaten

600 g Entenbrust

Für die Marinade

3 EL dunkle Sojasauce

2 TL brauner Zucker

1 EL trockener Sherry oder Reiswein

1 Prise Salz

1 TL gemahlener Ingwer

Ausserdem

1 Knoblauchzehe

2 EL Hoisinsauce

4 EL Sesamöl

125 ml Geflügelbrühe

2 Schalotten

2 EL Tomatenmark

1 Staudensellerie

75 cl Essig

2 Ananasscheiben aus der Dose

1 EL brauner Zucker

1/2 Honigmelone frisch

2 EL Speisestärke

oder Melonenkugeln aus der Dose

4 EL Wasser

50 g Lychees frisch oder aus der

Salz

Dose

Pfeffer

2 EL helle Sojasauce

Die Entenbrust gründlich unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in nicht zu dicke Streifen schneiden.

Die Zutaten für die Marinade, die Sojasauce, den Sherry, den gemahlene Ingwer, den Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel verrühren und die Entenbruststreifen 1 Stunde marinieren. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Das Öl im Wok erhitzen und zuerst den Knoblauch darin anbraten, dann das Entenfleisch mit der Marinade hineingeben und ca. 2 Minuten pfannenrühren bis das Fleisch hell wird, herausnehmen und warmstellen. Das Öl im Wok lassen.

Die Schalotten schälen und würfeln. Den Sellerie putzen, waschen und in Streifen schneiden, auch das Grün.

Die Schalotten und den Sellerie im Wok 2 Minuten pfannenrühren. Die Ananas in Würfel schneiden. Die Melone von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Ananas- und Melonenwürfel, sowie Lychees zum Gemüse geben und unter Rühren aufkochen lassen. Mit der Sojasauce, der Hoisinsauce und der Geflügelbrühe aufgiessen.

Das Tomatenmark, den Essig, den Zucker und die in etwas Wasser angerührte Speisestärke dazugeben und aufkochen lassen, bis die Sauce sämig wird.

Mit Salz und frischgemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Entenstreifen dazugeben, nochmals unter Rühren erhitzen und sofort heiss servieren.

Stichworte: Andreas, Ente, Geflügel, Wok

7.4 Entenbrust mit Ananas

60 g Country-Reis	1/4 Ananas
– Vollwertmischung aus dem	1 Bd. Frühlingszwiebeln
– Reformhaus	100 g Bambussprossen, aus der Dose
200 ml Wasser; leicht gesalzen	1 Knoblauchzehe
150 g Entenbrust, (ohne Haut)	1 Stück frischer Ingwer
;Salz	1 EL Sesamöl
1 Rote Pfefferschote	2 EL Ketchup

Reis im Salzwasser zugedeckt bei schwacher Hitze 45 Min. garen. Inzwischen das Fleisch längs halbieren und die Hälften quer in dünne Scheiben schneiden. Pfefferschote längs halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden.

Das Fruchtfleisch der Ananas in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in sehr feine Ringe schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Öl in einer grossen beschichteten Pfanne oder im Wok erhitzen. Das Fleisch unter Rühren 1/2 Min. braten. Mit Salz, Pfefferschote, Ingwer und Knoblauch würzen und weitere 2 Min. braten. Ananas zugeben, 1 Min. mitbraten. Dann Frühlingszwiebeln, Bambus und Ketchup unterrühren, erhitzen. Das Gericht mit Salz abschmecken und mit dem Reis servieren.

Pro Portion ca. 392 kcal/1673 kJ

Stichworte: Ananas, Ente, Geflügel, P2, Reis, Wok

7.5 Gebratene Entenbrust in Salatblättern

2 Entenbrüste ohne Knochen	2 EL neutrales Öl
Salz	50 g geschälte Mandeln
Zucker	1 TL feingehackter Ingwer

3 EL Sojasauce	1 TL feingehackter Knoblauch
3 EL Sherry	4 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten
1 EL Sesamöl	1 EL Austernsauce
1 TL Speisestärke	
Außerdem	
Salatblätter	1 TL Zucker
4 EL Apfelessig	1 EL Sojasauce
2 EL Wasser	

Eine asiatischen Schlemmereien aus Hongkong: Die Entenbrüste samt ihrer Haut mit einem scharfen Messer in winzigkleine Würfelchen schneiden. Das Fleisch soll wie gehackt wirken, dennoch sichtbar kleine Stückchen aufweisen. In einer Schüssel mit Salz, Zucker, je 1 EL Sojasauce, Sherry, 1 TL Sesamöl und der Stärke gründlich vermengen.

Im Wok oder einer Pfanne das restliche Sesamöl mit dem neutralen Öl erhitzen. Die Mandeln darin anrösten, herausheben und grob hacken. Das Fleisch in der Pfanne rasch unter Rühren anbraten, dabei sofort Ingwer, Knoblauch und das Weiße der Frühlingszwiebeln hinzufügen. Die restliche Sojasauce, Sherry sowie Austernsauce angießen. 1 Minute unter Rühren aufkochen, dabei das Grün der Frühlingszwiebeln und die Mandeln unterrühren. Abschmecken und auf einer Platte anrichten.

Man serviert dazu die Salatblätter und eine Sauce, aus Essig, Wasser, Zucker und Sojasauce angerührt. Jeder Gast packt sich eine bissengroße Portion jeweils in ein Salatblatt, träufelt etwas Sauce obendrauf und isst das Päckchen aus der Hand.

Stichworte: Asien, Entenbrust, Salat, Wok, ZER

7.6 Gehacktes Hähnchenfleisch im Salatblatt

Zutaten

ca. 300g ausgelöste Hähnchenbrust	1 -3 rote Chilischoten
1 Handvoll geschälter Mandeln	1 fester Kopf Salat (Kopfsalat oder Eissalat)
3 Frühlingszwiebeln	

Marinade

1 TL Speisestärke	1/2 TL Zucker
1 TL Eiweiss	Salz
1 TL Sesamöl	Pfeffer
1 EL Sojasauce	1 EL feingehackter Ingwer
1 EL Reiswein oder Sherry	1 EL feingehackter Knoblauch

Ausserdem

2 EL neutrales Öl	2 EL Reiswein oder Sherry
1 TL Sesamöl	3 EL Hühnerbrühe
1 EL Sojasauce	

Saucendip

3 EL milder Essig (z.B. Reis- oder
Apfelessig)
1 EL Sojasauce

je 1 TL feingehackter Ingwer,
Knoblauch und Chili

Vorbereitung: 1. Das Hähnchenfleisch sollte von Haut und Sehnen befreit sein. Das schiere Fleisch mit einem grossen, scharfen Messer in winzige kleine Würfel schneiden. Mit den Zutaten der Marinade in einer Schüssel gründlich mischen. Etwa eine, besser zwei Stunden lang kalt stellen und marinieren lassen.

2. Inzwischen die Mandeln vierteln 3. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiss in feinen Ringe schneiden, das Grüne in gut zentimeterbreite Stücke schneiden.

4. Die Chilis halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden 5. Den Salat in Blätter zerlegen, waschen und gut abtropfen lassen 6. Die Zutaten für den Dip verrühren und in vier Schälchen verteilen Zubereiten: Im Wok das neutrale Öl mit dem Sesamöl stark erhitzen, die Mandeln darin rasch unter Rühren anrösten, herausheben und beiseite stellen. Im verbliebenen Fett das marinierte Hähnchenfleisch unter Rühren so lange anbraten, bis es überall seine rohe Farbe verloren hat. Dabei unermüdlich rühren und wenden. Nach etwa einer Minute die Frühlingszwiebeln, Chilis und Mandeln zufügen. Sobald alles gut durchgemischt ist, mit Reiswein aufkochen. Noch einmal unter Rühren aufkochen. Auf einer Platte, die mit Salatblättern ausgelegt ist, anrichten. Die restlichen Salatblätter getrennt reichen. Jeder Gast erhält ein Schälchen mit Saucendip.

Die Gäste nehmen sich vom Hähnchenfleisch, packen sich davon jeweils Esslöffelhappen in ein Salatblatt, beträufeln es mit etwas Sauce, rollen das Blatt zusammen, stippen das Paket in den Saucendip und verspeisen es mit den Fingern.

Stichworte: China, Geflügelgerichte, Hähnchenfleisch, P4, Party, Vorspeise, Wok

7.7 Ghai Phatkin (gebratenes Ingwer-Huhn)

400 g in Scheiben geschnittene
Hühnerbrust
3 EL feingeschnittener Ingwer
3 Frühlingszwiebeln
1/2 Tasse gemischter Pilze
1 TL gehackter Knoblauch

2 rote Chilis
Sesamöl
Prik Nam Pla
Sojabohnen- und Oystersauce
1/2 TL Zucker
Wasser

Öl im Wok erhitzen, Knoblauch und Ingwer andünsten, das Huhn beimengen und dünsten. Pilze und Gewürze zufügen, zum Schluss abrunden mit Chilis und Zwiebeln.

Stichworte: Geflügel, Huhn, Thailand, Wok

7.8 Hähnchen mit Kiwis

Mengenangabe: 6 Portionen

3 Doppelstücke Hähnchenbrüste	3 Kiwis
1 Stück Ingwer, daumengroß	Öl zum Braten
2 Knoblauchzehen	
Für die Marinade:	
1 EL Maisstärke	1 Prise Glutamat
2 EL dunkle Sojasauce	1 Prise Pfeffer
2 EL Sake	1 Eiweiß
Für die Sauce:	
1 EL Maisstärke	1 EL Sake
1 Tas. Hühnerbrühe	1 EL helle Sojasauce
1 Msp. Sambal Oelek	1 Prise Glutamat

Hähnchenbrüste halbieren, Haut und Knochen entfernen und in breite Stücke schneiden. Aus den Zutaten die Marinade zubereiten und die Hähnchenstücke darin ca. 15 Minuten an einem kühlen Ort marinieren.

Ingwer und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Kiwis ebenfalls schälen. Einige Scheiben für die Dekoration zur Seite legen und den Rest grob würfeln.

In einem Wok Öl erhitzen, den Ingwer und Knoblauch kurz anziehen lassen, dann das Fleisch hinzugeben. Während 5 Minuten gut anbraten. Unterdessen die Sauce mischen, das Fleisch damit ablöschen und das Gericht weitere 5 Minuten leise kochen lassen. Nun die Kiwistücke hinzufügen und vorsichtig rühren. Nach 2 Minuten ist das Gericht fertig.

Mit den ganzen Kiwischeiben dekorieren und sofort mit Reis servieren.

Tip: Noch exklusiver wird dieses Gericht mit von Hand geschnetzelter Kalbsfilet.

Stichworte: China, Geflügel, Hähnchen, Kiwi, Wok

7.9 Hähnchen mit Walnüssen

Mengenangabe: 4 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet	50 g Champignons
3 TL Speisestärke	1 Dos. Bambussprossen
2 TL 5-Gewürze-Pulver	(Abtropfgewicht etwa 300 g)
(u.a. Anis, Kardamom, Curry)	150 g Walnußkerne
Salz	4 EL Öl
250 g Frühlingszwiebeln	1/8 l Hühnerbrühe
250 g Möhren	4 EL Sojasoße

Fleisch in feine Streifen schneiden. Speisestärke mit Gewürzpulver und Salz mischen, Fleisch darin wenden. Zwiebeln in Ringe, Möhren in Streifen, Champignons und abgetropfte Bambussprossen in Würfel schneiden. Walnüsse hacken. 1 EL Öl im Wok erhitzen, Walnüsse 2 bis 3 Minuten darin rösten und herausnehmen. Restliches Öl im Wok erhitzen, Fleisch in mehreren Portionen darin anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Gemüse im Bratfett andünsten. Brühe mit Sojasoße verrühren, zum Gemüse geben und aufkochen. Fleisch und Nüsse hinzufügen, mischen und sofort servieren.

Beilage: Curryreis.

Stichworte: China, Geflügelgericht, Hähnchen, P4, Wok

7.10 Hähnchenbrustwürfel mit Cashewkernen und Brokkoli

Für 4 Personen

250 g Hähnchenbrustfleisch	1/2 TL Zucker
1 TL Speisestärke	Salz
1 EL Sesamöl	Pfeffer
1 Zwiebel	1 EL fein gehackter Ingwer
300 g Brokkoli	1 EL fein gehackter Knoblauch
1 rote Chilischote	1 EL Sojasauce
3 EL neutrales Öl	2 EL Sherry oder Reiswein
100 g Cashewkerne	2 EL Hühnerbrühe

Das Fleisch in 1 cm × 1 cm grosse Würfel schneiden. Fleischwürfel in Stärkepulver wenden. 1 TL Sesamöl über das Fleisch träufeln.

Die Zwiebel würfeln, Brokkoli von den Stielen trennen, Stiele und Röschen ebenfalls in 1 cm × 1 cm grosse Würfel schneiden.

Chilischote entkernen, in winzige Würfel schneiden. Im Wok das neutrale Öl mit dem Rest Sesamöl erhitzen, Die Cashewkerne darin erhitzen, herausnehmen. Die Fleischwürfel rasch unter hoher Hitze anbraten, dabei mit etwas Zucker bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseite stellen.

Im verbliebenen Bratfett zuerst die Zwiebel zugeben, danach Ingwer und Knoblauch und Brokkoli Stiele. 1 min. braten. Die Röschen und die Chiliwürfel dazugeben.

Sojasauce, Sherry und Brühe dazugeben, Fleisch und Kerne wieder untermischen und 2 min. braten.

Stichworte: Asien, Fido, Wok

7.11 Hähnchenfleisch in Ingwer

4 Hähnchenbrüste, ohne Haut	4 Frühlingszwiebeln
-----------------------------	---------------------

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| - und Knochen | 1 Ingwerscheibe (1cm dick) |
| 1 Eiweiß | 1 mittl. Möhre |
| 1 TL Speisestärke | 100 g zarte, grüne Bohnen |
| 1 TL helle Sojasauce | ;Salz |
| ;s. Pfeffer aus der Mühle | 2 EL Hoisinsauce * |
| 2 EL Erdnussöl | |
- Erfasst Von**
- | | |
|--------------------|----------------------|
| - Arthur Heinzmann | - Le Creuset - (Wok) |
| - im Januar 1997 | - Rezept - Broschüre |
| - nach Sue Cutts | |

Hähnchenfleisch in 5mm dicke Streifen schneiden. Eiweiß, Speisestärke, Sojasauce und etwas schwarzen Pfeffer verrühren. Fleisch in dieser Mischung marinieren lassen, bis das Gemüse vorbereitet ist.

Zwiebeln putzen, dabei etwa 5cm vom Stiel stehen lassen, und in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Möhre schaben und in Julienne von 2cm schneiden. Bohnen putzen, in Stücke von 2cm schneiden und 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Das Öl im Wok erhitzen. Zwiebeln und Ingwer hineingeben und unter Rühren 1 Minute bei starker Hitze braten. Möhre und Bohnen hinzugeben und weitere 3-4 Minuten bei starker Hitze braten. Das Gemüse herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.

Den Wok erneut erhitzen. Die Hähnchenfleischstücke in kleinen Mengen hineingeben und 3-4 Minuten garen lassen. Das Gemüse wieder in den Wok geben, etwas Salz und Pfeffer und die Hoisinsauce hinzugeben. Bei starker Hitze braten und so alles wieder aufwärmen. Sofort heiß servieren.

* Kann die Hoisinsauce nicht besorgt werden, so kann diese mit einer Mischung aus 1 El Sojasauce, 1 El trockenem Sherry und 1 El dunklem Rohrzucker ersetzt werden.

Stichworte: China, Geflügel, Hähnchen, Ingwer, P4, Wok

7.12 Hähnchenfleisch mit Brokkoli und Mandeln

Für 4 Personen

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 400 g ausgelöstes | 1 EL Sesamöl |
| Hähnchenfleisch | 1 EL Austernsauce |
| (Brust oder Keule) | 1 EL salzige Sojasauce |
| 1 TL Wasserkastanienmehl | 2 EL Sherry (Amontilado), oder SAKE |
| (ersatzweise Speisestärke) | 2 EL Hühnerbrühe |
| 1 EL Eiweiss | 75 g geschälte Mandeln |
| 1 TL feingehackter Ingwer | 250 g Brokkoli |
| 1 TL feingehackter Knoblauch | Salz |
| 1 TL feingehackte Schalotte | weisser Pfeffer |

2 EL Erdnussöl

Zuckerrohrgranulat

Fleisch in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden, mit Eiweiss und Wasserkastanienmehl einreiben. Für etwa 2 Std. marinieren lassen. Ingwer, Knoblauch u. Schalotte ins heisse Öl geben, rundherum anbraten, (alle Zutaten im Wok sollten ständig bewegt werden!), herausheben und warmstellen. Im verbliebenen Fett Mandeln anrösten, den in Röschen zerpflückten Brokkoli unter Rühren mitbraten. Sofort salzen, damit die Farbe erhalten bleibt! Pfeffern, mit dem Granulat würzen. Austern-, Sojasauce, Sherry u. Brühe angiessen. Aufkochen. Das Fleisch wieder zufügen, alles auf starkem Feuer mischen. Abschmecken.

Stichworte: Broccoli, Geflügel, Hähnchen, Hähnchenbrust, Wok, ZER

7.13 Hühnerbrust mit Litschis

Für 4 Portionen

4 entbeinte Poulardenbrüstchen
(je ca. 150g)
3 Schalotten
8 Frühlingszwiebeln
1 mittelgrosse, feste Banane
12 frische Litschis
4 EL Maiskeimöl

1 TL Currypulver
100 ml Kokoscreme
1/2 TL gehackte grüne
Pfefferschote
1 TL Korianderblättchen
Saft von 1 Orange
Salz

Poulardenbrüstchen häuten, quer zur Faser in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Schalotten schälen, halbieren und in dünnen Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln von Wurzelansätzen und welken grünen Blättern befreien, der Länge nach halbieren und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Banane schälen und würfeln. Litschis (unter uns: aus der Dose, geht's auch!) schälen, längs aufschneiden und Kerne entfernen.

Im Wok oder in einer Pfanne 2 El. Öl erhitzen. Das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Wenden braten, bis es sich weiss färbt. Herausnehmen und beiseite stellen.

Das restliche Öl heiss werden lassen. Schalotten und Frühlingszwiebeln darin bei starker Hitze unter Rühren etwa 30 Sekunden braten. Curry daruntermischen, Orangensaft und Kokoscreme dazugeben und einmal aufkochen.

Bananen, Litschis und Fleisch (mit dem Saft, der sich auf dem Teller gesammelt hat) zufügen und bei starker Hitze unter Rühren heiss werden lassen. Mit Salz und der Pfefferschote abschmecken, von der Kochstelle nehmen.

Das Korianderkraut fein hacken, das Gericht damit bestreuen und sofort servieren.

Dazu: Reis

Stichworte: Geflügel, Poularde, Reisgerichte, Wok, ZER

7.14 Hühnerbrust mit Walnüssen

500 g Hühnerbrustfilets	200 g Champignons
2 TL Speisestärke	150 g Zuckerschoten
1 Eiweiß	1/2 Bd. Petersilie, glatte
3 EL Sojasauce, (evtl. mehr)	4 EL Erdnussöl
1/2 TL Zucker	100 g Walnusskerne
Cayennepfeffer	4 EL Weißwein, trockener
4 Frühlingszwiebeln	4 EL Hühnerbrühe

Hühnerbrustfilets in Streifen schneiden. Speisestärke mit Eiweiß, 2 El. Sojasauce, Zucker und reichlich Cayennepfeffer verrühren und Fleischstücke darin marinieren.

Frühlingszwiebeln/Champignons in dünne Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken.

Erdnussöl im Wok erhitzen, Walnusskerne kurz anbraten, wieder rausnehmen. Hühnerfleisch unter Rühren im Öl kurz anbraten. Gemüse zufügen, ca. 30 Sek. braten. Wein und Brühe zufügen und ca. 2 Min. dünsten. Walnusskerne, 1-2 Eßlöffel Sojasauce dazu und mit Cayennepfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie gestreut servieren.

Stichworte: Geflügel, Huhn, P4, Wok

7.15 Hühnerfleisch chinesische Art

Mengenangabe: 4 Portionen

500 g Hühnerbrustfilet	1 bis 2 rote Paprikaschoten
4 EL Sojasoße	1 Stange Porree
1 bis 2 Tl. Zucker	300 g Chinakohl
1 Ei	2 EL Sonnenblumenöl
1/2 TL Chinagewürz	100 g Sojabohnenkeime
1 EL Speisestärke	
Soße	
4 EL Sojasoße	2 TL Zucker
4 EL trockener Sherry	1/2 TL Chinagewürz

Fleisch in dünne Streifen schneiden. Sojasoße mit Zucker, Ei, Chinagewürz und Speisestärke verrühren, Fleisch darin 1 bis 2 Stunden marinieren. Paprikaschoten in Würfel, Porree in Ringe und Kohl in Streifen schneiden. Etwas Öl im Wok erhitzen, Paprika, Kohl und Sojabohnenkeime darin 1 bis 2 Minuten unter Rühren andünsten, herausnehmen und warm stellen. Aus den angegebenen Zutaten eine Soße bereiten. Nochmals Öl erhitzen Fleisch mit der Marinade darin anbraten.

Porree dazugeben und braten. Gemüse und Soße hinzufügen, erhitzen und die Soße bei milder Wärmezufuhr etwas reduzieren.

Beilage: Reis oder Baguette, Endiviensalat.

Stichworte: Geflügel, Hühnerfleisch, P4, Wok

7.16 Hühnerfleisch mit Gemüse

Für die Marinade:

3 EL helle Sojasauce

2 EL trockener Sherry oder Reiswein

Weitere Zutaten

6 getrocknete chin. Pilze

1 Knoblauchzehe

2 Hühnerbrüstchen

100 g geschälte Mandeln

1 Stange Lauch

2 TL Speisestärke

1 rote Paprikaschote

2 EL Sherry

50 g Sojasprossen aus der Dose

2 EL Erdnussöl

1/2 Romana (Salat)

200 ml Hühnerbrühe

2 Frühlingszwiebeln

3 EL helle Sojasauce

50 g frische Champignons

weisser Pfeffer

1 Stück Ingwerwurzel

1 Prise Zucker

Die Marinade anrühren. Die Pilze in Wasser einweichen, dann abtropfen lassen und zerkleinern. Die Hühnerbrüstchen von Haut und Knochen befreien und in 2 cm grosse Würfel schneiden. In die Marinade einlegen und 1 Stunde ziehen lassen. Das Gemüse putzen, waschen und in Ringe oder Streifen schneiden. Die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Den Romana putzen, waschen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Champignons putzen, nach Bedarf waschen und blättrig schneiden.

Die Ingwerwurzel und den Knoblauch schälen und feinhacken, ebenso die Mandeln. Die Speisestärke mit dem Sherry glattrühren und beiseite stellen. 1 El. Öl in den Wok geben und erhitzen.

Den Ingwer, den Knoblauch und die Mandeln hinzufügen und pfannenrühren. Den Lauch, die abgetropften Pilze, die Paprikaschote, die Sojasprossen, den Romana, die Frühlingszwiebeln und die Champignons zufügen und 2 Minuten pfannenrühren, 5 El. von der Hühnerbrühe zugeben und weiterdünsten lassen. Das Gemüse muss noch "Biss" haben.

Anschliessend aus dem Wok nehmen. Das restliche Öl erhitzen, die Hühnerbruststücke mit der Marinade hineingeben und unter Rühren ca. 1 Minute dünsten. Die Speisestärke zugeben und unter Rühren aufkochen lassen bis die Sauce eindickt, Hühnerbrühe zugeben.

Mit Sojasauce, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Stichworte: Asien, China, Geflügelgerichte, Hühnerfleisch, News, Wok

7.17 Huhn in Salat gewickelt

2 Kopfsalat (Eisberg)	süße Mandeln
8 eingeweichte chinesische Pilze	4 -5 Knoblauchzehen (feingehackt)
50 -75 g eingelegtes	6 Frühlingszwiebeln
Szetschuan-Gemüse (abgespült)	(in feine Ringe geschnitten,
6 -8 Wasserkastanien (aus der Dose)	weiße
1 kg Hühnerbrust (entbeint und	und grüne Teile getrennt)
enthäutet)	1 1/2 EL Reiswein oder
10 EL Maiskeimöl	halbtrockener Sherry
50 g Walnüsse oder blanchierte	
Für die Marinade	
1 TL Salz	1 1/2 TL Maisstärke
1 TL Zucker	1 Eiweiß (leicht geschlagen)
1 Prise weißer Pfeffer	2 -3 El. Wasser
2 TL Reiswein oder halbtrockener	2 EL Erdnuß- oder Maiskeimöl
Sherry	2 TL Sesamöl
Für die Sauce:	
1 1/2 TL Kartoffelmehl	1 -2 Tl. dunkle Sojasauce
9 EL klare Brühe	2 EL Austernsauce

Mit 2 weiteren Gerichten ausreichend für 6 Personen Den Salat entblättern, waschen und gut abtropfen lassen. Auf 2 Platten anrichten und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Die eingeweichten Pilze ausdrücken und in erbsengroße Würfelchen schneiden.

Das Szetschuan-Gemüse feinhacken, dabei faserige Teile entfernen.

Marinieren: Salz, Zucker, Sojasauce, Pfeffer, Reiswein, Stärke und Eiweiß gründlich mit dem Hühnerfleisch vermischen. Das Wasser eßlöffelweise dazugeben und dabei immer in die gleiche Richtung rühren, bis das Fleisch gleichmäßig von der Marinade umhüllt ist.

Die Pilze, das Szetschuan-Gemüse und die Wasserkastanien unterheben, 30 Minuten stehenlassen, dann die beiden Ölsorten unterrühren.

Die Sauce vorbereiten: Das Kartoffelmehl mit 2 El. Brühe anrühren, dann den Rest der Brühe und die Austern- und Sojasauce dazugeben.

Die Wok erhitzen und bei mittlerer Temperatur die Nüsse oder Mandeln unter ständigem Rühren 3 Minuten rösten. Herausnehmen und feinhacken. Die Wok ausspülen und abtrocknen. (Diese Arbeit kann im voraus gemacht werden.)

Die Wok stark erhitzen, 10 El. Öl hineingießen und schwenken. Knoblauch ganz kurz anbraten, die weißen Frühlingszwiebeln dazugeben, kurz rühren, dann das Hühnerfleisch. 2-3 Minuten mit der Spatel rühren und wenden, bis das Fleisch weiß ist; dabei darauf achten, daß die Stücke nicht zusammenbacken. Am Rand den Reiswein einträufeln und alles durchrühren.

Die Hitze reduzieren, in der Mitte des Fleisches eine kleine Mulde machen und die Sauce eingießen. Wenn sie aufkocht, unter das Fleisch rühren, dann die grünen Frühlingszwiebeln

und die Nüsse darunterheben. Vom Feuer nehmen, anrichten und zusammen mit den Salatblättern servieren.

Zum Essen nimmt jeder ein Salatblatt, löffelt etwas Hühnerfleisch darauf, faltet es zusammen und isst es mit den Fingern.

Anmerkung: Das Gericht ist außerhalb Chinas entstanden. In China werden keine rohen Salate gegessen, es gibt dort bislang auch noch keine Kopfsalatsorten. Ursprünglich wurde die Füllung in blanchiertes Blattgemüse gewickelt und serviert. Ein Versuch mit dieser Originalversion lohnt sich. Nehmt dazu blanchierten Spinat- oder Mangoldblätter, die Ihr aber nach dem Blanchieren unbedingt kalt abschrecken müßt. Das Gericht bietet für Füllung und Hülle zahlreiche Variationsmöglichkeiten:

Stichworte: Asien, China, Kohl, P6, Wok

7.18 Huhn mit Sojasprossen

Mengenangabe: 2 Portionen

Für 2 Portionen

300 g Hühnerbrust

Marinade

1 TL Maizena

1 TL Sojasauce

1 EL Sherry

1/2 Eiweiß

Aromat

Pfeffer

3 EL Öl

1 kl. Stange Lauch

100 g Sojabohnensprossen
(frisch oder aus der Dose)

2 Sch. frischer Ingwer

oder 2 Msp. Ingwerpulver

1 Knoblauchzehe

2 EL Hühnerbrühe (evtl. mehr)

1 TL Sojasauce

Aromat

Pfeffer

50 g Nüsse (Cashew oder
Erdnüsse).

Hühnerfleisch ohne Haut in Streifen schneiden. Maizena, Sojasauce, Sherry, verschlagenes Eiweiß und Gewürze vermischen. Fleisch in die Marinade geben, kurz durchziehen lassen. 1 EL Öl in einer Bratpfanne oder im Wok auf 3 oder Automatik-Kochstelle 11 - 12 erhitzen. In Streifen geschnittenen Lauch, Sojabohnensprossen, Ingwer und gehackten Knoblauch 1 Min. unter Rühren braten, herausnehmen. Restliches Öl in derselben Pfanne erhitzen, mariniertes Fleisch - gut abgetropft - hineingeben, unter Rühren 2 - 3 Min. scharf braten. Das Gemüse in die Pfanne zurückgeben, Brühe, Sojasauce und Gewürze zufügen, unter Rühren aufkochen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, Nüsse darüber streuen, sofort servieren.

Stichworte: Hühnerbrust, P2, Wok

7.19 Mati Jiding - Würziges Hühnerfleisch mit Wasserkastanien

250 g Hühnerbrustfilet	1 EL Chili-Bohnen-Sauce
250 g Wasserkastanien (frisch o. Dose)	2 TL frischer Ingwer (feingehackt)
125 ml Erdnussöl	1 EL Knoblauch (feingehackt)
2 TL Sesamöl	2 TL Maisstärke
2 TL Reiswein o. trockener Sherry	2 TL Zucker
2 TL dunkle Sojasauce	Salz

Das Hühnerfleisch waschen, abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Eiweiss, 1 Tl. Salz, die Maisstärke und das Fleisch in einer kleinen Schüssel vermischen und für eine 1/2 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Wasserkastanien waschen, schälen (Dosenware natürlich nicht) und in grobe Stücke hacken.

Das Erdnussöl im Wok erhitzen und das Hühnerfleisch unter stetigem Rühren ca. 3-5 min. braten. (Das Öl muss richtig heiss sein und das Fleisch an allen Seiten weiss)

Das Fleisch aus dem Wok nehmen und das Öl separat auffangen. Den Knoblauch und den Ingwer in etwas Öl kurz anbraten, die Wasserkastanien, Chili-Bohnen-Sauce, Sojasauce, Reiswein und den Zucker dazugeben, mit Salz abschmecken, das Hühnerfleisch hinzugeben und einige Minuten garen. Zum Schluss das Sesamöl darüberträufeln, alles gut durchmischen und servieren.

Für 2 Personen als Hauptgericht oder für 4 Personen als Teil eines Menüs)

Stichworte: Geflügel, Hühnerbrust, Wok, ZER

7.20 Pa-Naeaeng Gai

300 g Hühnerfleisch (Schwein geht auch)	1 EL Fischsauce (nicht unbedingt nötig)
0.3 l Kokosmilch (Dose oder Kokosmilchpulver)	1 EL Zucker
2 EL rote Currypaste	1 EL Pflanzenöl

Hühnerfleisch quer zur Faser in kleine, dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne / WOK erhitzen und die Curry-Paste im Öl bei leichter Hitze 2 Minuten braten lassen. Kokosmilch darunterühren. Hühnerfleisch dazugeben und unter schnellem Rühren bei starker Hitze gar braten. Zucker und Fischsauce dazugeben und zu einer glatten Sauce verrühren. Die restliche Kokosmilch dazugeben und noch 5 min. weiterkochen lassen (bei schwacher Hitze)

Mit ausreichend Reis (am besten Duftreis) servieren.

Stichworte: Andreas, Geflügelgerichte, Hühnerfleisch, Wok

7.21 Pikantes Entenfleisch**Mengenangabe:** 4 Portionen

700 g Entenbrustfilet	6 EL Sojasauce
5 g Mu-Err-Pilze, getrocknet	4 EL Reiswein oder tr. Sherry
1 klein. Chinakohl	3 TL Zucker
1 rote Paprikaschote	1 TL Salz
200 g Möhren	2 EL Speisestärke
1 frische rote Chilischote	1 TL Öl
20 g frischer Ingwer	100 g Alfalfa-Sproßen
1/4 l Hühnerbrühe	

Quelle:

"Für Sie" von irgendwann ,,-)

Erfasst:

Dirk Frieborg

am: 23.10.1998

Fidonet: 2:240/6231

:Pro Person ca. : 540 kcal :Pro Person ca. : 2261 kJoule :Vorbereitung : 30 :Garzeit : 15

1.) Mu-Err-Pilze mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 20 min. quellen lassen. 2.) Entenbrustfilet waschen und trockentupfen. Haut ablösen und in feine Würfel schneiden. Das Fleisch in schmale Streifen schneiden. 3.) Chinakohl, Paprikaschote, Möhren und Chilischote putzen, waschen und in feine Streifen oder Scheiben schneiden. Pilze in Streifen schneiden. 4.) Ingwer schälen und fein würfeln. Ingwer, Brühe, Sojasauce, Reiswein oder Sherry, Zucker und Salz verrühren. Stärke zugeben und unterrühren. Beiseite stellen. 5.) Öl in einem Wok (oder einer großen Pfanne) erhitzen. Entenhautwürfel knusprig auslassen. Herausnehmen, Fett abgießen und auffangen. Jeweils etwas Entenfett in den Wok geben. Nacheinander darin Entenfleisch, abgetropfte Pilze, Gemüse und Chilischote jeweils ca. 1 min unter ständigem Rühren braten. 6.) Zum Schluß alle Zutaten (außer Entenhautwürfel) im Wok mischen. Sauce durchrühren, darübergießen und aufkochen, ca. 1 min köcheln lassen. Mit Alfalfasproßen und knusprigen Entenhautwürfeln bestreuen.

Dazu: Reis (asiatischer Klebreis).

Anmerkungen: ===== Sollte jemand Schwierigkeiten mit der Beschaffung von Alfalfa-Sproßen haben: Mit Mungo- oder Sojasproßen schmeckt datt auch. ; -9 Genauso mit dem Ingwer: Man sollte für die Chinaküche immer frischen Ingwer verwenden. Wenn's den nun saisonbedingt halt nicht gibt, tut's auch mal der aus'm Glas. ,,-)

Und: Seid wirklich sparsam mit dem Öl! Der eine Teelöffel reicht voll und ganz - die Entenhaut läßt ihrerseits 6-8 Eßlöffel Fett aus!

Stichworte: China, Ente, Geflügel, Wok

7.22 Putenfleisch im Wok

Für den Wok

400 g geschnittenes Putenfleisch	Fenchel,
1 EL gutes Öl	Zucchini.....)
1/2 TL Zucker	Sojasoße
500 g geschnittenes Gemüse	Anispulver
(Weißkohl, Schmorgurke,	Fenchelpulver
Paprika, Zwiebeln,	Pfeffer
Lauch, Möhren, Palmitos,	Zitronensaft
Bambussprossen,	1 EL Speisestärke
Pilze, Broccoli, Blumenkohl,	etwas Wasser

Den Wok aufheizen, das Öl hinein, wenn es anfängt zu sprudeln, wenn man einen Zahnstocher reinhält den Zucker dazutun, rühren, rühren, rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann das Fleisch anbraten. Portionsweise das Gemüse dazugeben, das Härtere zuerst, je weicher das Gemüse, desto später kommt es in den Wok, kräftig würzen und Hände Weg von fertigen Gewürzmischungen, sie enthalten meist Geschmacksverstärker, die zumindest ich nicht so gut vertragen. In einer Tasse die Stärke mit ein wenig Wasser anrühren und in den vom Fleisch und dem Gemüse gebildeten Sud einrühren, fertig.

Dazu: In einem großen Topf mit wenig Öl Reis glasig dünsten, mit Wasser auffüllen, mit Gemüsebrühe oder Bouillon und einem Eßlöffel Kurkuma würzen. Ein Gedicht!

Stichworte: Geflügel, Pute, Wok

7.23 Putenfleisch süß-sauer

Mengenangabe: 4 Portionen

Für 4 Portionen

500 g Putenfilet	1 Zwiebel
1 TL Speisestärke	30 g frischer Ingwer
1 Eiweiß	2 Chilischoten
2 EL Sojasauce	5 EL passierte Tomaten
1 EL Sherry	1 EL Essig
2 TL Sesamöl	1 EL Zucker
1 grüne Paprikaschote	4 EL Öl
1 kl. Ananas	

Putenfleisch in Streifen schneiden. Speisestärke, Eiweiß, Sojasauce, Sherry und Sesamöl

glattrühren. Fleisch darin 2 Stunden marinieren. Paprikaschote in feine Streifen schneiden. Ananas schälen, halbieren, den harten Strunk entfernen, Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel und Ingwer fein hacken, Chili in Ringe schneiden. Fleisch abtropfen lassen, Marinade auffangen. Marinade, Tomatenpüree, Essig und Zucker verrühren. Öl in einem Wok erhitzen. Fleisch darin kräftig anbraten, an den Rand schieben. Gemüse und Ananas 3 Min. dünsten. Sauce zugießen und nochmals 2 Min. dünsten. Dann abschmecken und alles vermengen. Mit körnigem Reis servieren.

Stichworte: Geflügel, P4, Pute, Wok

7.24 Putengeschnetzeltes mit Rucola (Rauke)

Mengenangabe: 2 Portionen

250 g Putenfleisch

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

250 g Tomaten

150 g Rucola (Rauke)

2 EL Öl (Mazola Basilico)

Salz, Pfeffer a.d.M

2 EL Pinienkerne

Quelle:

Mazola Werbeheftchen

Erfasst:

Gabriele v.d.Ohe

am: 08. Juli 1998

Fidonet: 2:240/6230

1.) Fleisch in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Tomaten brühen, abziehen und in Achtel schneiden. Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und evtl. einmal durchschneiden.

2.) Putenfleisch in einer großen Pfanne (bzw. Wok) in dem heißen Öl braten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben, etwa 2 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

3.) Pinienkerne und 2/3 des Rucolas dazugeben und unter Wenden kurz dünsten. Restlichen Rucola kleinschneiden und vor den Servieren daruntermischen.

Baguette oder Reis dazureichen.

Tip: Statt Fleisch können Sie ebenso Scampis verwenden.

Stichworte: Asien, Gabi, Pute, Rucola, Wok

7.25 Putengeschnetzeltes mit Spinat

Zutaten für 4 Personen

4 EL geschälte Sesamsamen

500 gr. Blattspinat

500 gr. Putenschnitzel

Salz

2 Knoblauchzehen (Lecker)

schwarzer Pfeffer frisch gemahlen

1 TL Speisestärke
4 EL Sesam oder Olivenöl

Currypulver

1. Den Wok erhitzen und die Sesamsamen darin unter Rühren goldbraun rösten, dann herausnehmen und beiseite stellen.
 2. Den Spinat verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die harten Stiele abschneiden.
 3. Die Putenschnitzel mit Küchenpapier abtupfen und quer zur Faser in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. Mit der Speisestärke bestäuben. Dann die Stärke mit der Fingerspitze leicht in das Fleisch einmassieren.
 4. Das Öl im WOK erhitzen und die Fleischstücke portionsweise rundherum anbraten, bis sie ganz zart gebräunt sind. Auf den Abtropfstrohmatten legen und leicht salzen.
 5. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Pressen in das Bratfett drücken. Den Spinat hinzufügen, unter Rühren zusammenfallen lassen und mit der Hühnerbrühe auffüllen.
 6. Das Fleisch unterrühren und das Gericht mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Mit den Sesamsamen vermischen.
- Dazu Reis oder frisches Stangenbrot servieren. Pro Portion: 2200 kJ/520 kcal; 40 gr. Eiweiss 37gr. Fett; 9 gr. Kohlenhydrate

Stichworte: Geflügelgerichte, Geschnetzeltes, Pute, Putengeschnetzeltes, Reis, Spinat, Wok, ZER

Zubereitungszeit ca. 30 min.

7.26 Putengeschnetzeltes mit Spinat im Wok

Für 4 Personen

4 EL geschälte Sesamsamen	Salz
500 g Blattspinat	2 Knoblauchzehen (Lecker)
500 g Putenschnitzel	schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
1 TL Speisestärke	Currypulver
4 EL Sesam oder Olivenöl	

1. Den Wok erhitzen und die Sesamsamen darin unter Rühren goldbraun rösten, dann herausnehmen und beiseite stellen.
2. Den Spinat verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die harten Stiele abschneiden.
3. Die Putenschnitzel mit Küchenpapier abtupfen und quer zur Faser in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. Mit der Speisestärke bestäuben. Dann die Stärke mit der Fingerspitze leicht in das Fleisch einmassieren.

4. Das Öl im WOK erhitzen und die Fleischstücke portionsweise rundherum anbraten, bis sie ganz zart gebräunt sind. Auf den Abtropfstrohm legen und leicht salzen.
 5. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Pressen in das Bratfett drücken. Den Spinat hinzufügen, unter Rühren zusammenfallen lassen und mit der Hühnerbrühe auffüllen.
 6. Das Fleisch unterrühren und das Gericht mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Mit den Sesamsamen vermischen.
- Dazu Reis oder frisches Stangenbrot servieren. Pro Portion 2200 kJ/520 kcal; 40 g Eiweiss; 37 g Fett; 9 g Kohlenhydrate

Stichworte: Asien, China, Geflügelgerichte, News, Putenfleisch, Wok

Zubereitungszeit ca. 30 min.

7.27 Sesamhähnchen

Mengenangabe: 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets	4 EL Erdnussöl
3 TL Maisstärke	Salz
2 EL Reiswein	3 EL helle Sojasauce
2 EL Sesamsamen	1 EL Hoisinsauce
1 Paprikaschote, grüne	1 EL Honig
200 g Austernpilze	1 EL Sesamöl
8 Wasserkastanien	

Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen und trockentupfen. In 1 cm breite Streifen schneiden, mit 2 TL Stärke und dem Reiswein vermischen und zugedeckt durchziehen lassen.

Den Sesamsamen in einer trockenen Pfanne unter ständigem Rühren rösten (Achtung! Nicht zu heiß, sonst springen die Samen aus der Pfanne! M. A.), bis die Samen hellbraun sind und angenehm duften. Die Paprikaschote vierteln, putzen und wie die Pilze in Streifen, die abgetropften Wasserkastanien in Scheiben schneiden.

2 EL Erdnussöl im Wok stark erhitzen, Paprikastreifen, Pilze und Wasserkastanien mit einer Prise Salz hineingeben und 3 Minuten braten lassen, dann wieder herausnehmen. Das übrige Erdnussöl in den Wok gießen und das Fleisch darin unter ständigem Wenden 2 Minuten braten. Soja und Hoisinsauce mit dem Honig verrühren, über das Fleisch verteilen und das Gemüse daruntertermischen.

Übrige Maisstärke kalt anrühren, die Sauce im Wok damit leicht anbinden und alles nochmal kurz aufkochen lassen. Vor dem Servieren Sesamsamen und Sesamöl darüber geben.

Stichworte: Geflügel, Huhn, Wok

7.28 Shanghai-Huhn mit Scampi und Walnüssen

1 Suppenhuhn, ca. 2 kg	1 Paprikaschote, grün, grosse
1 Karotte	1 Chilischote, rot, frische
1 Petersilienwurzel	4 Frühlingszwiebeln
Sellerieknolle, etwas	1 Knoblauchzehe
1 Lauchstange	3 EL Schweineschmalz
1 Zwiebel	8 Scampi, geschälte, grosse
1/2 TL Salz	1 EL Speisestärke
4 Pfefferkörner	2 EL Sojasauce, chinesische, helle
6 Tongu-Pilze, getrocknete, chinesische Champignon	2 EL Hühnerbrühe
	150 g Walnusskerne

Das Suppenhuhn waschen und mit dem geputzten Suppengrün (Karotte, Petersilienwurzel, Sellerie und Lauch) in kaltem Wasser ansetzen.

Die geschälte Zwiebel, das Salz und den Pfeffer zugeben, aufwallen und dann ca. 90 Minuten leise kochen lassen. Hin und wieder den Schaum abschöpfen.

Die Pilze im kaltem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Wenn das Huhn weich ist, die Brühe abgessen und aufheben. Das Hühnerfleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze gut ausdrücken und die Hüte in feine Streifen schneiden.

Die Paprikaschote und die Chilischote putzen, waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.

Das Schweineschmalz in den Wok geben, erhitzen und zuerst das Hühnerfleisch, die Pilze, die Paprika- und Chilischote, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch zugeben und 3 Minuten pfannenrühren. Zum Schluss die Scampis zugeben und unterrühren.

Die Speisestärke mit der Sojasauce und der Hühnerbrühe glattrühren, dann in den Wok geben und unter Rühren aufkochen lassen, so dass die Sauce eindickt.

Die Walnüsse kleinhacken und über das fertige Gericht streuen. Tip: =====

Die restliche Brühe lässt sich hervorragend für weitere chinesische Gerichte auf Vorrat einfrieren.

Stichworte: China, Geflügel, P6, Wok

7.29 Szechuan-Huhn

2 EL Mu-Err (Wolkenohrpilze, Judasohren)	Salz
400 g Hähnchenbrust	schwarzer Pfeffer
1 TL Speisestärke	1/2 TL Zucker
1 EL Eiweiss	1/2 TL Szechuanpfeffer (erst anrösten)

3 cm Ingwer	bis er angenehm duftet, dann
4 Knoblauchzehen	zermörsern)
4 -6 frische, grosse Chilischoten	2 EL Sherry
4 Frühlingszwiebeln	2 EL Sojasauce
2 EL Öl	2 EL Brühe
1 TL Sesamöl	

Die (getrockneten) Pilze mit kochendem Wasser überbrühen und 1/2 h einweichen, das Fleisch in 2 cm grosse Würfel schneiden, mit Eiweiss und Speisestärke einreiben und marinieren lassen, Ingwer und Knoblauch in hauchdünne Scheiben schneiden (soll mit einem Trüffelhobel sehr gut gehen, ich habe leider keinen), die Chilis entkernen (wichtig) und in grobe Stücke teilen, das Weiss der Frühlingszwiebeln in feine Ringe, das Grün in zentimeterbreite Stücke schneiden. Das Öl im Wok erhitzen, das Fleisch anbraten, dabei Ingwer, Knoblauch, das Frühlingszwiebelweiß und die Chilis hinzufügen, salzen, pfeffern und mit Zucker und Szechuanpfeffer würzen (kräftig), wirbelnderweise braten, die Pilze und das Frühlingszwiebel-Grün hinzufügen, mit Cherry, Sojasauce und Brühe auffüllen, aufkochen lassen und abschmecken, sofort servieren.

Stichworte: Geflügelgerichte, Hühnerbrust, Wok, ZER

7.30 Tai Otonshi (Huhn und Rind)

Gemüse

150 g Karotten	100 g Bambussprossen
100 g Stangensellerie	2 Lauchzwiebeln
1 Zwiebel	

Gewürze

; Salz, Pfeffer	– Gewürzmischung
Szechuanpfeffer	1 Stück Ingwer;
Fünf-Gewürzpulver	– kristallisiert
Boemboe Sesate;	1 Knoblauchzehe

Außerdem

200 g Hähnchenbrust	Sake
200 g Rinderfilet	Pflaumensauce
Fleischbrühe	Sesamöl
Sojasauce	

Das Hähnchen- und Rinderfleisch in Stücke schneiden. Das Hähnchenfleisch mit dem Fünf-Gewürzpulver, Salz und Szechuanpfeffer würzen und in Sojasauce einlegen. Das Rinderfilet mit Salz, Pfeffer und der Gewürzmischung würzen und in Sake einlegen. Das Fleisch

in den Kühlschrank stellen und ca. 2 Stunden ziehen lassen.

Sellerie, Karotten, Zwiebel, Knoblauchzehe und den Ingwer klein schneiden und bereitstellen.

Den Wok erhitzen, das Sesamöl in den erhitzten Wok geben und den Knoblauch mit den Ingwer kurz anbraten. Dann die Karotten, den Sellerie und die Zwiebel dazugeben und unter ständigem Rühren braten. Dem angebratenen Gemüse die Pflaumensauce unterrühren und das Gemüse aus dem Wok nehmen.

Das restliche Gewürzöl mit der Fleischbrühe ablöschen, den Garkorb in den Wok stellen und beide Sorten Fleisch getrennt in den Garkorb legen und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten. Anschließend das Fleisch in die Fleischbrühe legen und das Gemüse dazugeben.

Den Rand mit den Bambussproßen garnieren, die Lauchzwiebeln auf das fertige Gericht legen und mit Reis servieren.

Stichworte: Asien, Geflügel, Huhn, P2, Rind, Wok

8 Grundlagen, Informationen

8.1 Information über den Wok

Der Wok ist ein traditionelles Kochgerät in China und anderen asiatischen Ländern. Ursprünglich hat der Wok eine gänzlich runde Form (diese passt aber nicht auf Elektroherde) und sass in einem Feuerring, so dass die Hitze unten sehr hoch war und an den Rändern schnell abnahm. Der Wok wurde wahrscheinlich aus einer Not heraus geboren: dem Mangel an Brennholz. Daher musste die Zubereitung schnell vonstatten gehen. Eine Portionierung der Speisen auf mundgerechte Stücke tut ein übriges zur Schnelligkeit. Ausserdem hat auch Konfuzius Schlachtwerkzeuge vom Esstisch verbannt.

Im Wok werden die Speisen mit einer der Rundung des Woks angepassten Schaufel schnell durcheinandergerührt, so dass stets nur ein geringer Teil der Speisen direkten Kontakt mit heissesten Stelle des Woks hat. Der Rest zieht an den kälteren Wänden nach und gart dort behutsam.

Wichtig für das Wok-Kochen ist eben diese Schaufel. Ein normaler Löffel oder eine Bratschaufel ist ungeeignet. Nichts darf zu lange an der heissesten Stelle des Woks liegenbleiben, sonst verbrennt es ja.

Hierzulande gibt es Woks aus fast jedem Material: Gusseisen, Edelstahl, Stahlemail, Kupfer, je nach Geldbeutel.

Ein Wok aus Gusseisen fängt so um die 70 Dm an, muss aber regelmässig eingeölt werden, sonst rostet er.

Edelstahlwoks haben meist einen sehr gut Wärmeleitenden Boden und sind daher für Elektroherde Imho besser geeignet. Allerdings kann man für einen guten Wok auch mehrere Hundert Dm im Geschäft lassen.

Und dann gibt es noch diese "Gesellschaftswoks", die man ähnlich einem Fondue oder Raclette benutzt. Diese haben meistens einen Elektroanschluss.

Den mit einem Rechaud beheizbaren Woks habe ich nicht getraut. Ich kann mir irgendwie nicht vorstellen, dass so ein mickriges Rechaud den Wok auf die entsprechenden Temperaturen bringt.

Stichworte: Allgemein, China, Information, P1, Wok

8.2 Tips für den Umgang mit dem Wok

Zur Vorbereitung: Innen und aussen mit heissem Wasser und Spülmittel reinigen und danach trocken reiben. Innen mit Öl ausschwenken und nach 3-5 Minuten abgiessen. Nach

Gebrauch jedesmal reinigen und leicht mit Öl ausreiben, um Rostansatz zu verhindern.

Benutzung: Der Wok ist geeignet fürs Bewegungsbraten und fürs Dämpfen und die Zubereitung von Omeletts. Fleisch und Reis können ebenfalls darin gekocht werden.

Alle Speisen werden vor der Zubereitung in kleine Stücke mundgerecht geschnitten, dann schnell gekocht oder gebraten und dann natürlich mit Ess-Stäbchen gegessen. Durch das Bewegungsbraten werden viele wichtige Nähr- und Geschmacksstoffe erhalten.

Huhn, Ente, Truthahn oder anderes Fleisch werden in Stücke von 2-3,5 cm Länge geschnitten. Fisch 1-2 cm lange Stücke, Schalentiere ca. 1 cm. Das best geeignete Öl ist das Erdnussöl, welches chinesische Köche gern verwenden. Selbst hochgradig erhitzt, verbrennt bzw. qualmt es nicht. Sojabohnen-, Sonnenblumen, bzw. Maisöl kann ebenfalls genommen werden. Je nach Geschmack auswählen, jedoch niemals Olivenöl für das Garen im Wok verwenden. Schmalz, Butter, Margarine und bratfett sind ebenfalls nicht geeignet.

Das Würzen beim Bewegungsbraten: Knoblauch (ganze Zehen oder geschnitten) und ca. 1/4 Tl. Salz sind dem Öl beim braten von Rind- oder Schweinefleisch zuzugeben. Ingwer, Sojasauce, Glutamat, Honig und/oder andere Gewürze werden 1/2 bis 1 Minute nach dem braten zugegeben. Nicht zuviel Würze benutzen, der Würzgeschmack soll leicht sein.

Stichworte: Wok

8.3 Wok 03 (Gewürze)

Austernsauce: dickflüssige Würzsoße aus China. Soll einen Touch von Meeresduft verleihen.

Chiliöl: kann man auch selber machen : Eine Handvoll Chilischoten zerbröseln, mit 300 ml Öl erhitzen. Zwei Tage ziehen lassen, danach durchsieben. Tropfenweise verwenden.

Chilisauce: asiatische Chilisauce ist im Gegensatz zu den hierzulande meist erhältlichen Saucen ungesüsst

Fischsauce: wird aus fermentierten Meeresfrüchten hergestellt und schmeckt besser als sie riecht.

Hoisinsauce: süssliche Sauce für Marinaden

Reisessig: Essig aus Reiswein. Kann man auch durch Apfel oder Obstessig ersetzen

Sojasauce: kennt man ja wohl. Wird aus fermentierten Sojabohnen gebraut. Hierzulande kennt man fast nur die dunkle Sauce. Es gibt sie aber auch in klar (Japanische Sojasauce), dickflüssig (China) und gesüsst (Indonesien).

Szechuanpfeffer: Beeren, die man vor der Verwendung erst rösten muss. Dann in einem Mörser zerstoßen.

Stichworte: Asien, Fido, Wok

8.4 Wok 04 (Kräuter & Gemüse)

Bambussprossen: Meistens gibt es sie nur in Dosen. In Asienläden aber auch frisch. Vom Geschmack eher fad sind sie aber schön knackig.

Chilies: Die Schärfe sitzt in den Kernen. Am besten diese entfernen und vorsichtig verwenden.

Chinesischer Schnittlauch: Schwierig zu bekommen, ähnelt dem Geschmack nach Knoblauch.

Ingwer: Beim Kaufen auf pralle Knollen achten und darauf, dass die Haut nicht schrumpelig ist. Am besten in einem mit Sand gefüllten Blumentopf stecken. Aber nur sehr gering feucht halten, sonst treibt die Knolle aus.

Koriander: die asiatische Petersilie

Mungbohnenkeimlinge: die hier erhältlichen Sojabohnenkeimlinge sind in Wahrheit Mungbohnenkeimlinge. Sojabohnen sind wesentlich grösser. Lässt sich auch auf einfachste Weise selbst ziehen.

Strohpilze: die asiatischen Champignons

Tongu-Pilze: werden meist unter ihrem japanischen Namen Shiitake Pilze angeboten.

Wasserkastanien: Hierzulande gibt es sie eigentlich nur in Dosen. Trotzdem verlieren sie in Dose ihre Knackigkeit nicht.

Wolkenohrpilze: auch chinesische Morcheln, Baumpilze oder Mu-Err Pilze genannt. Man kauft sie getrocknet und muss sie über Nacht einweichen.

Stichworte: Asien, Fido, Wok

8.5 Wok-Info

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

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

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

Stichworte: Allgemein, Information, P1, Wok

9 Kartoffel-, Gemüsegerichte

9.1 Auberginen mit Joghurt

2 St Auberginen, mittelgroß	1/2 TL Pfefferkörner
2 St Zwiebeln	1/2 TL Currypulver
5 St Knoblauchzehen	3 EL Butterschmalz
1 St Ingwer; 2 cm	Salz
3 St getrocknete Chilis; bis 5 geht auch noch	1/2 TL Zucker
1 TL Kreuzkümmel	150 g Joghurt
	Koriandergrün

Die Auberginen auf einem Stück Alufolie im 225 Grad heißen Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie innen gut weich sind. Soweit abkühlen lassen, daß man sie berühren kann, dann die Haut abziehen, Das Fruchtfleisch grob hacken.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Chilis und Gewürze im Mörser zerstoßen.

In einer Pfanne oder im Wok das Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Gewürze hinzufügen und alles kurz anrösten, schließlich das Auberginenfleisch dazugeben. Salzen mit Zucker würzen und 5 Minuten dünsten. Zum Schluß den Joghurt einrühren und Korianderblätter darüberstreuen. Sofort zu Tisch bringen

Stichworte: Asien, Aubergine, Wok

9.2 Aus dem Wok: Gemüse und Glasnudeln

15 getrocknete Mu-Err-Pilze	25 g Palmzucker (oder Honig)
500 g Möhren	75 cc Gemüsebrühe
2 Lauchzwiebeln	frisch gemahlener Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 TL Sesamöl
30 g Ingwer	4 EL Sojasosse
75 g Glasnudeln	1/2 TL Sambal Oelek
Salz	frischer Koriander zum Bestr
2 EL Erdnusskerne	euen
4 EL Öl	

Pilze mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten quellen lassen und in Stücke schneiden.

Inzwischen Möhren und Lauchzwiebeln putzen und abspülen. Möhren längs in dünne Scheiben, Lauchzwiebeln schräg in Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

Glasnudeln in kochendes Salzwasser geben und drei Minuten garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit einer Schere in etwa 8 cm lange Stücke schneiden.

Wok oder eine grosse beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Erdnusskerne da unter Wenden goldbraun rösten und herausnehmen.

Öl in den Wok geben. Vorbereitetes Gemüse darin unter Wenden etwa drei Minuten bei grosser Hitze braten.

Palmzucker in der heissen Brühe auflösen, Knoblauch und Ingwer zufügen, zusammen mit Glasnudeln und abgetropften Pilzen zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, Sesamöl, Sojasosse und Sambal Oelek abschmecken. Korianderblättchen und Erdnusskerne darüberstreuen.

Pro Portion ca. 630 Kalorien.

Stichworte: Gemüsegericht, Wok

9.3 Buddha Gemüse

Für 4 Personen

3 Tongu-Pilze	1 Handvoll grüne Bohnen,
2 EL getrocknete Mu-Err Pilze	in Streichholzgrösse geschnitten
1 dünne Lauchstange	2 EL neutrales Öl
1 Möhre	1 EL Sesamöl
1/2 Chinakohl	1 TL feingehackter Ingwer
100 g Zuckererbsen	1 TL fein gehackter Knoblauch
3 Frühlingszwiebeln	1 -2 Chilischoten
100 g Bambussprossen	1 -2 El. Sojasauce
100 g Champignons	2 EL Austernsauce
100 g Blumenkohlröschen	2 EL Sherry
1 Handvoll Babymaiskölbchen	2 EL Hühnerbrühe

Die getrockneten Pilze mit Wasser(kochend) übergiessen und einweichen. Tongu-Pilze vierteln, Stiel entfernen.

Gemüse putzen, Möhre stifteln. Chinakohl in 2 cm grosse Würfel schneiden. Erbsenschoten entfädeln, Stiel und Blüte abknipsen. Frühlingszwiebel in Ringe, Bambus in Stifte schneiden. Pilze je nach Grösse halbieren, Blumenkohl in maximal Walnussgrosse Stücke zerpfücken. Maiskölbchen längs halbieren. Bohnespitzen abschneiden.

Öl im Wok erhitzen, zuerst Ingwer, dann Knoblauch hinzugeben. Danach der Reihe nach die Chilis, dann festes Gemüse und die Pilze dazugeben 2-3 min. braten, dann das restliche Gemüse dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben.

Die flüssigen Zutaten dazugeben, aufkochen, 2 min. rühren bis das Gemüse gar ist, aber noch bis hat. Mit Koriander dekorieren.

Stichworte: Asien, Fido, Wok

9.4 Bunte Kartoffelpfanne

Mengenangabe: 1 Rezept

200 g Kartoffeln (o. Menge nach individueller Kh-Berechnung); in Scheiben o.

Würfeln

30 g Öl

100 g Möhren; in Scheiben o.

Würfel

50 g Gelbe o. spitze hellgrüne

Paprikaschoten;

Variationen

Rote oder weiße Bohnen

Erbsen

Maiskörner

in Streifen

3 1 Frühlingszwiebeln

Thymian

1 Prise Majoran o. Oregano

Knoblauch n. Geschmack

Meersalz + w. Pfeffer

100 g Fleischtomate; gehäutet

Gehackte Kräuter oder

Minzblättchen

Fetakäse

Speckwürfel

Kartoffeln in Scheiben oder Würfel geschnitten in dem Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Nach und nach Möhren in dünnen Scheiben oder Würfeln, gelbe oder spitze hellgrüne Paprikaschote in Streifen sowie Frühlingszwiebeln. Alles etwa 15 Min. zusammen dünsten, dabei ab und zu behutsam wenden. Würzen mit Thymian, Majoran beziehungsweise Oregano, je nach Geschmack mit frisch gepreßtem Knoblauch sowie etwas Meersalz und weißem Pfeffer aus der Mühle. Zum Schluß die gehäutete Tomate in Viertel schneiden, damit die Kartoffelpfanne garnieren, kurz heisziehen lassen. Frisch gehackte Kräuter oder Minzblätter darüberstreuen.

Variationen: Zubereiten mit roten oder weißen Bohnen, Erbsen, Maiskörnern, Fetakäse in Würfeln oder Speckwürfeln.

:Pro Person ca. : 480 kcal :Pro Person ca. : 2010 kJoule :Eiweiß : 7 Gramm :Fett : 30 Gramm :Kohlenhydrate : 30 Gramm :Sonstiges : 13g Gemüse-Kh

Stichworte: Gemüse, Kartoffel, Vegetarisch, Wok

9.5 Chinakohl in Cremesauce

750 g Chinakohl (+50 g)

1 3/4 TL Salz

4 EL Erdnuß- oder Maiskeimöl

Für die Sauce

1 EL Kartoffelmehl

25 g gekochter Schinken

(kleingewürfelt)

10 EL Kondensmilch

6 EL klare Brühe

Es ist eine bekannte Tatsache, daß die Chinesen in ihrer Küche keine Milchprodukte verwenden. In diesem klassischen, neuzeitlichen Gericht der nördlichen und östlichen Regionalküche ist jedoch eine kleine Menge von Kondensmilch oder Rahm enthalten. In Peking oder Shanghai nimmt man vorwiegend Kondensmilch, selbstverständlich kann man aber auch Rahm verwenden.

Ausreichend für 6 Personen Den Kohl säubern, die harten äußeren Blätter entfernen, auseinandernehmen und die Blätter quer in breite Streifen schneiden.

Etwa 1,5 l Wasser in einer größeren Kasserolle zum Kochen bringen. 1 Tl. Salz und 1 El. Öl in das Wasser geben (das Öl verleiht dem Kohl Glanz). Den Kohl 1 Minute kochen, in einen Durchschlag schütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Sauce vorbereiten: das Kartoffelmehl in der Brühe auflösen, dann die Milch und das restliche Salz einrühren.

Eine Wok nicht zu stark erhitzen, das Öl hineingießen und herumschwenken. Den Kohl hineingeben und pfannenbraten, bis er durcherhitzt ist. Den Kohl in der Wok etwas an den Rand schieben, daß in der Mitte eine Vertiefung entsteht.

Die Sauce in die Vertiefung gießen und rühren, bis sie dick geworden ist. Den Kohl unter die Sauce mischen. Auf einer warmen Platte anrichten, mit dem Schinken bestreuen und servieren.

Stichworte: Asien, China, Kohl, P6, Wok

9.6 Chinesischer Gemüse-Wok

Mengenangabe: 4 Portionen

250 g Auberginen, kl.	1/8 l Hühnerbrühe,
Salz	klare (Instant)
125 g Maiskolben, kl. frische	4 EL Sojasoße, ca.
200 g Okraschoten	1/2 TL Sambal Oelek
1 EL Weißweinessig, evtl. mehr	3 EL Sojaöl, ca.
1 Staude Paksoi oder Chinakohl,	75 g Cashewkerne
(ca. 700 g)	(Das Gemüse gibt es in
150 g Shiitake-Pilze	Asialäden)
2 Knoblauchzehen	

Auberginen in Scheiben schneiden, leicht salzen. Maiskolben in kochendem Salzwasser 5 Min. vorgaren, herausnehmen. Essig ins Wasser geben, Okraschoten darin 5 Min. kochen. Paksoi in breite Streifen schneiden. Nur die Hüthen der Pilze verwenden, diese kreuzweise einschneiden. Hühnerbrühe mit durchgepreßter Knoblauchzehe, Sojasoße und Sambal

Oelek verrühren. Auberginen trocken tupfen. Öl im Wok auf 3, Automatik-Kochstelle 9 oder 12 erhitzen. Portionsweise Auberginen, Cashewkerne und Pilze anbraten, Okraschoten und Mais zufügen, 2-3 Min. braten. An den Wokrand schieben. Zum Schluß Paksoi 2-3 Min. mitbraten. Hühnerbrühe angießen, kurz aufkochen. Evtl. mit Basilikum garnieren. Dazu schmecken chinesische Nudeln.

Stichworte: China, Gemüse, Wok

9.7 Essig-Paprika-Weißkohl

250 g Weißkohl	1 TL Zucker
1 rote Paprika	5 cm Lauch, feingehackt
4 EL Erdnußöl	evtl. 1 Prise Sezuan-Pfeffer
1 EL Essig	1 Prise Salz

Den Weißkohl waschen und in rhombusförmige Stücke schneiden. Paprika waschen, Samen entfernen und in Stücke schneiden. Das Öl in einem Wok bei starker Flamme erhitzen. Lauch, evtl. Pfeffer und Salz zugeben, dann die Paprikastücke hineingeben und kurz anbraten. Den Weißkohl hinzugeben und eine Minute unter Rühren braten. Mit Essig und Zucker abschmecken. Heiß servieren.

Stichworte: Gemüse, Paprika, Weißkohl, Wok, ZER

9.8 Frühlingszwiebeln mit Ingwer und Nudeln

4 Portionen

250 g Eiernudeln; frische	4 Bd. Frühlingszwiebeln
6 EL Sesamöl	Salz
1/2 Ingwerwurzel, frisch	2 EL Austernsauce

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

Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge, 3 cm lange Stücke schneiden.

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

Die Nudeln zugeben, kurz erhitzen und die Austernsauce darübergießen, danach vorsichtig durchmischen und auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Stichworte: China, Gemüse, P4, Wok, Zwiebel

9.9 Gebratener Spinat

500 g Spinat	evtl. 1 Prise Glutamat
3 EL Öl	1 -2 EL. Sojasauce (oder 1 Tl.
1 TL Zucker	Salz)

Den Spinat reinigen, waschen und abtropfen lassen. 2 El. Öl im Wok erhitzen, bis es raucht. Den Spinat zufügen und 1 Minute unter Rühren braten, bis er fast gar ist. Sojasauce, Zucker und evtl. Glutamat zufügen und umrühren. Dann das restliche Öl untermischen und vor dem Servieren noch einige Male umrühren.

Stichworte: Gemüse, Spinat, Wok, ZER

9.10 Gemüseplatte Acht-Juwelen

Für 6 Personen

6 getrocknete Wolkenohrepilze (mu-err)	1 TL Wasser
15 g Lilienknospen (Goldnadeln)	8 Tofuwürfel
50 g Glasnudeln	8 klein. Maiskölbchen
2 Tassen Wasser	100 g Strohpilze aus der Dose
1/2 TL Salz	100 g Gingkonüsse aus der Dose
6 EL Erdnußöl	200 ml Gemüsebrühe
100 g Zuckererbsenschoten	1/2 TL Speisestärke
1 Stückchen frische Ingwerwurzel	Salz
6 Frühlingszwiebeln	1 Prise Zucker
1 EL roter Tofu	3 EL helle Sojasauce
1 TL Wasser	2 EL Sesamöl

Die Pilze und Lilienknospen getrennt ca. 30 min in kaltem Wasser einweichen.

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 20 min quellen lassen.

Abgießen, abtropfen lassen und mit der Küchenschere etwas zerkleinern.

Die Lilienknospen ebenfalls aus dem Wasser nehmen, beiseite stellen. In einem Topf mit 250 ml Wasser mit 1/2 Tl Salz und 1/2 Tl Öl erhitzen, die Zuckererbsenschoten hineinschütten und kurz aufkochen lassen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Das restliche Öl in den Wok geben und stark erhitzen. Den geschälten Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden und mit dem Ingwer in den Wok geben, kurz anbraten. Den Tofu mit etwas Wasser anrühren und zugeben. Die Pilze abtropfen lassen und eventuell etwas zerkleinern und darüberstreuen.

Die Hitze reduzieren und nacheinander die ausgedrückten und zerkleinerten Glasnudeln, die

Lilienknospen, die Tofuwürfel, die längs halbierten Maiskölbchen, die abgetropften Strohpilze und die Gingkonüsse zugeben, alles gut vermischen. Von der Brühe 2 El abnehmen, die Speisestärke darin anrühren und mit der restlichen Brühe in den Wok geben. Mit Salz, Zucker und Sojasauce abschmecken. Kurz aufkochen, dann die Zuckererbsen zugeben. Mit Sesamöl beträufeln und auf einer heißen Platte sofort servieren.

Ps.: Die Anfertigung der Tofu-Würfel folgt: 2 Pakete Tofu Pflanzenöl Die Kuchen in 4 Würfel aufteilen und auf Küchenpapier abtrocknen lassen. Den Wok bis zur Hälfte mit Öl füllen und auf 190 Grad erhitzen. Den Tofu am besten mit einem Sieb ins heiße Öl gleiten lassen und ca. 15 min goldgelb fritieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 5 Eier 375 g Mehl 375 g Zucker 1 cl Öl 1 cl Mineralwasser 1 Pk. Backpulver

Einen Ruhrteig herstellen und den Teig in zwei Teile teilen. Den einen mit 3 El Mehl, den anderen mit 3 El Kakao verrühren.

Teigteile nun abwechselnd in eine gefettete Springform geben. Bei 175 Grad 1 Stunde backen. Den Kuchen eventuell mit Puderzucker besieben oder mit Schokoglasur überziehen.

Stichworte: China, Gemüse, P6, Wok

9.11 Geschrumpfte Bohnen (Gan Bian Dou)

Für 4 Personen

500 g Stangen-/Buschbohnen	1 EL Sesamsamen (wenn vorhanden)
3 -4 El Austernsauce	1 Scheib. Ingwer (frisch)
1 Frühlingszwiebel (Lauchzwiebel)	

Für die Sauce

1 EL Chinesische Sojasauce (salzig)	1 TL Sesamöl (aus geröstetem Sesam)
1 TL Zucker	
1 TL Chin. dunkler Essig (oder Aceto Balsamico)	2 EL Rinder- od. Hühnerbrühe (nicht unbedingt notwendig)
1 TL Salz	

Falls eine Friteuse Verwendung findet, darf die jetzt schon mal auf höchste Leistung geschaltet werden, denn bis die heiß ist, sind wir mit den Vorbereitungen fertig.

Die Bohnen werden geputzt und, falls sie zu lang sein sollten (ca. 12cm bzw. der Durchmesser ihrer Friteuse oder Pfanne), gebrochen.

Nun wird die Sauce aus den oben angegebenen Zutaten zubereitet und zur späteren Verwendung beiseite gestellt. Die Frühlingszwiebel wird in feine Ringe geschnitten und der Ingwer fein gehackt.

Damit sind die Vorbereitungen abgeschlossen und wir können mit der eigentlichen Zubereitung beginnen.

Die Bohnen werden nun in der Friteuse oder einer mit reichlich Öl gefüllten Pfanne, 7 - 10 Min. fritiert, (das soll nur ein Richtwert sein; ich selbst fritiere meistens kürzer), bis sie

beginnen zu "schrumpfen", und zum Abfetten auf Küchenpapier gegeben *★wichtig!★*
Benutzt man einen Wok oder die Bratpfanne, wird danach das gebrauchte Öl weggegossen.
(bei Verwendung einer Friteuse natürlich nicht)

In die Pfanne, oder noch besser den Guo (hierzulande schändlicherweise Wok genannt :)),
geben wir nun ca. 2 EL Öl und braten den Ingwer darin an. Dazu geben wir Austernsauce
und Bohnen, lassen sie etwas einreduzieren, geben dann die Sauce zu und durchmengen das
Ganze sorgfältig.

Wir richten auf einer (vorgewärmten) Platte an und geben zum Abschluß noch die rohen
Frühlingszwiebeln mit den leicht angerösteten Sesamsamen über die Bohnen.

Tip: Am besten schmeckt dieses Gericht mit den breiten Stangenbohnen oder Zuckererb-
sen. Die dünnen Stangenbohnen sind zwar auch verwendbar, geben dem Gericht aber einen
völlig anderen Charakter.

Stichworte: Bohne, Gemüse, Guo, Wok

9.12 Kohl-Pickles nach Peking-Art

1 Kg Weißkohl (Strunk entfernt
u. geviertelt)
2 EL Salz
2 cm frischer Ingwer (feine
Streifen geschnitten)
5 EL Zucker
2 1/2 EL Erdnuß- oder

Maiskeimöl
2 1/2 EL Sesamöl
3 getrocknete Chilischoten
(Samen entfernt und feingehackt)
1 TL Szetschuanpfeffer
5 EL Reisweinessig

Das Gericht wird als Vorspeise, Salat oder Beilage serviert. Es hält sich gut 2 Wochen im
Kühlschrank. Darauf achten, daß man die Szetschuanpfefferkörner nicht mitißt!

Ausreichend für 6-8 Personen Die Kohlviertel möglichst fein schneiden oder hobeln und in
eine große Schüssel geben.

Das Salz daruntermischen und bei Raumtemperatur 2-3 Stunden stehenlassen, damit er
Wasser zieht. Den Kohl handvollweise ausdrücken und in eine andere Schüssel geben.

Den Ingwer als Häufchen in die Mitte auf das Kraut setzen. Den Zucker um den Ingwer
herum über den Kohl streuen.

Das Erdnußöl und das Sesamöl in einem Pfännchen erhitzen, bis es raucht. Vom Feuer neh-
men und Chilischoten und Pfeffer hineingeben. Das heiße Öl über das Häufchen Ingwer
und den Kohl träufeln. Es erhitzt den Ingwer, so daß er sein Aroma entwickelt.

Den Essig darübertröpfeln und dann gut durchmischen. Bei Zimmertemperatur 2-3 Stunden
ziehen lassen.

Stichworte: Asien, China, Kohl, P6, P8, Wok

9.13 Pakoras (Gebackenes Gemüse)

Alles Gemüse was man mag	1 Tasse Milch
- nur Tomaten und ähnlich weiche	etwas Öl (Erdnussöl besonders
Gemüse eigenen sich nicht gut	pikant)
- Gabelgerechte Stücke	einen Schuss Worcester Sauce
2 Tassen Mehl	1 EL (selbstgemachtes) Currypulver
1 Ei	auf 2 Tassen Teig

Das Mehl, Ei und Milch zu einem Teig verarbeiten, in den man das Gemüse z.B. einen Zwiebelring oder Pilz einstippen kann. Der Teig muss am Gemüse kleben bleiben. Wenn er nicht klebt, etwas mehr Öl dazu tun.

Den Wok anheizen und etwas Öl hineingeben. Ausserdem sollte man (bei grösseren Mengen) auch den Backofen zum warmhalten der fertigen Gemüsestücke anschalten und vorsorglich einen grossen Teller hineinstellen.

Wenn das Öl heiss ist, die Gemüse in den Teig tauchen und in den Wok geben. Diese Arbeit sollte man am besten zu zweit machen, da die Gemüsestücke sehr schnell goldbraun backen, und man alle Hände voll zu tun hat, sie zu wenden und wieder raus zu fischen.

Beilagen : Salat, trockener Rotwein

Stichworte: Gemüse, Wok, ZER

9.14 Pikantes Gemüse

Mengenangabe: 4 Portionen

Für 4 Personen

8 grüne Spargelstangen	1 TL Korianderblätter
12 Zuckerschoten	2 -3 El. Sojabohnenöl
80 g gemischte Pilze (Shiitake, Champignons, Austernpilze)	50 ml Hühnerbrühe
1/2 TL frischer Ingwer	1 TL Sojasauce
ein kleines Stück Chilischote	1 TL Sesamöl

Spargel und Zuckerschoten waschen und in Stücke schneiden. Pilze putzen, zerkleinern. Ingwer schälen und raffeln. Chili halbieren, Kerne entfernen, waschen und sehr fein hacken. Koriander grob hacken. In Wok oder Teflonpfanne Sojabohnenöl erhitzen, den Ingwer kurz andünsten. Spargel, Zuckerschoten und Pilze dazugeben, mitdünsten. Mit Hühnerbrühe ablöschen, garen; fast alle Flüssigkeit verdampfen lassen. Zum Schluß Chili, Koriander, etwas Sojasauce und Sesamöl dazugeben. Gut rühren und anrichten.

Tip: Statt Spargel frische Bohnen oder Zucchini verwenden.

Stichworte: Gemüse, P4, Pikant, Wok

9.15 Spargel mit Krabbenfleisch

750 g Spargel (grün oder weiss)
5 EL Erdnussöl oder Maiskeimöl
4 Ingwer (frisch(!), Scheiben)
1 EL Reiswein o. halbtr. Sherry
1 Spur Salz
100 ml Hühnerbrühe

1 Knoblauchzehe
1 Ingwer (frisch, Stückchen)
2 Frühlingszwiebeln (bis 3)
250 g Krabbenfleisch (gekocht)
5 EL Klare Brühe oder Wasser
2 EL Austernsauce

Spargel putzen und schälen, Knoblauchzehen fein hacken, Stück Ingwer kleinschneiden, Frühlingszwiebeln (nur die weissen Teile) in schmale Ringe schneiden.

Den Spargel in Stücke schneiden, die Kopfteile 5 cm lang, den Rest 3 cm lang. Die Sauce vorbereiten, Brühe, Austernsauce und Salz mischen.

Die Pfanne oder den Wok stark erhitzen, 3 El. Öl hineingeben und schwenken. Den Ingwer kurz anbraten. Die Spargelstücke dazugeben und pfannenbraten, bis sie heiss sind. Die Hälfte des Reisweins einträufeln und rühren, bis er absorbiert ist. Nun die Hitze reduzieren. Die Brühe mit dem Salz hineingiessen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze je nach Stärke der Spargelstücke 5-10 min. köcheln. Den Spargel jedoch nicht zu weich kochen, er sollte noch Biss haben. In eine Schüssel geben und warm stellen.

Die Pfanne oder den Wok ausspülen und ausreiben. Wieder stark erhitzen, das restliche Öl eingiessen und schwenken. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln anbraten, bis sich Aroma entwickelt. Das Krabbenfleisch daruntermischen, und wenn es heiss ist, den restlichen Reiswein einträufeln und rühren. Nun die Sauce dazurühren. Wenn sie gebunden hat, über den Spargel löffeln und servieren.

Stichworte: Gemüse, Meeresfrucht, P4, Wok

9.16 Thailändisches Kokosgemüse

Mengenangabe: 4 Personen

1 EL Öl
2 klein. Zwiebeln; geviertelt
1 TL Kreuzkümmel; gemahlen
150 g Blumenkohlröschen
1 rote Paprikaschote; gehackt
2 Bleichselleriestangen diagonal
in Scheiben geschnitten

375 g Kürbis; feingerieben
250 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsefond
1 EL süße Chilisaucе
150 g grüne Bohnen
1 EL Koriander; frisch, gehackt

erfaßt von I. Benerts

Anne Wilson Wok- &
Pfannengerichte Könnemann

ISBN 3-89508-413-1

Vorbereitungszeit: 15 Minuten. Kochzeit 15 Minuten.

Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen; Zwiebeln und Kreuzkümmel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten goldbraun braten.

Blumenkohl zugeben und bei starker Hitze 2 Minuten unter Rühren braten; danach Paprika, Sellerie und Kürbis hinzufügen und bei starker Hitze unter Rühren braten.

Kokosmilch, Gemüsefond und Chilisauce in die Pfanne geben und aufkochen. Hitze reduzieren und alles 8 Minuten garen, so daß das Gemüse noch Biß hat.

Bohnen putzen und halbieren. Danach Bohnenhälften und Koriander in die Pfanne geben und weitere 2 Minuten garen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und nach Wunsch mit gedämpftem Reis servieren.

Stichworte: Blumenkohl, Frisch, Gemüse, Kürbis, Wok

10 Mehlspeisen, Nudeln

10.1 Chow-Mein, gebratene Nudeln mit Sprossen

6 getrocknete Mu-Err Pilze	2 Knoblauchzehen, gehackt
200 g grüner Spargel	1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
Salz	100 g Karotten, feine Streifen
200 ml Öl	200 g Lauch, Ringe
250 g Tofu, kleine Stücke	100 g Champignons, Scheiben
250 g chinesische Eiernudeln oder Spaghetti	100 g Mungosprossen
50 ml Gemüsebrühe	100 g Spinat
1 EL Sojasauce	1 TL geröstetes Sesamöl
1 EL Speisestärke	1 EL frischer Koriander oder Petersilie, fein gehackt
4 EL Erdnussöl	

Pilze in warmem Wasser 1 Stunde quellen lassen, in Stücke schneiden, abwaschen. Spargel in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgiessen. Das Öl im Wok erhitzen, die Tofuwürfel rundherum hellbraun fritieren, auf einem Papierküchentuch abtropfen lassen. Nudeln al dente kochen. 2 El. Öl im Wok erhitzen, Nudeln 2 Minuten unter Rühren anbraten, aus dem Wok nehmen. 2 El. Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, Karotten und Pilze dazugeben, unter Rühren 1 Minute braten. Spargel, Lauch, Champignons und Sprossen dazugeben, leicht salzen und unter Rühren 1 Minute braten. Gemüsebrühe und Sojasauce dazugiessen, zugedeckt 3 Minuten dünsten. Speisestärke in 3 El. Wasser auflösen und unterrühren. Aufkochen lassen. Vom Feuer nehmen und das geröstete Sesamöl untermischen. Mit den Kräutern garnieren.

Stichworte: Andreas, China, Nudelgerichte, Wok

10.2 Frittierte Milch

100 g Kokosnußscreme (im Block)	5 EL Maisstärke
100 g gekochtes Krabbenfleisch	600 ml Milch
1 1/4 TL Salz	Pflanzenöl zum Frittieren
1 Prise weißer Pfeffer	
Für den Teig	
150 g Weizenmehl	1/4 l Wasser (knapp)
5 EL Maisstärke	2 EL Erdnuß- oder Maiskeimöl
1 1/2 TL Backpulver	

Hallo Asienfans, hier bringe ich Euch ein sehr populäres Gericht aus Honkong, das der Vorliebe der Chinesen nach Kontrast zwischen knuspriger und zarter Struktur entgegenkommt: eine zarte, cremige Füllung, eingehüllt in einem knusprig frittierten Teig. Das Rezept schmeckt auch ohne Krabbenfleisch.

Die Kokosnußcreme in eine Schüssel hobeln oder raspeln. Das Krabbenfleisch, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Stärke und etwas von der Milch hinzufügen und zu einer glatten Paste verrühren. In eine Pfanne geben und bei mittlerer Flamme erhitzen. Dabei nach und nach die restliche Milch einrühren. Wenn die Mischung dick geworden ist, vom Feuer nehmen.

Die Paste in einen flachen viereckigen und mit Öl ausgestrichenen Behälter gießen und 2 Stunden in den Kühlschrank stellen oder zugedeckt über Nacht stehenlassen.

Den Teig zubereiten: Das Mehl und die Stärke in eine Schüssel sieben und das Backpulver dazugeben. Nach und nach das Wasser einrühren. Den glatten, flüssigen Teig bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Dann das Öl darunterrühren.

Die erstarrte Milchemischung mit einer geölten Spatel lösen und in 32 rautenförmige Stücke schneiden.

Die Wok zur Hälfte mit Öl füllen und auf 190 Grad erhitzen. Die Stücke nacheinander in den Teig tauchen und etwa 3 Minuten fritieren, bis sie goldbraun sind. Nur soviel Stücke auf einmal in die Wok geben, daß sie frei im Öl schwimmen können. Mit der Siebkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Etwaige Teigfäden an den Rändern wegschneiden.

Um sie außen knusprig zu machen, werden die Stücke ein zweites Mal bei 190 Grad etwa 1 Minute fritiert. Wieder auf Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort servieren.

Ausreichend für 8 Personen.

Stichworte: Asien, Fettgebacken, Krabbe, Mehlspeise, Wok, ZER

10.3 Gebratene Nudeln mit Sprossen (Chow-Mein)

6 getrocknete Mu-Err Pilze	2 Knoblauchzehen, gehackt
200 g grüner Spargel	1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
Salz	100 g Karotten, feine Streifen
200 ml Öl	200 g Lauch, Ringe
250 g Tofu, kleine Stücke	100 g Champignons, Scheiben
250 g chinesische Eiernudeln oder Spaghetti	100 g Mungsprossen
50 ml Gemüsebrühe	100 g Spinat
1 EL Sojasauce	1 TL geröstetes Sesamöl
1 EL Speisestärke	1 EL frischer Koriander
4 EL Erdnussöl	oder Petersilie, fein gehackt

Pilze in warmem Wasser 1 Stunde quellen lassen, in Stücke schneiden, abwaschen. Spargel

in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgießen. Das Öl im Wok erhitzen, die Tofuwürfel rundherum hellbraun fritieren, auf einem Papierküchentuch abtropfen lassen. Nudeln al dente kochen. 2 EL Öl im Wok erhitzen, Nudeln 2 Minuten unter Rühren anbraten, aus dem Wok nehmen. 2 EL Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, Karotten und Pilze dazugeben, unter Rühren 1 Minute braten. Spargel, Lauch, Champignons und Sprossen dazugeben, leicht salzen und unter Rühren 1 Minute braten. Gemüsebrühe und Sojasauce dazugießen, zugedeckt 3 Minuten dünsten. Speisestärke in 3 EL Wasser auflösen und unterrühren. Aufkochen lassen. Vom Feuer nehmen und das geröstete Sesamöl untermischen.

Mit den Kräutern garnieren.

Stichworte: Asien, China, News, Nudelgerichte, Wok

10.4 Glasnudeln mit Fleisch und Gemüse

Für 8-10 Personen

250 g Glasnudeln	2 EL gehackter Knoblauch
20 g getrocknete chinesische Morcheln	5 EL Öl
10 Tongu-Pilze	2 -6 getrocknete Chilischoten
350 g Schweineschulter	Salz
350 g Rinderlende	Pfeffer
350 g Hähnchen oder Putenfleisch	500 g Spinat
2 EL Speisestärke	7 EL Sojasauce
4 EL Sesamöl	5 EL Sherry
200 g Möhren	1 EL Zucker
200 g Lauch	etwas Brühe
200 g Sellerie	2 -3 EL Sesamkörner
2 groß. Zwiebeln	4 Eier
2 EL gehackter Ingwer	Sesamöl zum Braten

Hallo Küchenfans! Heute hab' ich was aus der koreanischen Küche. Dieses Gericht läßt sich gut auch in größeren Portionen vorbereiten und nimmt das Aufwärmen nicht übel. Serviert es mal bei der nächsten Party anstelle der üblichen Mitternachts-Suppe! Glasnudeln schmecken neutral, nehmen aber dankbar jegliches Gewürz auf, das man ihnen beifügt. Die getrockneten, transparenten, haarfeinen Nudeln müssen vor dem Verarbeiten eingeweicht werden, benötigen dann jedoch keine Garzeit mehr. Sie schlucken übrigens viel Würze, deshalb ruhig kräftig abschmecken. Vor dem Zufügen mit der Schere kurzschneiden! Einen Namen hab' ich leider nicht, deswegen nenn' ich's ganz einfach

Die Glasnudeln und Pilze getrennt (!!) mit kochendem Wasser überbrühen und ungefähr eine halbe Stunde lang einweichen. Nach dem Abtropfen Morcheln grob hacken, die Stile der Tongu-Pilze herausschneiden und Pilzhüte in Streifen schneiden.

Das Fleisch jeweils in dünne Scheibchen schneiden. Stärke darüberpudern, gründlich einmassieren - Fleisch dabei mit etwas Sesamöl besprenkeln und marinieren.

Möhren, Lauch und Sellerie in Streifen hobeln, die Zwiebeln in Halbringe schneiden.

Ingwer und Knoblauch in 2 El. Öl, das mit etwas Sesamöl gewürzt ist, anbraten. Portionsweise das Fleisch hinzufügen und schön groß anbraten. Dabei etwas von den zerkrümelten Chilis mitbraten und salzen. Angebratenen Fleischscheibchen herausheben, warm stellen.

Nach und nach die Gemüstreifen einlegen. In der Wok/Pfanne kräftig rühren. Sofort salzen und pfeffern, die restlichen Chilis zufügen. Glasnudeln, Morcheln und Tongu-Pilze in die Pfanne rühren. Schließlich den Spinat dazugeben, unter Rühren mit dem anderen Gemüse vermischen und zusammenfallen lassen. Das angebratene Fleisch ebenfalls hinzufügen. 6 El. Sojasauce und Sherry angießen, Zucker hinzufügen, dabei unermüdlich rühren. Falls man mehr Sauce mag, einen Schuß Wasser oder Brühe angießen, wieder erhitzen.

Die Sesamkörner in einer trockenen Pfanne rösten und über das fertige Gericht streuen.

Die Eier mit etwas Sojasauce verquirlen, in Sesamöl portionsweise zu dünnen Omeletts stocken lassen. Aufrollen, in feine Streifen schneiden. Zum Schluß als Garnitur über das fertige Gericht verteilen.

Stichworte: Fleischgericht, Geflügel, Glasnudel, Hähnchen, Korea, Rindfleisch, Schweinefleisch, Wok, ZER

10.5 Mie Goreng

250 g feine Eiernudeln

1 groß. Schweinekotelett

250 g Garnelen, roh oder gekocht

4 EL Erdnußöl

1 Zwiebel, fein gehackt

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 frische rote Chili, entkernt +
geschnitten

1/2 TL getrocknete

Garnitur:

gebratene Zwiebelflocken

4 Frühlingszwiebeln,

Shrimp-Paste "trasi"

2 Stengel Sellerie, fein
geschnitten

1 klein. Keil Weißkohl,
geraffelt

1 TL Salz

1/2 TL Pfeffer

1 -2 El. helle Sojasauce

Gurkenscheiben

Nudeln bissfest kochen. kalt abspülen, abtropfen lassen. Schwarte und Knochen vom Fleisch abschneiden, Fleisch klein würfeln, Garnelen aus der Schale lösen. Zwiebel, Knoblauch, Chili in einem Wok o.ä. in öl anbraten, bis Zwiebel gelb wird. Shrimp-Paste zugeben (Anmerkung von mir: ich nehme statt dieser Paste manchmal auch einfach Sardellenpaste; D.) Fleisch und Garnelen dazu, unter Rühren braten. Gemüse ca. 1 Min mitbraten (sollen knackig bleiben). Dann Nudeln dazu, alles heiß werden lassen. Sojasauce nach Geschmack. In einer Schüssel anrichten und mit Garnitur verzieren.

Stichworte: Fleisch, Nudel, Schwein, Wok

11 Reisgerichte

11.1 Chinesischer, gebratener Reis

Mengenangabe: 4 Portionen

2 TL Öl	1/2 TL Salz
2 Tas. Zwiebeln; grob geschnitten	2 Tas. Fleisch nach Wunsch z.B.
2 Tas. Reis; gekocht und erkaltet	Schweinefleisch, Schinken, Speck,
2 Eier; leicht verschlagen	Huhn
1 TL Sojasauce	Krabben

Zutaten reichen für 4-6 Personen.

Erhitzen Sie den Wok, geben Sie Öl hinein und braten Sie die Zwiebeln bis diese braun sind. Reis hineingeben und schwenken.

Nun die Eier dazu und mit Sojasauce und Salz würzen.

Zusätzlich können auch 2 Tassen feingeschnittenes Fleisch, Schinken, Speck, Huhn oder Krabben bzw. geschlagener grüner Pfeffer oder ganze bzw. gehackte Erdnüsse verwendet werden.

Anmerkung v. Renate Schnapka: Obwohl dies Rezept offensichtlich von Asiaten beschrieben wurde (Beilage zum Wok), würde ich doch vorschlagen, dass man die Eier im Wok, ehe man etwas anderes darin zubereitet, zu einem Omelett braten und dann mit dem Spatel in kleine Stücke zerteilt. Ich finde es appetitlicher, wenn man das Ei ein wenig erkennen kann. Ich hoffe, die Übersetzung ist gelungen.

Stichworte: China, Ei, Reis, Wok

11.2 Gebratener Reis auf chinesische Art

200 g Natur-Langkornreis	6 EL Pflanzenöl
400 g Hähnchenbrustfilets	1 EL Ingwer; frisch gerieben
6 EL Sojasauce	4 EL Trockener Sherry
250 g Champignons	;Salz
1 Paprikaschote, grün	;Pfeffer, schwarz
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln	

Für Gut Befunden Von

- Arthur Heinzmann
- Erfasst am 17.12.96

- nach Kochen mit Pfiff
- Meister Verlag

Den Reis unter fließendem Wasser gründlich waschen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis in etwa 30 Minuten (siehe auch Packungsanleitung) bissfest garen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und schräg in feine Streifen schneiden. Mit der Sojasauce marinieren und kalt stellen.

Die Champignons mit einem Tuch abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Die Paprika vierteln, von Samen und Scheidewänden befreien und grob würfeln, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Die Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen, dabei die Sojasauce abfangen. Die Hälfte des Öls im Wok erhitzen und das Fleisch darin 5 Minuten anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Das restliche Öl im Wok erhitzen und das Gemüse darin bei starker Hitze und unter ständiger Bewegung 3 Minuten braten. Ingwer, Sherry und abgetropfte Sojasauce zugeben.

Die Hähnchenstreifen und den Reis unterheben, alles kräftig salzen und pfeffern und nochmals zusammen erwärmen.

Stichworte: Champignon, China, Hähnchen, P4, Reis, Wok

11.3 Gebratener Reis mit Krabben im Wok

4 Tassen kalter, gebratener Reis	1/4 Tasse geschnittene
1 gehackte Zwiebel	Wasser-Kastanie
3 geschlagene Eier	1/2 Tasse Brunnenkresse
3 EL Öl	2 EL Sojasauce
1 Pfund Krabben	1/2 TL Zucker
1/2 Tasse geschnittene Pilze	

Das Fleisch hauchdünn in kleine Streifen schneiden. Den Mais entweder klein zuschneiden oder fertige Maiskörner aus der Dose verwenden. Das Gemüse klein zuschneiden. 1 El. Öl erhitzen und darin die Eier braten und diese dann herausnehmen. Mit dem Restöl Zwiebeln und Reis anbräunen. Die Krabben braten, bis diese blassrosa sind. Alle anderen Zutaten hineingeben und 5-8 Minuten kochen, dann das Rührei hinzugeben und noch 1 Minute kochen.

Stichworte: Krabbe, Meeresfrucht, P6, Reis, Wok

11.4 Gemüse-Pilz-Reis im Wok

Für 4 Personen

30 g Mu-Err-Pilze	1 Stange Lauch
200 g Lang Korn Reis	2 Fleischtomaten
400 ml Gemüsebrühe	1 Bd. glatte Petersilie

2 rote Paprikaschoten	2 EL kaltgepresstes Olivenöl
1 Zwiebel	30 g Butter
1 Knoblauchzehe	Salz
2 Frühlingszwiebeln, ersatzweise	Cayennepfeffer

1. Die Pilze in reichlich Wasser ca. 2-3 Std. einweichen. Den Reis mit der Gemüsebrühe im offenen Topf aufkochen, dann den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

2. Inzwischen die Paprikaschoten aufschneiden, von Trennwänden und Kernen befreien, waschen und in kleine Rhomben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebel oder den Lauch putzen und schräg in dünne Ringe schneiden.

3. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und von den grünen Stengeln befreien. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Petersilie abspülen trocken schütteln und fein hacken. Die Pilze abtropfen lassen und die harten Stielenden entfernen. Die Hüte in 1 cm breite Streifen schneiden.

4. Das Olivenöl und die Butter im WOK erhitzen. Das Gemüse bis auf die Tomaten darin anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Das Gemüse zur Seite schieben und den Reis unter Rühren 2-3 Minuten anbraten. Dann rasch mit dem Gemüse, den Pilzen, den Tomatenwürfeln und der Petersilie vermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Wer mag kann das ganze mit grünen Oliven garnieren.

Pro Portion etwa: 2400kJ / 570kcal; 32 g Eiweiss; 26 g Fett; 59 g Kohlenhydrate

Stichworte: Asien, China, Gemüsegericht, News, Reisgerichte, Wok

Quellzeit 2-3 Std.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

11.5 Gerösteter Reis mit Garnelen

500 g Garnelen	2 EL Sojasauce
4 Tas. gekochter, kalter Reis	3 EL Öl
1/2 Tas. geschnittene Pilze	1 gehackte Zwiebel
1/2 Tas. feingeschnittene	3 Eier
Kastanien	Salz
1/2 TL Zucker	Pfeffer

Einen Eßlöffel Öl erhitzen und die Eier beidseitig goldgelb backen. Die Eier entfernen und den Rest des Öls zum Rösten der Zwiebeln und des Reis verwenden. Garnelen hinzufügen und unter Umrühren dünsten, bis sie eine rosa Farbe annehmen. Die restlichen Zutaten

hinzufügen und weitere 5-8 Minuten unter ständigem Rühren garen. Eier hinzufügen. Warm servieren.

Stichworte: China, Garnele, P2, Wok

11.6 Reispfanne

1 Tasse Langkornreis	2 EL Rosinen
2 Tassen Wasser	100 g Krabben (frisch oder aus der Dose)
1 Prise Salz	2 EL Sojasosse
2 Zwiebeln	1 TL Curry
100 g gekochten Schinken	1 Prise Pfeffer
2 EL Öl	Eventuell Sojasprossen (muss aber nicht sein)
2 EL Mandelstifte	
2 EL Wallnusskerne	

Wasser und Salz in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Auf niedrige Kochstufe schalten und den Reis im Topf 20 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebeln und den Schinken in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit dem heißen Öl die Zwiebelstückchen hellbraun braten. Die Schinkenwürfel, die Mandelstifte, die Wallnusskerne und die Rosinen in die Pfanne geben und alle Zutaten 5 Minuten lang braten. Krabben, Sojasosse, Pfeffer und den gekochten Reis in die Pfanne zu den anderen Zutaten geben. Eventuell Sojasprossen zugeben.

Zum Servieren Sojasosse zum individuellen Nachwürzen reichen.

Stichworte: Asien, China, Krabbe, News, Reisgerichte, Wok

12 Salate

12.1 Indonesischer Reismudelsalat

250 g Reismudeln	1 Dos. Bohnenkeime oder
2 TL Curcuma	200 g frische Bohnenkeime
2 TL helle Sojasauce	1 Dos. chin. Mischgemüse
200 g Erdnüsse	1 Dos. chin. Gemüse süß-sauer
(indonesisch gewürzt)	1 Dos. Mandarinen
Öl	
für die Marinade :	
3 EL süße Sojasauce	1 TL Chinagewürz
2 EL Öl	1 TL Senf
2 EL Fruchtsaft	0.5 TL Ingwerpulver
1 EL Walnussessig	

Stichworte: Asien, Indonesien, P4, Reismudel, Salat, Wok

13 Sonstiges

13.1 Tofu mit Garnelen und Tomate

Für 4 Portionen

250 g Garnelen	Sherry
200 g Tofu	1 EL Lauch, gehackt
200 g Tomaten	1 TL Ingwer, gehackt
1 TL Salz	300 ml Brühe
4 EL Öl oder Schweineschmalz	2 EL Speisestärke
3 EL Reiswein oder ersatzweise	2 TL Sesamöl

Die Garnelen schälen. Das Garnelenfleisch mit 1 EL Reiswein mischen. Die Tomaten kurz in siedendes Wasser geben, Haut entfernen und in Würfel schneiden.

Den Tofu in Würfel schneiden, in einen Topf mit Wasser legen und kurz aufkochen lassen. Sobald das Wasser siedet, die Tofuwürfel herausnehmen.

Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren. Den Wok erhitzen und Öl oder Schmalz hineingeben. Lauch und Ingwer dazugeben und kurz unter Rühren anbraten. Die Garnelen dazugeben. Sofort die Brühe, Salz, Reiswein und den Tofu dazugeben.

Sobald die Brühe kocht, Tomatenwürfel und die Speisestärke zufügen und alles umrühren. Zuletzt das Sesamöl darüberträufeln. Dazu paßt weißer, ohne Salz gekochter Reis.

Stichworte: Garnele, Tofu, Wok, ZER

14 Vegetarisches

14.1 Tofu mit Paprikagemüse

400 g Tofu

500 g Paprikaschoten gemischt

1 Bd. Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

Für die Marinade

1 EL Reiswein

2 EL Sojasauce

3 EL Sezchuan Sauce

Chinagewürz

Vegeta

2 EL Hoisinsauce

1 EL sweet Chili Sauce

Stichworte: China, P4, Paprika, Vegetarisch, Wok

15 Vorspeisen, Suppen

15.1 Eiersuppe mit Mu-err Pilzen

2 Eier	3 g Salz
25 g in Wasser eingeweichte Mu-err	2 EL Öl
Pilze	500 ml klare Brühe
50 g Chinakohl, am besten das	evtl. 1 g Glutamat
Innere	

Die Eier verquirlen. Die Pilze und den Kohl waschen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Die Eier hineingießen, braten und danach zerkleinern.

Die klare Brühe, Salz, Pilze und den Kohl dazugeben und alles kurz aufkochen.

Am Ende einer Mahlzeit servieren.

Stichworte: Mu-err, Pilz, Suppe, Wok

15.2 Won-tan-Hüllen-Suppe

60 Won-tan-Hüllen (halbiert und gefaltet)	(halbiert od. geviertelt)
250 g geröstete Kanton-Ente mit etwas Haut (in Scheiben geschnitten)	2.5 l klare Kraftbrühe
250 g Krabbenfleisch (gekocht und zerpfückt)	Salz
100 g Bambussprossen a.d. Dose (in dünne Scheiben geschnitten)	Pfeffer
225 g Strohpilze a.d. Dose	1 -2 El. helle Sojasauce
	12 Frühlingszwiebeln (diagonal in 1 cm Stücke geschnitten, weiße und grüne Teile getrennt)

Die zarten Won-tan-Hüllen, die knusprig frittiert werden, bevor sie in die Suppe kommen, charakterisieren dieses Gericht. Die Farben der Einlagen in der klaren Brühe sind besonders appetitanregend.

Die Wok halb mit Öl füllen und auf 180 Grad erhitzen. Nacheinander jeweils etwa 20 Won-tan-Hüllen in das Öl geben. Wenn sie zu bräunen anfangen, mit einem Sieblöffel herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Enten- und Krabbenfleisch, Bambussprossen und Pilze in die Brühe geben und zum Kochen

bringen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln dazugeben und erst zuletzt die Won-tan-Hüllen. Sofort vom Feuer nehmen, damit sie nicht aufweichen. Die grünen Teile der Frühlingszwiebeln darüberstreuen und servieren.

Anmerkung: Frittierte Won-tan-Hüllen können im voraus zubereitet werden. Luftdicht verschlossen, bleiben sie im Kühlschrank eine Woche knusprig. Mit Salz bestreut kann man sie auch zum Knabbern anbieten.

Wenn Euch die Won-tans geschmeckt haben und die Suppe Euer Wohlgefallen gefunden hat werd' ich mal versuchen das original Rezept für die Kantonesische Won-tan-Suppe ausfindig zu machen.

Stichworte: Asien, Fritieren, Suppe, Wan-Tan, Wok, ZER

Index

- Allgemein, 71, 73
Ananas, 8, 51
Andreas, 15, 51, 62, 87
Asien, 5, 13, 19, 21, 25, 26, 30, 34–36, 39, 40, 42, 44, 46, 52, 55, 59, 61, 65, 67, 70, 72, 73, 75, 77, 78, 82, 88, 89, 95–97, 104
Aubergine, 21, 75

Bambus, 22
Banane, 7
Beilage, 8
Blumenkohl, 85
Bohne, 36, 44, 82
Broccoli, 57

Champignon, 94
China, 5, 7, 11, 13, 15, 18, 19, 22–24, 26–28, 30, 31, 35, 36, 40–42, 44, 50, 53–56, 59, 61, 63, 67, 68, 71, 78, 79, 81, 82, 87, 89, 93–96, 101

Dessert, 7, 8

Ei, 9, 93
Eierspeise, 10
Einfach, 42
Eintopf, 11
Ente, 51, 63
Entenbrust, 52

Fettgebacken, 88
Fido, 21, 34, 40, 42, 55, 72, 73, 77
Filet, 45
Fisch, 19
Fischgericht, 14, 15, 19, 20
Fleisch, 22, 23, 25, 28, 33, 35–37, 39–44, 46–48, 91
Fleischgericht, 21, 24, 26–30, 32–34, 38, 40, 42, 44–46, 48, 90
Frisch, 85
Fritieren, 104

Gabi, 65
Garnele, 10, 14, 16, 20, 96, 99
Geflügel, 49–51, 53, 54, 56–59, 62–65, 67, 68, 70, 90
Geflügelgericht, 55
Geflügelgerichte, 11, 53, 59, 62, 66, 67, 69
Gemüse, 19, 25, 37, 77, 79–85
Gemüsegericht, 19, 26, 76, 95
Geschnetztes, 66
Glasnudel, 90
Guo, 82

Hähnchen, 10, 54–57, 90, 94
Hähnchenbrust, 57
Hähnchenfleisch, 53
Hühnerbrust, 61, 62, 69
Hühnerfleisch, 59, 62
Hauptgericht, 11, 22
Huhn, 49, 53, 58, 67, 70

Indien, 32
Indonesien, 97
Information, 71, 73
Ingwer, 18, 40, 56

Kürbis, 85
Kalt, 7
Kartoffel, 77
Kiwi, 54
Kohl, 25, 61, 78, 82
Korea, 90
Krabbe, 19, 88, 94, 96

Lachs, 15
Lamm, 30, 32, 47
Lammfleisch, 38
Lammkeule, 38

Mais, 28
Meeresfrüchte, 16
Meeresfrucht, 84, 94

- Mehlspeise, 88
 Mu-err, 29, 103
 Muschel, 13, 15, 17

 News, 11, 27, 28, 30, 32, 59, 67, 89, 95,
 96
 Normal, 16, 23
 Nudel, 27, 91
 Nudelgerichte, 87, 89

 Orange, 36

 P1, 25, 42, 71, 73
 P2, 5, 37, 38, 44, 51, 61, 70, 96
 P4, 7, 9, 11, 15, 16, 19, 22, 23, 26–28,
 35, 36, 39, 41, 43, 44, 46, 49, 53,
 55, 56, 58, 59, 65, 79, 84, 94, 97,
 101
 P6, 10, 13, 25, 30, 61, 68, 78, 81, 82, 94
 P8, 82
 Paprika, 18, 79, 101
 Party, 53
 Pikant, 8, 10, 84
 Pilz, 22, 29, 35, 103
 Poularde, 57
 Pute, 64–66
 Putenbrust, 50
 Putenfleisch, 67
 Putengeschnetzeltes, 66

 Reis, 27, 51, 66, 93, 94
 Reisgerichte, 46, 57, 95, 96
 Reismudel, 97
 Rind, 23, 35, 36, 44, 46, 70
 Rinderhack, 24
 Rindfleisch, 22, 27, 28, 31, 33–35, 38, 46,
 90
 Ruccola, 65

 Süß-Sauer, 45
 Süßspeise, 7
 Salat, 52, 97
 Salzwasser, 15
 Scharf, 38
 Schnell, 9

 Schnitzel, 26
 Schwein, 22, 25, 28, 33, 39–43, 48, 91
 Schweinefilet, 27, 40, 45
 Schweinefleisch, 21, 26, 27, 29, 30, 40,
 42, 44, 45, 48, 90
 Shrimp, 18
 Sojabohne, 5
 Spargel, 19
 Spinat, 47, 66, 80
 Suppe, 103, 104

 Thailand, 25, 33, 37, 46, 53
 Tofu, 99

 Vegetarisch, 77, 101
 Vorspeise, 53

 Walnuß, 7
 Wan-Tan, 104
 Weißkohl, 79
 Weichtier, 15, 17
 Wok, 5, 7–11, 13–59, 61–73, 75–85, 87–
 91, 93–97, 99, 101, 103, 104

 ZER, 7, 14, 19, 20, 22, 24, 31, 33, 38, 45,
 46, 48, 52, 57, 62, 66, 69, 79, 80,
 83, 88, 90, 99, 104
 Zwiebel, 79