

KOCHBUCH

CHINESISCHE REZEPTE

TEIL 1



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Bambus-Huhn 'Shandong'

Angaben für 4 Portionen.

250 Gramm Hühnerbrustfilet
2 Esslöffel Sherry
2 Esslöffel Soja Sauce (Manis)
1 Dose Ananas in Scheiben (850 Milliliter)
125 Gramm Bambus (aus dem Glas)
1 Frühlingszwiebel
2 Esslöffel Öl
100 Gramm Mischnuesse
2 Esslöffel Tomatenmark
¼ Liter Wasser
1 Tüte Maggi Fix für China-Pfanne

Fleisch in feine Streifen schneiden. Sherry und Soja Sauce verrühren, darüber geben und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Ananas abtropfen lassen, Saft auffangen. Ananas in Achtel schneiden. Bambus und Frühlingszwiebel Stäbchengerecht schneiden.

1 Esslöffel Öl im Wok heiß werden lassen, Fleisch nach und nach darin anbraten, auf eine Platte geben und warm stellen. In 1 Esslöffel Öl Mischnüsse kurz anbraten, Ananas und Bambus dazugeben, heiß werden lassen und über das Hühnerfleisch geben. Tomatenmark, Wasser und 1/8 l Ananassaft dazugießen. Maggi Fix fuer China-Pfanne einrühren, zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen. Sauce über das Gericht gießen. Dazu Reis servieren.

Brennwert pro Portion: ca. 2070 kJ (495 kcal)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31972>

Bambusfleisch süß-sauer

Menge: 4 Portionen

20 Mu-Err-Pilze
580 Milliliter Dose Bambussprossen
4 mittlere Stangen Lauch
600 Gramm Schweineschnitzel-Fleisch
4 Esslöffel Sojaöl
2 Teelöffel Chinagewürz
8 Esslöffel China-Essig
1 Prise Meersalz
1/4 Teelöffel Schwarzer Pfeffer frisch aus der Mühle
4 Esslöffel Zucker
8 Esslöffel Sojasauce Ketjap Manis
200 Milliliter Hühnerbrühe
2 Esslöffel 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.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31971>

Bami Goreng mit Putenbrust

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Putenbrustfilet
4 Esslöffel pikante Sojasoße
1 Teelöffel Maisstärke
2 Teelöffel Zucker
25 Gramm schwarze Pilze (Suzi-Wan)
3 Frühlingszwiebeln
1 kleine Paprikaschote; rot
1 kleine Paprikaschote; grün
350 Gramm Bohnenkeime
250 Gramm Eiernudeln (China Mie v. Suzi)
3 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Teelöffel Sambal Oelek
1 Teelöffel chines. 5-Gewürz-Mischung (oder 2 Esslöffel fernöstlicher Ketchup)

Putenbrustfilet quer zur Faser in Streifen schneiden. 1 Esslöffel Sojasoße mit Maisstärke und Zucker verrühren. Fleisch etwa 20 Minuten darin marinieren. Schwarze Pilze nach Packungsanweisung etwa 15 Minuten in warmem Wasser quellen lassen, in kleine Stücke schneiden. Gemüse putzen und waschen. Frühlingszwiebeln in Ringe, entkernte Paprika in Streifen schneiden. Bohnenkeime und die nach Packungsanweisung zubereiteten Eiernudeln abtropfen lassen. Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Rühren anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Vorbereitetes Gemüse andünsten, mit der restlichen Sojasoße, 1/8 l Wasser, Sambal Oelek, 5-Gewürz-Mischung, Ketchup und Pfeffer würzen. Zum Schluss Eiernudeln dem Fleisch zugeben, nochmals 5 Min. erhitzen.

<https://forum.xn--koeche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31970>

Buddha-Gemüse

Menge: 2 Portionen

6 Tongu-Pilze,
3 Esslöffel Lilienknospen, getrocknet
2 Esslöffel Wolkenohrpilze,
50 Gramm Glasnudeln
Öl zum Fritieren, 250 Gramm Tofu

2 Esslöffel Sojasauce (1)
1 Teelöffel Sesamöl (1)
100 Gramm Bambussprossen; aus der Dose
100 Gramm Strohpilze; aus der Dose
100 Gramm Zuckerschoten
100 Gramm Chinakohl oder Wirsing
50 Gramm Maiskölbchen
100 Gramm Sojasprossen, frisch
3 Frühlingszwiebeln
etwas Meersalz
1 Ingwer-Stück; Walnussgroß
2 Knoblauchzehen
4 Esslöffel Öl
2 Esslöffel Sojasauce (2)
2 Teelöffel Sesamöl (2)

Tongu-Pilze, Lilienknospen und Wolkenohrpilze zusammen in einer Schale, die Glasnudeln separat mit kochendem Wasser überbrühen und 30 Minuten einweichen. Die Tongu-Pilzstiele herausschneiden. Von den Lilienknospen harte Endstücke abtrennen. Die Wolkenohrpilze gründlich ausspülen und grob hacken. Glasnudeln mit einer Schere kürzen.

Das Öl zum Fritieren erhitzen. Tofu in 3 Zentimeter große Würfel schneiden und im heißen Öl etwa 2 Minuten ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf eine Platte legen und mit Sojasauce (1) und Sesamöl (1) beträufeln. Bambussprossen in dünne Scheiben teilen, Strohpilze halbieren. Zuckerschoten und Kohl waschen und putzen. Zuckerschoten ganz lassen, Chinakohl oder Wirsing in 3 cm schmale Stücke schneiden. Maiskölbchen abtropfen lassen, Sojasprossen waschen. Frühlingszwiebeln abspülen, putzen und längs halbieren, in 3 cm lange Stücke hacken.

Zuckerschoten, Chinakohl und Sojasprossen nacheinander eine Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, jeweils eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Im heißen Öl in einer Pfanne anbraten. Zunächst Tongu- und Wolkenohrpilze hinzufügen, dann Lilienknospen und Bambussprossen und nach und nach alle übrigen Gemüsezutaten. Unter ständigem Rühren insgesamt 5 Minuten braten. Dann den Tofu dazugeben. Alles mit Sojasauce (2) und Sesamöl (2) beträufeln. Nochmals auf stärkster Hitze durchmischen und sehr heiß auftragen.

UNSER TIPP: Hier ist die Hitze zum Schluss sehr wichtig. Das Gericht bekommt dadurch ein ganz spezielles Aroma. Es hat kaum Sauce, wirkt aber saftig und mild durch die diversen Gemüse.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31969>

Chiang-yu-chi (In Sojasauce geschmortes Huhn)

Menge: 5 Portionen

1 Brathuhn; 2 bis 2,5 Kilogramm - möglichst frisch geschlachtet
1/2 Liter kaltes Wasser, 1/2 Liter Sojasauce
1/4 Tasse Reiswein; oder heller, trockener Sherry
5 Scheiben Ingwer-Wurzel; geschält,
- frisch oder konserviert, etwa 2,5 Zentimeter im Durchmesser und 3 Milliliter dick
1 Sternanis, 30 Gramm Kandiszucker; in kleinen Stücken, 1 Teelöffel Sesamsamenöl

Vorbereitung:

Das Huhn innen und außen unter fließendem kaltem Wasser waschen und sorgfältig mit Küchentuch abtrocknen. Wasser, Sojasauce, Wein, Ingwer, Sternanis, Kandiszucker und Sesamsamenöl griffbereit stellen.

Zubereitung:

In einem schweren Topf, der groß genug ist, das Huhn bequem aufzunehmen, Wasser, Sojasauce, Wein, Ingwer und Sternanis aufkochen und das Huhn einlegen. Es muss bis zur halben Höhe in der Flüssigkeit liegen. Erneut aufkochen, auf mäßige Temperatur schalten und im zugedeckten Topf 20 Minuten kochen. Das Huhn wenden, Kandiszucker unterrühren und das Huhn weitere 20 Minuten unter häufigem Begießen kochen. Die Temperatur abschalten und das Huhn im zugedeckten Topf 2 bis 3 Stunden abkühlen lassen.

Jetzt wird das Huhn auf ein Tranchierbrett gelegt und mit Sesamsamenöl bepinselt. Flügel und Keulen abtrennen und den Rumpf mit einem Schnitt durch Brust- und Rückenknöchel der Länge nach halbieren. Man schneidet die Hälften mit der Hautseite nach oben, einschließlich der Knochen, quer in 2 1/2 x 7 1/2 cm große Stücke, die eines nach dem anderen, der ursprünglichen Form des Tieres ungefähr entsprechend, in der Mitte einer Platte wieder zusammengesetzt werden. Flügel und Keulen auf die gleiche Weise zerschneiden und zusammengesetzt rechts und links neben die Brust legen. Das Huhn wird mit 1/4 Tasse der Sauce, in der es geschmort wurde, überzogen und auf Zimmertemperatur abgekühlt serviert.

Als Hauptgericht ausreichend für vier bis sechs Personen. Als Bestandteil einer chinesischen Mahlzeit ausreichend für acht bis zehn Personen.

Anmerkung:

Die Schmor-Sauce ist in China als Grundsauce bekannt und wird für rot-geschmorte Gerichte aufbewahrt. Sie hält sich im Kühlschrank zwei Wochen, im Gefrierfach unbegrenzt lange.

<https://forum.xn--koeche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=36&t=25207&p=28868>

Chilipfanne mit Beefsteak

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Beefsteak

Meersalz

Chilipulver

4 Esslöffel Öl

250 Gramm hellgrüne Paprikaschoten

400 Gramm rote Bohnen (Dose)

300 Gramm Maiskörner (Dose)

2 Lorbeerblätter

2 Esslöffel süße ChilisaUCE (1)

1 Esslöffel süße ChilisaUCE (2)

(eventuell das Doppelte an Menge)

1 Chilischote (getrocknet, eventuell die Hälfte mehr)

1. Das Fleisch rundherum kräftig mit Salz und Chilipulver würzen. Das Öl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Das Fleisch und die geputzten Paprikaschoten darin von beiden Seiten je 1 Minute anbraten. Das Fleisch herausnehmen.

2. Bohnen und Mais in ein Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser abspülen. Mit dem Lorbeer in die Pfanne geben, salzen und heiß werden lassen. Dann das ganze Gemüse an den Rand schieben und das Fleisch in die Pfannenmitte legen. ChilisaUCE (1) zugeben. Das Fleisch von jeder Seite 3-4 Minuten bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf schmoren.

3. Inzwischen die Chilischoten im Mörser zerreiben.

4. Das Fleisch herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden, wieder auf das Gemüse legen und mit den Chilischoten bestreuen. Mit ChilisaUCE (2) beträufeln und servieren. Dazu passt Meter-Brot oder Reis.

Chinesische ChilisaUCE

Fruchtig-süß und ungeheuer scharf schmeckt die ChilisaUCE aus China, die die Sie in jedem guten Supermarkt bekommen. Sie gibt Gerichten eine fruchtig-pikante, exotische Note (heißt: Wan Kwai - Chinesische Chili-Sauce).

Pro Portion: 669 kcal

Zubereitungszeit 20 Minuten

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=35&t=20331&p=23976>

Chiao Tse (Jiao Zi)

Menge: 3 Portionen

250 Gramm Schweine- oder Rinderhackfleisch

250 Gramm Chinakohl

1 Frühlingszwiebel

3 1/2 Esslöffel Sojasauce (salzig)

1 Teelöffel Szechuan-Pfeffer

1 Scheibe Ingwer (fein gehackt)

1 Zehe Knoblauch (fein gehackt)

2 Esslöffel Öl

Für den Teig

4 Tassen Weizenmehl

1 Prise Salz

2 Tassen Wasser (lauwarm)

Für die Sauce

4 1/2 Esslöffel Sojasauce (salzig)

1 Scheibe Ingwer (frisch)

1 Zehe Knoblauch

1 Teelöffel Sesamöl

Beginnen wir zunächst mit der Teig-Zubereitung:

Hierzu wird das Weizenmehl und das Salz mit dem lauwarmen Wasser schnell vermischt. Am besten geht das mit einer Gabel oder auch mit Stäbchen, wenn man das beherrscht, oder mit der Küchenmaschine, so man eine hat. Alles sehr gut zu einem glatten Teig verkneten und für 15 Minuten in Ruhe stehen lassen, um dem Mehl Zeit zum Ausquellen zu geben. Nutzen wir diese Zeit um uns der weiteren Zubereitung zuzuwenden.

Sehr wichtig ist natürlich die Sauce, ohne die dieses Gericht nur halb so gut schmecken würde. Sie wird zubereitet, indem wir Sojasauce, Sesamöl, fein gehackten Ingwer und den ebenfalls feingehackten Knoblauch sorgfältig miteinander mischen.

Weiterhin können wir nun die Füllung fuer die Chiao Tse zubereiten. Diese Füllung kann man übrigens auch für Frühlingsrollen oder Wan Tan verwenden.

Zuerst wird der Chinakohl sehr fein gehackt und entsaftet. Hierzu wird der sehr fein gehackte Chinakohl mit reichlich Salz bestreut und, nachdem er etwas Wasser gezogen hat, gut ausgedrückt. Das Entsaften ist unbedingt notwendig, da sonst das im Kohl enthaltene Wasser bei der Gärung die Chiao Tse aufweichen würde.

Der Ingwer, bitte immer frisch, wird ebenso wie die Frühlingszwiebeln und der Knoblauch fein gehackt und mit dem Hackfleisch vermischt. Wir fügen jetzt noch die Sojasauce, den entsafteten Chinakohl, Öl, Sesamöl und Knoblauch zu und vermengen alles sehr sorgfältig. Vor dem Zubereiten der Chiao Tse wird der Teig noch einmal gut durchgeknetet; er sollte nun geschmeidig sein aber keinesfalls mehr an den Fingern kleben, bei Bedarf kann also ruhig noch etwas mehr Mehl eingearbeitet werden. Wir formen nun eine Rolle von etwa 3-4 Zentimeter Durchmesser und teilen diese in etwa 30-40 Stücke.

Jetzt könnten wir auch schon einmal einen großen Topf mit Wasser anheizen, denn wir werden ihn bald benötigen. In China salzt man das Wasser nicht, für den euroüischen Gaumen kann man aber etwas Salz in das Kochwasser geben.

Jeweils eines dieser Stücke wird dann auf einer bemehlten Fläche zu einem runden Fladen von etwa 5-6 cm Durchmesser hauchdünn ausgerollt, wobei die Mitte etwas dicker als der Rand werden sollten, und mit etwa 1 Teelöffel der Fleischmasse belegt. Dann falten wir ihn in der Mitte, verschließen den Rand indem wir ihn mit den Daumen zusammendrücken und leicht umfalzen, und legen die schon fertigen Chiao Tse mit ein wenig Abstand voneinander (sonst klebt alles zu einer Riesen-Chiao Tse zusammen) auf ein leicht bemehltes oder mit Backpapier ausgelegtes Backbrett.

In das siedende Wasser geben wir jetzt, je nach Grösse des Topfes, 10-20 Chiao Tse, kochen auf, schrecken mit 1 Tasse kaltem Wasser ab, kochen erneut auf, gießen wieder 1 Tasse kaltes Wasser zu und kochen zum dritten Mal auf.

Die fertigen Chiao Tse sollten jetzt an der Wasseroberfläche schwimmen und nahezu transparent sein. Ist dies nicht der Fall, müssen wir sie noch ein paar Minuten weiter kochen lassen, ansonsten können wir sie aus dem Wasser nehmen. Wir richten auf einer Servierplatte an und servieren sofort, möglichst heiß.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=44&t=23638&p=27295>

Chinesische Frühlingsrollen

Menge: 25 Stück

Für die Hüllen:

3 Eier (Größe M), 200 Milliliter kaltes Wasser, 1/4 Teelöffel Meersalz

1 Esslöffel Speiseöl, 125 Gramm Mehl (oder 25 fertig gekaufte, tiefgekühlte Hüllen)

Für die Füllung:

6 Tongupilze, 250 Gramm Schweinehackfleisch, 1/2 Teelöffel Stärke

1 Möhre, 1 dünne Lauchstange, 100 Gramm Bambussprossen

3 Frühlingszwiebeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Scheibe Ingwerwurzel

2 Teelöffel Speiseöl, 1 Teelöffel Sesamöl, 2 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Sherry, Meersalz, Pfeffer frisch aus der Mühle, etwas Zucker

Zunächst für den Teig die Eier mit dem kalten Wasser verquirlen, dabei aber nicht schaumig schlagen. Salz, Öl und schließlich Mehl hinzufügen und so lange mit dem Rührbesen schlagen, bis sich alles zu einem glatten Teig verbunden hat. Eine halbe Stunde quellen lassen.

In einer möglichst beschichteten Pfanne von 18 - 20 cm Durchmesser äußerst dünne Crêpes backen. Die Pfanne dafür mit Öl auspinseln, doch die Crêpes blass halten.

UNSER TIPP:

Dies kann bereits am Vortag geschehen. Die Teighüllen aufeinandergestapelt, in Folie verpackt, vor dem Austrocknen schützen.

Die Pilze mit kochendem Wasser überbrühen und einweichen. Das Fleisch mit der Stärke vermengen. Möhre und Lauch in streichholzfeine Streifen schneiden, ebenso den Bambus, die Frühlingszwiebeln in Ringe. Nach halbstündigem Einweichen die Pilze abtropfen, Stiele herausschneiden, Hüte in Streifen schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken, im heißen Öl anbraten. Bevor sich die Würfel braun färben, das Fleisch hinzufügen und krümelig braten. Pilze, Möhre, Lauch, Bambus und Frühlingszwiebeln in dieser Reihenfolge dazugeben und mitbraten. Mit Sojasauce, Sherry, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Noch einmal gut mischen und abkühlen lassen. In die Hüllen packen und Röllchen formen. Mit Eiweiß zukleben. Die Frühlingsrollen schwimmend in heißem Öl goldbraun backen.

UNSER Tipp:

Am besten erst einmal etwa 4 Minuten frittieren, bis sie hellbraun sind. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wenn alle frittiert sind, die Frühlingsrollen nochmals in die Wok oder Fritteuse geben, bis sie goldbraun und knusprig sind. Wieder abtropfen lassen und servieren.

Gerade bei diesen kleinen Röllchen darauf achten, daß sie nicht zu stramm gewickelt werden.

Frühlingsrollen können nach dem ersten Frittieren eingefroren werden. Der zweite Frittier-Vorgang erfolgt dann nach dem langsamen Auftauen, kurz vor dem Servieren.

Chinesische Frühlingsrollen sind wesentlich kleiner, als man es aus den China-Restaurants kennt: nur etwa Männer-Daumen-lang und -Dick.

Pro Portion rechnet man mindestens drei. Wenn Sie sie zum Aperitif servieren, dürfen es ruhig ein paar mehr sein.

Als Hüllen dienen entweder selbstgebackene Crêpes - jetzt allerdings mit einem Durchmesser von nur etwa 10-11 cm - oder fertig gekaufte Hüllen aus der Tiefkühltruhe im Asienladen. Es gibt zwei Arten: die kantonesischen, die glatt wie Nudelteig sind, und die Shanghai-Variante, die dünn und transparent wie Reispapier sind.

Für die Füllung gibt es eine Menge verschiedener Rezepte. Man kann auch nach eigener Laune und nach dem jeweiligen Vorrat sich was einfallen lassen.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=44&t=23633&p=27290>

Chinesischer Feuertopf

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Rinderlende, 300 Gramm Schweinefilet
300 Gramm Hühnerbrustfilet, 1 kleiner Chinakohl
1/2 kleiner Blumenkohl, 5 Staudensellerie-Stangen
200 Gramm Champignons; klein, 4 Frühlingszwiebeln
2 Möhren, 2 Zwiebeln, 100 Gramm Glasnudeln; oder Reissnudeln
1 1/2 l Hühnerbrühe, kräftig

Die verschiedenen Fleischsorten jeweils quer zur Faser in hauchfeine Scheibchen schneiden und getrennt nach Sorten dekorativ auf Tellern anrichten.

Alles Gemüse vorbereiten: waschen und putzen oder schälen. Chinakohl quer in 3 Zentimeter breite Stücke schneiden, Blumenkohl in kleine Röschen, Sellerie in 2-cm-Scheiben, Champignons in feine Blättchen, Frühlingszwiebeln halbieren und in Portionsstücke, Möhren in Streichholzfeine Streifen und Zwiebeln in Ringe teilen. Ebenfalls auf einer großen Platte hübsch anordnen.

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und einweichen. Falls Sie Reissnudeln nehmen, nach Packungsangabe gar kochen.

Alle vorbereiteten Zutaten auf dem Tisch anrichten. In die Mitte einen Feuertopf oder Fondue-Topf stellen. Nun die Hühnerbrühe hineingießen und während des ganzen Essens am Kochen halten. Jeder Gast bereitet sich seine Mahlzeit selbst und taucht die gegarten Bissen wahlweise in eine Sauce oder einen Dip (siehe extra Rezepte "Soja-Dip mit Sesam", "Ingwer-Dip", "Scharfer Senf-Dip", "Chilisauce" und "Pflaumensauce").

UNSER TIPP:

Die Brühe, die während des Essens immer konzentrierter wird, verteilt man zum Schluss in Suppenschalen, reichert sie nach Belieben mit gekochtem Reis und dem restlichen Fleisch und Gemüse an, würzt sie eventuell noch mit etwas Koriandergrün und genießt sie als heiße Suppe, die auch noch das letzte freie Plätzchen im Magen angenehm füllt.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=35&t=20325&p=23970>

Chop-Suey (Gemüsepfanne)

Menge: 2 Portionen

je 1 rote und 1 grüne Paprikaschote
1 1/2 Frühlingszwiebeln
etwas Sesamsamenöl
300 g Schweine- oder Hühnerfleisch
1 Dose/Glas Mungobohnenkeimlinge
1 kleine Dose Bambussprossen
Curry, weißer Pfeffer, Paprikapulver

Sesamsamenöl und geschnittene Frühlingszwiebel in eine Pfanne oder einen Wok geben und heiß werden lassen. Dann die geputzten, gewaschenen und geschnittenen Paprika und das Konservengemüse in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Den Inhalt der Pfanne/des Woks in eine Schüssel geben, nochmals Sesamsamenöl in die Pfanne geben und wieder heiß werden lassen. Darin das in mundgerechte Stücke geschnittene und gewürzte Fleisch scharf anbraten (etwa 1 Minute), das Gemüse wieder dazugeben. 1/4 l Wasser dazugießen und abschmecken, eventuell nachwürzen.

Dazu kochen wir meistens chinesischen Duftreis, den wir in einem China-Laden kaufen können. Dieser Reis ist ein echter Geheimitipp: Er kostet nicht nur weniger als der übliche Tüten-Reis, er quillt auch viel stärker auf als jener und hat einen feinen Eigengeschmack. Seit ich den Duftreis kenne, mag ich gar keinen anderen mehr.

<https://forum.koeche-nord.de/viewtopic.php?f=86&t=31963>

Dong'an-Huhn aus Hunan (Südchina)

Menge: 4 Portionen

270 Gramm zartes Hühnerfleisch
1 Scheibe Ingwer; in feine Streifen geschnitten
4 Rote Paprikaschoten
1 Spur Sichuan-Pfeffer
25 Gramm Lauch; in feine Streifen geschnitten
50 Milliliter Essig
5 Teelöffel Reiswein oder trockener Sherry
1/2 Teelöffel Meersalz
100 Milliliter Fleischbrühe
etwas Glutamat (nach Belieben)
2 1/2 Esslöffel Speisestärke
2 1/2 Esslöffel Wasser
100 Milliliter Erdnussöl
1/2 Teelöffel Sesamöl

Hühnerfleisch waschen und in etwa 4 Zentimeter lange und 1 Zentimeter breite Streifen schneiden. Rote Paprikaschoten klein hacken. Speisestärke mit dem Wasser anrühren.

Einen Wok auf große Flamme setzen und das Erdnussöl erhitzen, bis es stark raucht.

Zuerst die Hühnerfleischstreifen, Ingwer und Paprika in den Wok geben und anbraten. Dabei ständig umrühren. Essig, Reiswein oder Sherry, Salz und Sichuan-Pfeffer dazugeben und weiter braten. Nach einigen Sekunden die Fleischbrühe zugeben und das ganze etwa 2 Minuten lang schmoren, bis sich die Brühe verflüchtigt. Alles aus dem Wok herausnehmen.

Den Lauch in wenig Öl kurz anbraten, die mit Wasser verrührte Speisestärke und nach Belieben Glutamat hineingeben, das Hühnerfleisch dazugeben und alles zusammen durchbraten. Mit dem Sesamöl übergießen.

Alles auf einen Teller legen und mit ohne Salz gekochtem Reis und zwei bis drei weiteren chinesischen Gerichten servieren.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=36&t=25152&p=28812>

Eier mit fünf Köstlichkeiten

Menge: 1 Portion

25 Gramm Hühnerfleisch, gegart
2 Scheiben roh geräucherter Schinken (je 20 Gram)
20 Gramm Bambussproßen
3 Wasserkastanien
50 Gramm Garnelen (ersatzweise getrocknete Garnelen, dann 1/5 der angegebenen Menge, 20 Minuten in Wasser eingeweicht)
3 Eier, eventuell 1/3 mehr (je nach Größe)
etwas Meersalz
1 Esslöffel Speisestärke; in 4 Esslöffel Wasser angerührt
200 Milliliter Hühnerbrühe oder Wasser
3 Esslöffel Schweineschmalz oder 4 Esslöffel Pflanzenöl

Hähnchenfleisch, Schinken, Bambus und Wasserkastanien kleinschneiden. Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und ebenfalls kleinschneiden. Eier verquirlen und dazugeben. Salz, Speisestärke und Brühe bzw. Wasser untermischen.

Schweineschmalz oder Öl in einer Pfanne oder im Wok sehr heiß werden lassen. Eiermasse hineingießen und etwas stocken lassen. Dabei die flüssige Masse an der Oberfläche immer wieder etwas an die Seite schieben, damit sie ebenfalls fester wird. Den Eierkuchen dann in mundgerechte Stücke zerteilen und bei starker Hitze etwa 1 Min. weiter garen, bis die Masse ganz gestockt ist. In einem tiefen Teller oder in einer Schüssel servieren. Nach Belieben mit Schnittlauch verzieren.

Info: Dieses Gericht ist sehr zart und relativ flüssig. Die Chinesen essen es öfter anstelle einer Suppe.

Pro Person etwa : 520 kcal
Pro Person etwa : 2177 kJoule
Zeitaufwand etwa: 25 Minuten

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=31&t=13013&p=16636>

Filet mit Paprika und Zwiebeln

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Rinderfilet; oder -lende, 1 Esslöffel Cognac, 1 Esslöffel Sojasauce (1)
1 Teelöffel Backpulver, 1/2 Eiweiß (Größe M), 1 Teelöffel Speisestärke (1)
1 große Paprikaschote, rot, 1 große Zwiebel, 2 Chilischoten, rot (1)
3 Chilischoten, rot (2), 1 Frühlingszwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 Ingwer-Stück (2 Zentimeter), 2 Esslöffel Sherry, trocken
1 Teelöffel Speisestärke; (2), 4 Esslöffel Hühnerbrühe
Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Esslöffel Öl, 2 Esslöffel Öl

Das Fleisch quer zur Faser in etwa 3 Milliliter dünne Scheiben, diese in Streifen aufschneiden. Cognac, Sojasauce (1), Backpulver, Eiweiß und Stärke (1) verrühren. Das Fleisch damit einreiben und 20 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Die Paprikaschote waschen, putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, vierteln und in einzelne Häute teilen - je nach Größe die äußeren Hautstücke noch einmal halbieren. Chilischoten (1) putzen, entkernen und winzig klein hacken, Chilischoten (2) ganz lassen. Frühlingszwiebel, Knoblauch und Ingwer putzen oder schälen, ebenfalls fein hacken.

Die Sojasauce (2), Sherry, Stärke (2) und die Brühe verrühren, salzen und pfeffern.

Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, das Fleisch unter Rühren darin braten, bis es seine rote Farbe verloren hat. In ein Sieb schütten, das Öl dabei auffangen. Öl (Menge siehe oben) zurück in die Pfanne geben, die Stücke der Zwiebeln bei starker Hitze rasch braten, bis sie überall braune Stellen bekommen haben. Dann Frühlingszwiebel, Knoblauch, Chilischoten und Ingwer zufügen. Nach einer Minute die Paprikastreifen in die Pfanne geben. Die Würzsauce in die Pfanne gießen, aufkochen, dann das Fleisch zufügen. Alles nochmals aufkochen und heiß servieren.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31960>

Gedämpfte Hefeteig-Brötchen mit Bohnenpaste

Menge: 5 Portionen

250 Gramm Mehl
50 Gramm Mehl; für die Arbeitsfläche
½ Paket Trockenhefe
200 Gramm Süße Bohnenpaste

Bohnenpaste

200 Gramm Kleine rote Bohnen
50 Gramm Zucker

Das Mehl in eine Schüssel geben. Hefe in 125 ml lauwarmem Wasser anrühren, dann unter das Mehl mischen. Den Teig kneten, bis er glatt und elastisch ist und nicht mehr an den Fingern klebt. Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Den Teig noch einmal durchkneten, dann auf einem mit Mehl bestäubten Brett zu einer Rolle von etwa zwei Zentimeter Durchmesser formen. Die Rolle in zehn gleich große Stücke schneiden.

Die Teig-Stücke zu runden Teig-Plättchen von etwa acht Zentimeter Durchmesser ausrollen. Die Plättchen in eine Hand nehmen und etwas Bohnenpaste in der Mitte verteilen. Den Teig-Rand hochziehen und über der Füllung zusammen drehen. Die Ränder oben gut zusammendrücken.

Einen Bambus-Dämpfer oder einen Sieb-Einsatz mit einem feuchten Tuch auslegen. Die Teigtaschen darauf geben und in einen Wok oder einen Topf stellen. Etwa zwei Zentimeter hoch Wasser in den Topf gießen und die Hefebrotchen etwa zehn Minuten dämpfen.

Unser Tipp!

Dies Hefebrotchen isst man in China zu allen Gelegenheiten: Zum Frühstück, als kleinen Imbiss oder auch als Nachtisch beim Bankett.

Zubereitung: etwa 35 Minuten, Pro Portion: etwa 290 kcal

Süße Bohnenpaste kann man auch selbst herstellen. Dazu die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Dann mit einem achte Liter frischem Wasser und dem Zucker in einem Topf zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze zugedeckt garen, bis sie sehr weich sind. Dabei, falls nötig, noch Wasser angießen. Die gegarten Bohnen abtropfen lassen und durch ein Sieb streichen.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=24&t=9014&p=12632>

Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen. Beiträge sind jederzeit willkommen, wir haben schon ca. 35.000 Kochrezepte in unserem Forum Online.

Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon mit vielen Tausend Einträgen (als PDF-Version) zum Download an.

Bitte beachten Sie auch unser eigenes kostenloses Magazin das Sie unter <https://koeche-nord.de/magazin-archiv.html> downloaden und zum Selbstkostenpreis verkaufen können! Unser Magazin erscheint jedes Quartal neu und ist, und bleibt, kostenlos!

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Marcus Petersen-Clausen
marcuspc1981@gmail.com

Impressum:



<https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf>
<https://www.koeche-nord.de>

Gedämpfter Flusskarpfen

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Karpfen; etwa 900 Gramm -- ersatzweise Graskarpfen
etwas Meersalz, etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
2 Teelöffel Reiswein, 40 Gramm Möhren, 40 Gramm Gurke
1 rote Paprikaschote, 40 Gramm Lauch; nur weiße Teile
30 Gramm Ingwerwurzel; 20 - 30 Gramm
150 Milliliter Hühnerbrühe, Salatblätter; zum Anrichten

Den Karpfen gegebenenfalls ausnehmen. Dazu den Fisch am Bauch vorsichtig aufschneiden und die Eingeweide herauslösen. Den Fisch außen und innen gründlich waschen. Den Karpfen unter fließendem kalten Wasser schuppen, dann kurz in kochendes Wasser tauchen. Den Karpfen sofort wieder herausnehmen. Die Haut ablösen und den Karpfen mit Meersalz und Pfeffer sowie dem Reiswein würzen. Karpfen auf einen Teller legen, auf dem er auch gedämpft werden kann.

Möhren, die Gurkenschale und die roten Paprikaschoten, Lauch und Ingwer waschen und putzen beziehungsweise schälen. Alles in vier Zentimeter lange feine Streifen schneiden. Die Gemüse-Zutaten nach Farben getrennt in einem hübschen Muster ordentlich auf dem Fisch anordnen.

In einem Topf, der einen größeren Umfang als der Teller hat, eine umgedrehte Tasse stellen und etwa drei Zentimeter hoch Wasser angießen. Den Teller auf die Tasse stellen, das Wasser zum Kochen bringen und den Fisch zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten dämpfen. Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen und zum Fisch servieren. Fisch mit gewaschenen Salatblättern garnieren.

Karpfen ist ursprünglich ein asiatischer Fisch. In der chinesischen Küche gibt es deshalb zahlreiche Rezepte für diesen - bei uns eher als Weihnachtskarpfen bekannten - Fisch. Er bevorzugt warme, am besten stehende Gewässer und kann deshalb leicht gezüchtet werden. In China werden Karpfen kleiner gegessen als bei uns. Ein Karpfen von 600 g - wie im ursprünglichen Rezept vorgesehen - ist bei uns nicht zu bekommen. Wenn Sie Karpfen nicht so gerne mögen, können Sie statt dessen Makrele, verschiedene Barsche oder Brassen nehmen.

Das Fischfilet schmeckt fein und zart und strömt einen wohlriechenden Duft aus. Der Karpfen schmeckt im Sommer besonders gut. Da der berühmte Dichter der Tang-Dynastie, Du Fu (712-770) dieses Gericht zubereitet hat, ist es bekannt geworden und bis heute geblieben.

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=34&t=16345&p=19977>

Gegrillte Ente nach Kanton-Art

Menge: 4 Portionen

1 Ente; etwa 2 Kilogramm - küchenfertig
2 Esslöffel Fünf-Gewürz-Pulver
2 Esslöffel Cognac, 3 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln, 1 Esslöffel Zucker
6 Esslöffel Sojasauce, 200 Gramm Sojasprossen
1 Esslöffel Sesamöl, etwas Meersalz

Die Ente innen und außen gründlich abspülen und trocken tupfen. Je die Hälfte von Fünf-Gewürz-Pulver und Cognac verrühren, die Ente damit rundum einpinseln.

Den Elektro-Ofen auf 250 Grad vorheizen.

Knoblauchzehen schälen, Frühlingszwiebeln waschen und putzen, beides fein hacken und mit dem restlichen Fünf-Gewürz-Pulver und Cognac, mit Zucker und Sojasauce verquirlen. Diese Mischung in den Entenbauch gießen. Die Ente vorsichtig schwenken, darauf achten, dass die Marinade überall hin gelangt, aber nicht wieder herausfließt (Halsöffnung am besten zustecken).

Die Ente mit dem Bauch nach unten auf den Rost in den heißen Ofen legen, die Fettpfanne darunter schieben. Die Ente 30 Minuten braten (Gas: Stufe 5).

Inzwischen die Sojasprossen waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Im heißen Sesamöl in einer Pfanne schwenken, dabei salzen. Auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten.

Die Ente tranchieren: Keulen abtrennen, eventuell quer zu den Knochen einmal durchhacken. Das Brustfleisch von den Knochen lösen, quer in Zentimeterbreite Bissen schneiden. Die Teile wieder in die ursprüngliche Form zusammensetzen und auf dem Sojasprossen-Bett anrichten. Die Marinade erneut aufkochen und darüber gießen.

UNSER TIPP:

Diese Ente können Sie wie die Peking-Ente mit verschiedenen Beilagen servieren: Pfannkuchen (siehe extra Rezept) auf einem Teller ausbreiten, in die Mitte je ein Stückchen gebratene Ente, Frühlingszwiebel und Gurke legen, aufrollen.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31957>

Gemischtes Gemüse

Menge: 2 Portionen

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

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

Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken und zusammen mit etwas Meersalz ins heiße Öl in einer Pfanne geben. In der Reihenfolge wie oben aufgeführt alle Gemüse nacheinander hinzugeben und rasch Pfannenrühren.

Sojasauce, Zucker, Gemüsebrühe und Sesamöl verquirlen, angießen und einmal aufkochen.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31899>

Huhn in Salat gewickelt

Menge: 6 Portionen

2 Kopfsalat (Eisberg)
8 eingeweichte chinesische Pilze
50 -75 Gramm eingelegtes Szechuan Gemüse (abgespült)
7 Wasser-Kastanien (aus der Dose)
1 Kilogramm Hühnerbrust (entbeint und enthäutet)
10 Esslöffel Maiskeimöl
50 Gramm Walnüsse oder blanchierte süsse Mandeln
4 große Knoblauchzehen (feingehackt)
6 Frühlingszwiebeln (in feine Ringe geschnitten, weiße und grüne Teile getrennt)
1 1/2 Esslöffel Reiswein oder halbtrockener Sherry

Für die Marinade

1 Teelöffel Meersalz
1 Teelöffel Zucker
1 Prise weißer Pfeffer
2 Teelöffel Reiswein oder halbtrockener
- Sherry
1 1/2 Teelöffel Maisstärke
1 Eiweiß (leicht geschlagen)
2 1/2 Esslöffel Wasser
2 Esslöffel Erdnuss- oder Maiskeimöl
2 Teelöffel Sesamöl

Für die Sauce:

1 1/2 Teelöffel Kartoffelmehl
9 Esslöffel klare Hühnerbrühe
1 1/2 Teelöffel dunkle Sojasauce
2 Esslöffel 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 Szechuan-Gemüse fein hacken, dabei faserige Teile entfernen.

Marinieren: Meersalz, 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 Szechuan-Gemüse und die Wasserkastanien unterheben, 30 Minuten stehenlassen, dann die beiden Ölsorten unterrühren.

Die Sauce vorbereiten: Das Kartoffelmehl mit 2 Esslöffel Hühnerbrühe anrühren, dann den Rest der Hühnerbrühe 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 fein hacken. Den Wok ausspülen und abtrocknen (Diese Arbeit kann im voraus gemacht werden).

Die Wok stark erhitzen, 10 Esslöffel Öl hineingießen und schwenken. Knoblauch ganz kurz anbraten, die weißen Frühlingszwiebeln dazugeben, kurz rühren, dann das Hühnerfleisch. 2-3 Minuten mit dem 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 darunter heben. 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-Blätter oder Mangoldblätter, die Ihr aber nach dem Blanchieren unbedingt kalt abschrecken müsst. Das Gericht bietet für Füllung und Hülle zahlreiche Variationsmöglichkeiten.

<http://www.xn--kche-nord-07a.de/Kochrezepte-kochforum/viewtopic.php?f=36&t=24534&p=28194>

Kantonesische Won-Tan-Suppe

Menge: 3 Portionen

350 Gramm Schweinefleisch mit 50 Gramm Fettanteil
100 g rohe, geschälte Shrimps,
6 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
50 -75 Gramm Bambussprossen, feingehackt
1 Eigelb (Größe M) 90 Won-Tan-Hüllen
1 Eiweiß, leicht geschlagen, 6 -8 Blätter Chinakohl,
kreuzweise in 3 Zentimeter Stücke geschnitten
1.5 Liter Kraftbrühe und klare Brühe, gemischt
16 Esslöffel Erdnuss- oder Maiskeimöl

Für die Marinade

1 Prise Meersalz, 1 Prise Zucker
1 Esslöffel helle Sojasauce
1 Teelöffel dunkle Sojasauce
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Esslöffel Reiswein oder halbtrockener Sherry
1 Teelöffel Kartoffelmehl
3-4 Esslöffel Wasser
2 Teelöffel Sesamöl

Zum Servieren:

Pfeffer
Sesamöl
helle Sojasauce

Also wie Sie wohl gemerkt haben, die Won-Tans sind uns so richtig ans Herz gewachsen. Ist ja auch kein Wunder, sind die Dinger doch mit unseren gefüllten Nudeln - Ravioli oder Tortellini - irgendwie verwandt. In China sind die Won-Tans, oder kleine Teigtaschen in der Brühe, eines der Nationalgerichte. Meist werden sie mit Schweinefleisch gefüllt, in der Provinz Kwangtung auch mit Meeresfrüchten, die es dort reichlich gibt.

Nun, das original kantonesische Rezept:

Hier gilt, wie eigentlich für alle Rezepte mit selbstgemachten Nudeln oder Teigwaren, Übung macht den Meister! Doch nach dem vierten Mal klappt alles wie von selbst.

Das Schweinefleisch fein hacken und in eine große Schüssel geben.

Die Shrimps trocken tupfen und in erbsengroße Stücke schneiden. Zu dem Schweinefleisch geben.

Marinieren: Salz, Zucker, Sojasauce, Pfeffer und Reiswein auf das Fleisch geben, das Kartoffelmehl darüber stäuben, mischen (immer in eine Richtung rühren) und das Wasser langsam dazu rühren.

Die Fleischmischung mit der Hand nehmen und etwa hundertmal wieder in die Schüssel klatschen. Dadurch bekommt die Mischung die richtige Konsistenz.

Die Frühlingszwiebeln und die Bambussprossen unter das Fleisch heben, 20-30 Minuten stehenlassen, dann das Sesamöl untermischen.

Unmittelbar vor der Zubereitung der Teighüllen das Eigelb unter die Masse heben, damit sie sich besser mit den Hüllen verbindet.

Die Won-Tans falten. Dafür gibt es zwei Methoden:

Die schnelle Art: Eine Hülle auf die Hand legen und 1 Teelöffel Füllung in die Mitte legen. Die Enden der Hülle mit der anderen Hand fassen und mit einer Drehung die Won-Tans zudrücken.

Die klassische Methode: Das Teig-Blatt in die Hand nehmen oder diagonal auf ein Backbrett legen und 1 Esslöffel Füllung in die Mitte geben. Die untere Ecke auf die obere drücken, so dass ein Dreieck entsteht. Nun die beiden seitlichen Ecken übereinanderfalten, die eine mit etwas Eiweiß bestreichen und fest zusammendrücken. Die Spitze des Dreiecks so umbiegen, dass die gefüllte Tasche wie ein Hütchen aussieht.

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und den Kohl 1 Minute blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und in eine Schüssel legen. In einem anderen Topf die Brühe zum Köcheln bringen.

Das Blanchier-Wasser wieder erhitzen, bis es siedet, die Won-Tans - jeweils höchstens 20 - hineingeben und 3 Minuten sprudelnd kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Dabei vorsichtig umrühren, damit sie nicht zusammenkleben.

Die garen Won-Tans gleich in Suppenschalen geben, die restlichen Frühlingszwiebeln und die Kohl-Stückchen darauf verteilen, 2 Teelöffel Öl dazugeben, mit der heißen Brühe auffüllen und servieren. Jeder kann nach Belieben mit Pfeffer, Sesamöl und Sojasauce würzen.

Anmerkung: Won-Tans kann man ungekocht gut einfrieren. Man sollte sie dann nach dem Auftauen etwas länger kochen.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31955>

Wir empfehlen:



<http://www.laut-radio.de>



<http://www.laut-radio.de>



<https://www.erichserbe.de>



<https://www.facebook.com/groups/785026875165703/>



<https://radiorpm1.de/>

Achtung:

Wir empfehlen nur NICHT-KOMMERZIELLE PARTNER, außer einem Gegenlink erhalten wir nichts für diese Empfehlungen!

Kartoffel-Pfifferling-Cremesuppe

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Pfifferlinge, frisch ersatzweise Pilze aus der Dose
1 Gemüsezwiebel
250 Gramm Kartoffeln
1 Esslöffel Butter
1/2 Liter Gemüsebrühe (Instand)
125 Gramm Tofu
3 Esslöffel Sojasauce; eventuell mehr
; schwarzer Pfeffer frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Sherry, trocken
1/2 Bund Basilikum

Die Pfifferlinge putzen, eventuell vorsichtig waschen. Größere Pilze zerschneiden. Die Zwiebel und die Kartoffeln schälen und klein würfeln.

Die Butter in einem Topf zerlassen, die Pilze darin kurz anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Die Zwiebel- und die Kartoffelwürfel im Topf hell anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt etwa 15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Den Tofu vor der Verwendung 5 Minuten in kaltem Wasser ruhen lassen. Dann würfeln und in die Suppe einrühren.

Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab im Topf glatt pürieren und schaumig aufschlagen. Dann wieder aufkochen und mit Sojasauce, Pfeffer und Sherry abschmecken.

Die Pfifferlinge in die Suppe geben und darin kurz wieder erhitzen. Mit Basilikum bestreuen.

UNSER TIPP:

Die Suppe können Sie gut vorbereiten. Vor dem Servieren müssen Sie sie aber unbedingt mit dem Pürierstab luftig aufschäumen.

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=86&t=31954>

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de



Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

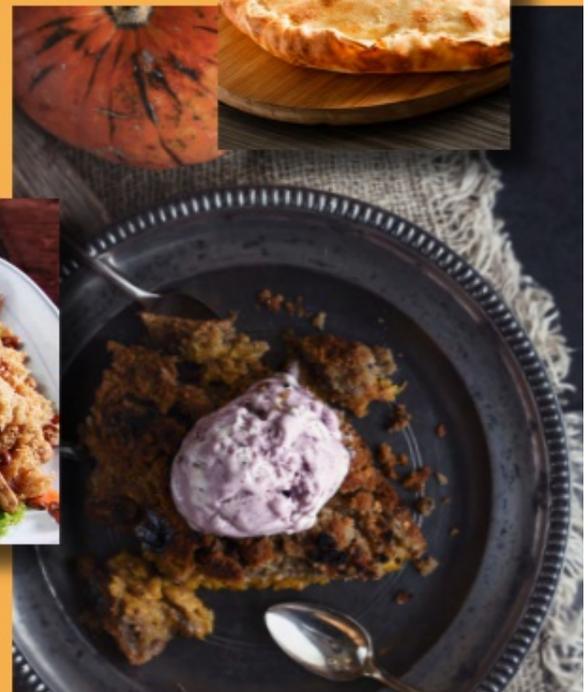
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--koeche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

[f Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)