



Fleischlos glücklich (chinesisch)
von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)



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

Sehr geehrte Leser und Leserinnen!

Mit dem kostenlosem Kochbuch "fleischlos Glücklich - chinesisch" möchten wir Ihnen unsere 25 veganisierten Rezepte zur Verfügung stellen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und viel Erfolg bei einer eventuellen Umstellung Ihrer Ernährung.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.koeche-noerd.de

Inhalt:

Salate Seite: 03-06

Hauptspeisen Seite: 07-40

Index Seite: 41

Salate:

Chinesischer Obstsalat
Siaen-quo-odse-dsa-dschung

Menge: 2 Portionen

½ Apfel (Boskoop)
½ Birne
½ Orange
¼ Ananas, frisch
¼ Gurke

Für die Marinade:

½ Teelöffel Sambal Oelek
1 Teelöffel braunen Zucker
½ Teelöffel Tabasco
1 ½ Esslöffel Sojasauce

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Spülen Sie die Früchte und die Gurke mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem Küchentuch trocken, schälen Sie die Zutaten dann und schneiden Sie sie in feine Scheiben.

Danach mischen Sie die Gewürze in einer kleinen Schüssel, geben das Gemisch über das geschnittene Obst und mischen alles vorsichtig durch. Zum Schluss decken Sie den Obstsalat mit der Folie ab und lassen ihn mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen.



Salate:

Chinesischer Fruchtsalat

Menge: 3 Portionen

1 ½ Maracujas, (Passionsfrüchte)
80 Gramm braunen Zucker
65 Milliliter Wasser
½ große Orange, nur den Saft
½ große Mango
5 große Litschis, frisch oder aus der Dose
½ große Karambolen (Sternfrucht)
etwas Schlagfix, steif geschlagen



Halbieren Sie die Passionsfrüchte und passieren Sie sie durch ein Sieb in eine kleine Pfanne. Dann geben Sie den Zucker, den Orangensaft und das Wasser hinzu und rühren die Zutaten unter. Danach bringen Sie das Ganze zum Kochen und stellen die Pfanne anschließend beiseite.

Nun halbieren Sie die Orange, pressen den Saft aus und geben ihn in eine Schale. Dann vierteln Sie die Mango, entfernen den Stein, befreien das Fruchtfleisch von der Schale, schneiden es in Stücke und geben das Fruchtfleisch mit in die Schale. Danach fügen Sie die Litschis hinzu, spülen die Karambolen mit kaltem Wasser ab, schneiden sie quer in Scheibe und geben die Sternfrucht mit in Schale.

Jetzt mischen sie die Zutaten in einer Schüssel und verteilen sie in 6 Schalen.

Anschließend kochen Sie den Sirup noch mal nochmal 5 Minuten bei mittlerer Hitze leicht auf bis er eindickt. Dann verteilen Sie den Sirup noch warm über die Früchteschalen und servieren den Fruchtsalat sofort Ihren Gästen.

Nach Belieben etwas steif geschlagenes Schlagfix darüber geben.

Salate:

Chinesischer Nudelsalat

Menge: 4 Portionen

- ½ Chinakohl
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 3 Paket asiatische Nudeln, Instant
- 1 Liter kochendes Wasser (wir empfehlen einen Wasserkocher)
- 1 Esslöffel Essig
- 2 Esslöffel Zucker
- ½ Tasse Sonnenblumenöl
- ½ Teelöffel Tafelsalz
- ½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- ½ Paket Sonnenblumenkerne

Außerdem:

- etwas Geflügelgewürzmischung (nach eigenem Geschmack)
- etwas Chilipulver (auch nach eigenem Geschmack)
- etwas Frischhaltefolie

Vierteln Sie den Chinakohl, spülen Sie ihn kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie den Kohl mit einem großem Küchenmesser sehr klein. Danach spülen Sie die Lauchzwiebeln ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stielansätzen und schneiden die Lauchzwiebeln in feine Ringe. Nun geben Sie beide Zutaten in eine große Schüssel

Dann geben Sie die Nudeln in eine Schüssel, übergießen sie mit dem kochendem Wasser und lassen die Nudeln 25 Minuten einweichen. Anschließend gießen Sie die Nudeln in ein Sieb und lassen sie gut abtropfen.

Jetzt geben Sie die Nudeln in die Schüssel und mengen sie schon mal gut durch. Dann fügen Sie 2 Esslöffel Zucker, 1/2 Teelöffel Essig, etwas Speiseöl und das Tafelsalz sowie den Pfeffer hinzu und mischen das Ganze nochmal gut durch.

Dann geben Sie die Geflügelgewürzmischung (nach eigenem Geschmack) hinzu, fügen noch etwas Chilipulver (auch nach eigenem Geschmack), sowie den restlichen Essig hinzu, rühren die Gewürze unter.

Danach geben Sie die Sonnenblumenkerne in eine Pfanne (ohne Fett/Speiseöl), rösten die Kerne bei großer Hitze an und rühren dabei ständig mit einem Holzkochlöffel, da die Kerne schnell verbrennen. Die Kerne lassen Sie bitte schön goldbraun werden und geben sie dann sofort noch heiß zum Salat. Zum Schluss rühren Sie die Kerne unter und lassen den Salat mit der Folie abgedeckt etwa 60 Minuten ziehen.



Salate:

Chinesischer Nudelsalat 2

Menge: 8 Portionen

- 500 Gramm Glasnudeln
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel
- 1 Kilogramm Paprikaschoten (rot, gelb und grün)

- 2 Esslöffel Gewürzmischung, (Asiagewürz)
- 2 Teelöffel Tafelsalz
- 6 Esslöffel Sojasauce
- 6 Esslöffel Pflanzenöl
- 6 Esslöffel Zitronensaft
- 6 Esslöffel Zucker

Brechen Sie die Glasnudeln 2 x durch und weichen Sie sie dann in kochendem Wasser etwa 5 Minuten ein. Danach gießen Sie die Nudeln durch ein Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen).

Dann halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen sie einmal mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden die Lauchzwiebeln in halbe Ringe. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten kurz mit kaltem Wasser aus. Nun mischen Sie das Gemüse mit den fertigen Glasnudeln.

Danach würzen Sie den Salat mit dem Zucker, dem Zitronensaft, etwas Pflanzenöl, Sojasauce, Tafelsalz und dem Asiagewürz und rühren den Salat kräftig um. Zum Schluss richten Sie den Salat auf flachen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.



Hauptspeisen:

Chinesische Krautröllchen

Menge: 2 Portionen

½ Kopf Weißkohl
etwas Salzwasser
½ Paprikaschote, rot
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 Chilischote, rote
½ Stück Ingwer
1 ½ Esslöffel Speiseöl
1 Esslöffel braunen Zucker
2 Esslöffel Reisessig
50 Milliliter Wasser



Trennen sie vom Kohl die welken Blätter ab und schneiden aus dem übrigen Kohl den Stiel (Strunk) wie einen Keil heraus. Dann bringen Sie viel Wasser in einem Topf zum Kochen und geben das Tafelsalz hinzu. Wenn das Wasser kocht legen Sie den Kohl mit einer Schaumkelle (damit es nicht spritzt) hinein und kochen ihn etwa 8 Minuten gar.

Nach der Garzeit legen Sie den Kohl mit der Schaumkelle in ein Sieb, schrecken ihn mit kaltem Wasser ab (damit der Kohl nicht weiter gart) und lassen den Kohl abtropfen. Danach lösen Sie bitte etwa 16 kleine Blätter vorsichtig ab, lösen noch einmal 4 Blätter ab und schneiden die 4 Blätter in feine Streifen.

Dann halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus. Die Frühlingszwiebeln spülen Sie bitte danach mit kaltem Wasser ab, entfernen den Stielansatz und schneiden das ganze Gemüse ebenfalls in Streifen.

Jetzt breiten Sie die anderen 16 Kohlblätter auf einem Küchenbrett aus, belegen sie mit ein paar Gemüsestreifen, klappen die Seiten ein und rollen das Ganze fest auf. Dann halbieren Sie die Chili, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab (wenn Sie es nicht so scharf mögen können Sie die Kerne entfernen) und schneiden die Schote in feine Ringe. Den Ingwer schälen Sie bitte (siehe Tipp) und schneiden ihn danach in Stifte.

Hauptspeisen:

Fortsetzung: Chinesische Krautröllchen

Die Chili und den Ingwer kochen Sie jetzt bitte in einem Topf mit 100 Milliliter Wasser, Zucker, dem Pflanzenöl, etwas Tafelsalz und Essig auf. Danach geben Sie die Chili und den Ingwer zusammen mit den Röllchen in eine Schale und lassen die Röllchen mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank etwa 1-3 Tage marinieren bevor Sie sie weiter verwenden.



Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Hauptspeisen:

Chow Mein mit 5 verschiedenen Gemüsen

Menge: 4 Portionen

2 Möhren
1 Zucchini
200 Gramm Bohnen, grüne
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
300 Gramm Bambussprossen, abgetropft
400 Gramm Sojasprossen oder Mungosprossen
1 Gemüsezwiebel
4 Knoblauchzehen
2 Stücke Ingwer, daumendick
2 Chilischoten, ohne Kerne
6 Esslöffel Speiseöl
etwas Sojasauce
etwas asiatische Sauce
1 Chinakohl, eingelegter oder Senfgrün
300 Gramm asiatische Nudeln

Außerdem:

etwas pflanzliches Speiseöl

Weichen Sie als Erstes die asiatischen Nudeln in einer Schüssel 25-30 Minuten in kochendem Wasser ein (wir empfehlen einen Wasserkocher).

Dann schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und befreien Sie die Möhren von dem Stielansatz. Nun spülen Sie die Zucchini ebenfalls mit kaltem Wasser ab, befreien sie auch von dem Stielansatz und schneiden das Gemüse in Streifen (etwa 1/2 Fingerlänge). Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, halbieren sie und schneiden sie in Streifen. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in kleine Stücke und schälen den Ingwer (siehe Tipp) den Sie dann ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Dann halbieren Sie die Chili, befreien sie gegebenenfalls von Kernen (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen), spülen die Schoten einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in sehr feine Längsstreifen.

Anschließend braten Sie die Zwiebelstreifen mit 2 Esslöffel Speiseöl in einem Wok an. Dann geben Sie den Knoblauch, den Ingwer und die Chili hinzu und geben danach die Möhren, die Zucchini, die grünen Bohnen, das Bohnenkraut und die Bambussprossen dazu.



Hauptspeisen:

Fortsetzung: Chow Mein mit 5 verschiedenen Gemüsen

Nach dem Anbraten löschen Sie die Zutaten mit Sojasauce ab (bei dunkler Sojasauce weniger nötig, als bei heller). Danach garen Sie das Gemüse bissfest, rühren es hin und her mit einem Kochlöffel (aus Holz weil Metall den Wok zerkratzt) um und legen eventuell einen Deckel auf den Wok. Zum Ende der Garzeit geben Sie die Soja- oder Mungosprösslinge, sowie die Nudeln dazu und lassen das Ganze gut durchziehen. Eventuell können Sie das Gericht noch einmal mit Sojasauce abschmecken.



Serviert wird das Gericht dann mit einer asiatischen Sauce und dem Chinakohl oder Senfgrün (den gibt es in kleinen Dosen im Asialaden). Salz sollte übrigens nicht nötig sein, da genug Sojasauce verwendet wird.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Hauptspeisen:

Gebratene Nudeln mit Sprossen und Like Chicken

Menge: 2 Portionen

4 Mu-Err-Pilze, getrocknet
100 Gramm Spargel, grün
etwas Tafelsalz
360 Gramm Like Chicken (2 Pakete)
viel Geflügelgewürz (nach eigenem Geschmack)
100 Milliliter Speiseöl
125 Gramm Tofu, in kleine Stücke geschnitten
125 Gramm asiatische Nudeln
25 Milliliter Gemüsebrühe
½ Esslöffel Sojasauce
½ Esslöffel Speisestärke und 3 Esslöffel Wasser
4 Esslöffel Erdnussöl
2 ½ Zehen Knoblauch, gehackt
½ Teelöffel Ingwer, frisch, fein gehackt
50 Gramm Möhren, feine Streifen
100 Gramm Lauch, Ringe
50 Gramm Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
50 Gramm Sprossen (Mungosprossen)
50 Gramm Spinat, frisch
½ Teelöffel geröstetes Sesamöl
½ Esslöffel Koriander, frisch

Außerdem:

2 Teelöffel Sambal Oelek (eventuell nach Geschmack mehr)
etwas Küchenpapier

Schälen Sie den Ingwer, schneiden Sie ihn in kleine Scheiben, ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn in kleine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und befreien die Möhren von dem Stielansatz. Danach halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal kurz mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und befreien den Lauch von den Stielansätzen bevor Sie das gesamte Gemüse in Mundgerechte und gleichmäßige Stücke schneiden. Danach putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) spülen die Sprossen mit kaltem Wasser ab und lassen sie gut abtropfen.



Hauptspeisen:

Fortsetzung: Gebratene Nudeln mit Sprossen und Like Chicken



Lassen Sie die Mu-Err-Pilze in warmem Wasser etwa 60 Minuten quellen, schneiden Sie sie danach in Stücke und spülen Sie die Mu-Err-Pilze anschließend ab. Dann entfernen Sie von dem Spargel die holzigen Enden, spülen den Spargel ebenfalls mit kaltem Wasser ab und blanchieren (kochen) ihn in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten. Nach den zwei Minuten gießend Sie das Spargelwasser ab und fangen den Spargel mit einem Sieb auf. Dann verlesen Sie den Spinat, spülen ihn in einem weiteren Sieb mit kaltem Wasser ab und lassen den Spinat gut abtropfen.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok, frittieren die Tofuwürfel rundherum hellbraun und lassen sie auf einem Küchenpapier gut abtropfen.

Nebenbei geben Sie die Nudeln in eine Schüssel, erhitzen das Wasser in einem Wasserkocher und lassen die Nudeln etwa 25 Minuten in dem kochendem Wasser einweichen.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in dem Wok, geben das Like Chicken in das heiße Speiseöl und würzen es kräftig mit dem Geflügelgewürz (nach eigenem Geschmack). Danach gießen Sie die Nudeln durch ein Sieb, geben sie mit in den Wok und braten sie 2 Minuten unter Rühren mit an. Nach dem Braten nehmen Sie die Zutaten mit einer Schaumkelle aus dem Wok.

Danach geben Sie die Möhren und die gebratenen Nudeln mit Sprossen in den Wok und braten die Zutaten unter Rühren 1 Minute. Dann geben Sie das Like Chicken in den Wok, würzen es (nach Geschmack) mit viel Geflügelgewürzpulver und braten es unter Rühren etwa 4 Minuten (bei mittlerer Hitze) an.

Jetzt geben Sie den Spargel, den Lauch, den Spinat, die geputzten Champignons und die Sprossen dazu, salzen die Zutaten leicht und braten sie unter Rühren etwa 1 Minute. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe und Sojasauce dazu und dünsten die Zutaten mit einem Deckel zugedeckt etwa 3 Minuten.

Hauptspeisen:

Fortsetzung: Gebratene Nudeln mit Sprossen und Like Chicken

Währenddessen lösen Sie bitte die Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit 3 Esslöffel Wasser auf und rühren sie dann in den Wok. Nun lassen Sie die Zutaten aufkochen (damit die Stärke die Flüssigkeit bindet), nehmen den Wok dann von der Kochstelle und mischen das geröstete Sesamöl unter.



Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten Tellern an, garnieren es mit dem Koriander und servieren es dann Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Hauptspeisen:

Exotische Wan Tans

Menge: 5 Portionen

25 Wan Tan - Blätter

½ kleine Mango

½ Handvoll Koriandergrün

½ Stücke Ingwer, ca. 3 x 3 cm

3 Stängel Knoblauch, (Knoblauchgras)

1 Teelöffel Currypulver, scharfes

1 Esslöffel Erdnussbutter mit Chili (Erdnuss-Chili-Paste)

1 Teelöffel Sesamöl

2 Esslöffel Sojasauce

3 Pilze, (Shiitake) getrocknete, eingeweicht

½ große Möhren, fein geschnitten

½ Handvoll Glasnudeln, eingeweicht

etwas Speiseöl zum Frittieren

etwas Speiseöl zum Braten

Außerdem:

2 Pakete Like Chicken (360 Gramm)

viel Geflügelgewürzpulver

etwas Küchenkrepp

Halbieren und schälen Sie die Mango, befreien Sie das Fruchtfleisch vom Stein und schneiden Sie es in feine Würfel. Danach spülen Sie das Koriandergrün mit kaltem Wasser ab und hacken den geschälten Ingwer (siehe Tipps) sehr fein. Dann schneiden Sie das Knoblauchgras in feine Röllchen. Anschließend geben Sie das Currypulver, die Erdnuss-Chili-Paste, das Sesamöl und die Sojasauce dazu und verrühren die Zutaten gut. Die Mischung geben Sie bitte zu gleichen Teilen in zwei Schüsseln.

In die eine Schüssel geben Sie bitte das fein geschnittene Like Chicken, würzen es noch mit dem Geflügelgewürzpulver und verrühren das Ganze gut miteinander.

Danach schneiden Sie die Shiitakepilze in kleine Würfel und rösten die Karottenstreifen kurz in heißem Sesamöl in einer Pfanne an. Jetzt geben Sie die Glasnudeln, die Pilze und die Möhren in die andere Schüssel und verrühren die Zutaten ebenfalls gut.

Dann breiten Sie die Wan-Tan-Blätter auf einem feuchten Tuch aus und decken sie für einige Zeit feucht ab!



Hauptspeisen:

Fortsetzung: Exotische Wan Tans

Danach geben Sie je etwa einen Teelöffel der Füllung auf die Blätter, bepinseln die Ränder mit kaltem Wasser und verschließen die Wan Tans gut.



Nun lassen Sie in einem genügend großen Topf das Ausbackfett heiß werden und backen die Päckchen goldbraun aus. Nach dem Ausbacken lassen Sie die Päckchen auf dem Küchentrepp abtropfen und halten sie im 80 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) warmen Ofen warm, bis alle fertig sind.

Unser Tipps:

Sie können dieses Gericht mit asiatischem Reis oder gebratenen Nudeln und Salat servieren.

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Hauptspeisen:

Thun Rhe Cai

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Glasnudeln
 200 Gramm Sojasprossen
 100 Gramm Spinat
 5 Stängel Schnittlauch, chinesischer
 200 Gramm "Mein Rührei Ersatz" (4 Pakete)
 500 Milliliter kaltem Wasser
 1 Stück Margarine
 5 Esslöffel Pflanzenöl
 6 Pfeffer-Körner (Szechuanpfeffer)
 1 Esslöffel Sesamöl
 etwas Tafelsalz



Weichen Sie die Glasnudeln etwa 5 Minuten in kochendem Wasser ein, gießen Sie die Nudeln dann durch ein Sieb und stellen Sie sie erstmal beiseite. Dann spülen Sie die Sojasprossen mit kaltem Wasser ab und geben sie zum Abtropfen in ein weiteres Sieb.

Danach verlesen Sie den Spinat (welche Blätter und feste Bestandteile wie Wurzelwerk entfernen), spülen ihn kurz mit kaltem Wasser ab und lassen den Spinat auch in einem Sieb gut abtropfen. Anschließend schneiden Sie den Salat bitte in 4-5 Zentimeter große Stücke, geben ihn in einen Topf mit kochendem Wasser und blanchieren (siehe Tipps) den Spinat etwa 1 Minute. Nach dem Blanchieren nehmen Sie den Spinat mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, geben ihn wieder in das Sieb und schrecken ihn mit kaltem Wasser ab (damit der Spinat nicht weiter gart) bevor Sie ihn abtropfen lassen.

Nun spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab und schneiden ihn in feine Röllchen. Danach bereiten Sie bitte das vegane Rührei zu (siehe Rezeptende)

Das restliche Pflanzenöl erhitzen Sie jetzt in einer Pfanne, geben die Szechuan-Pfefferkörner hinein und braten sie so lange an, bis die Körner würzig duften. Dann nehmen Sie die Pfefferkörner aus der Pfanne, geben sie auf einen Teller und lassen den Pfeffer abkühlen.

Jetzt braten Sie den Schnittlauch in der gleichen Pfanne an, geben die Sojasprossen und die Glasnudeln dazu und garen die Zutaten 2-3 Minuten unter Rühren bei starker Hitze garen, bis die Glasnudeln weich sind. Danach mischen Sie den Spinat und die vegane Eiermasse unter und erhitzen das Ganze noch mal 30 Sekunden unter Rühren bei großer Hitze.

Das Gericht salzen Sie zum Schluss, beträufeln es mit Sesamöl und servieren es Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

Hauptspeisen:

Fortsetzung: Thun Rhe Cai



Veganes Rührei:

Heizen Sie eine beschichtete Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe gut vor. Dann verrühren Sie den Rührei-Ersatz in einer Schüssel (mit einem Schneebesen) mit 500 Milliliter kaltem Wasser. Danach geben Sie etwas Speiseöl in die heiße Pfanne und gieße anschließend das angerührte Pulver in 3 Klecksen in die Pfanne. Nach 3 Minuten wenden Sie die Kleckse und erhitzen sie nochmal für 1 Minute. Dann zerpflücken Sie die Kleckse mit zwei Pfannenwendern und erhitzen das vegane Rührei dabei für eine weitere Minute.

Danach geben Sie ein kleines Stück Margarine dazu, schwenken die Zutaten in der Pfanne und verwenden das vegane Rührei für dieses Rezept weiter.

Unsere Tipps:

Sollte kein chinesischer Schnittlauch zu bekommen sein, kann man ersatzweise auch 2 Frühlingszwiebeln verwenden.

Als blanchieren bezeichnet eine Zubereitungstechnik, bei der man das Lebensmittel kurz in kochender Flüssigkeit gart und danach in Eiswasser oder kaltem Wasser abschreckt, damit der Kochprozess sofort gestoppt wird. Dabei bleiben Gemüse und Obst schön bissfest, knackig und behalten ihre schöne Farbe.

Hauptspeisen:

Frühlingsrollen

Menge: 7 Portionen
(ergibt etwa 14 Stück)

2 Pakete HENGLEIN Strudelteig (300 Gramm)

Für die Füllung:

500 Gramm Veggie-Hack
2 Gemüsezwiebeln
4 Paprikaschoten, rot und gelb
400 Gramm Zuckerschoten
1 Glas Mungobohnensprossen
6 Esslöffel Sesamöl
2 1/2 Teelöffel Chiliflocken
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Nebenbei ziehen Sie die Gemüsezwiebeln ab, schneiden sie in mundgerechte Stücke und stellen sie beiseite. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie auch in mundgerechte Stücke schneiden.

Dann erhitzen Sie für die Füllung 1 Esslöffel Sesamöl in einer ausreichend großen Pfanne. Nun spülen Sie die Sprossen mit kaltem Wasser ab und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Danach braten Sie das vegane "Hack" in der Pfanne krümelig. Anschließend geben Sie das Gemüse hinzu und vermengen die Zutaten mit einem Holzkochlöffel (Metall würde die Pfanne zerkratzen). Dann dünsten Sie die Zutaten etwa 3 Minuten bei hoher Hitze an und würzen sie mit den Chiliflocken, dem Tafelsalz und Pfeffer.

Jetzt legen Sie die Strudelteigblätter hochkant. Auf den unteren Teil geben Sie bitte mittig etwa 3 Esslöffel der Füllung, klappen dann den Seiten ein und rollen das gesamte Strudelteigblatt vorsichtig ein. Danach legen Sie die Blätter auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und verfahren mit den übrigen Blättern gleich. Die fertigen Frühlingsrollen pinseln Sie bitte mit dem restlichen Sesamöl. Wenn Sie mögen können Sie etwas Sesam drüberstreuen.

Zum Schluss backen Sie die Frühlingsrollen im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten auf der mittleren Einschubleiste goldbraun und servieren sie nach dem Backen Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.



Hauptspeisen:

Gebratene scharfe Gurken

Menge: 8 Portionen

1 Kilogramm Gurken, zart und geschmackvoll
8 Chilischoten, getrocknet
8 Esslöffel Sesamöl, dunkel
40 Körner Pfeffer (Sichuan-)
etwas Tafelsalz



Spülen Sie die Gurken gründlich mit kaltem Wasser ab und halbieren Sie sie der Länge nach. Dann kratzen Sie die Kerne mit einem Teelöffel heraus und schneiden die Gurken in etwa 6 Zentimeter lange, dünne Streifen. Danach halbieren Sie die Chilischoten, kratzen eventuell die Kerne mit einem Messer heraus (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen) und spülen die Schoten mit kaltem Wasser ab.

Nun erhitzen Sie das Sesamöl in einer Pfanne oder einem Wok, geben die Sichuan-Pfefferkörner und die Chilischoten hinein und braten die Zutaten bei starker Hitze, bis der Pfeffer würzig duften. Dann nehmen Sie die Pfefferkörner mit einem Holzlöffel oder einem Pfannenwender aus der Pfanne, geben die Gurkenstreifen in das Sesamöl und braten sie unter Rühren bei starker Hitze etwa 2 Minuten.

Zum Schluss schmecken Sie die Beilage mit Tafelsalz ab, geben sie auf einen vorgewärmten Teller und lassen sie vor dem Servieren abkühlen.

Hauptspeisen:

Gefüllter Tofu

Menge: 6 Portionen

80 Gramm Pilze (Blumenpilze)
 60 Gramm Pilze (Holzohrenpilze)
 1 Kilogramm Räuchertofu
 80 Gramm Gemüse (Sichuangemüse) aus der Dose
 80 Gramm Kastanien (Wasserkastanien) aus der Dose
 20 Gramm Frühlingszwiebeln, fein gehackt
 2 Teelöffel Tafelsalz
 4 Esslöffel Sojasauce
 0,5 Teelöffel Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle
 0,5 Teelöffel Fünf-Gewürz-Pulver
 4 Esslöffel Kartoffelmehl
 6 Esslöffel Speiseöl
 2 Esslöffel Schalotten, fein gehackt
 500 Milliliter Gemüsebrühe
 1 Esslöffel Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 2 Teelöffel Kartoffelmehl
 6 Esslöffel Wasser
 4 Esslöffel Sojasauce, helle
 6 Esslöffel Sojasauce, süße
 4 Esslöffel Sesamöl
 2 Esslöffel Weißmehl
 einige Champignons, geputzt (siehe Tipp) und zerkleinert

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Wichtig: Verwenden Sie die Zutaten von oben nach unten!

Weichen Sie die Blumenpilze und die Holzohrenpilze nach Packungsaufschrift in kaltem Wasser ein. Dann spülen Sie den Tofu mit kaltem Wasser ab, tupfen ihn mit dem Küchenpapier trocken halbieren den Tofu. Danach schneiden Sie die Hälften des Tofus jeweils diagonal durch, schneiden daraus nochmal zwei Scheiben schneiden (das ergibt 8 dreieckige Scheiben). Nun höhlen Sie auf der langen schmalen Seite der Dreieckstücke mit einem Esslöffel eine Tasche aus.



Hauptspeisen:

Fortsetzung: Gefüllter Tofu

Dann pürieren Sie die Sichuangemüse, die abgetropften Blumen- und Holzohrepilze, die geputzten Champignons (siehe Tipp), die Wasserkastanien und Frühlingszwiebeln. Die pürierten Zutaten vermengen Sie in einer Schüssel mit dem Tafelsalz, 2 Esslöffel Sojasauce, Pfeffer, Fünf-Gewürz-Pulver und Kartoffelmehl.



Die Tofustücke füllen Sie bitte mit der Gemüsemischung, danach pressen Sie sie mit der Taschenöffnung auf eine glatte Fläche, damit die Füllung gut angedrückt wird. Anschließend pinseln Sie einen Teller mit dem Speiseöl ein und richten die Tofustücke mit der Taschenöffnung nach unten darauf an. Den Teller stellen Sie jetzt in einen Dampfkorb aus Bambus.

Dann geben Sie den Dampfkorb in einen weiteren mit Wasser gefüllten Wok (das Wasser darf nicht an den Teller heranreichen). Nun dämpfen Sie die Tofustücke etwa 10 Minuten im geschlossenen Wok, danach etwa 15 Minuten mit halb geöffnetem Deckel.

Dann geben Sie das Speiseöl in einen heißen Wok, bräunen die Schalotten darin an und löschen sie mit Gemüsebrühe ab. Dann rühren Sie das Tafelsalz, den Zucker und den Pfeffer hinein und erhitzen die Zutaten auf mittlerer Flamme. Die überschüssige Dämpfflüssigkeit gießen Sie bitte von den Tofustücken in den Wok.

Nun rühren Sie das Kartoffelmehl mit dem Wasser an, dicken die Sauce damit an und überträufeln sie mit Sojasauce (nicht mehr rühren). Die Sauce gießen Sie danach über die gedämpften Tofustücke, beträufeln sie zum Schluss mit Sesamöl und servieren sie heiß ihren Gästen.

Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Hauptspeisen:

Geschmorte Shiitake

Menge: 4 Portionen

12 Pilze (Shiitake), getrocknet

½ Teelöffel Ingwerwurzel

eventuell 1 Knoblauchzehe

1 ½ Esslöffel Speiseöl

½ Tasse Gemüsebrühe, ungesalzen

1 Esslöffel Sojasauce

½ Teelöffel braunen Zucker

¼ Teelöffel Tafelsalz

etwas Sesamöl, dunkel, einige Tropfen

½ Esslöffel Sherry, medium dry (nach eigenem Belieben)

½ Knoblauchzehe, geschält, ganz, nach eigenem Belieben



Außerdem:

etwas Küchenpapier

Weichen Sie die Pilze in einer Schüssel mit Wasser einige Stunden (oder in der Mikrowelle etwa 6-10 Minuten bei "voller Pulle") ein, dann tupfen Sie sie mit dem Küchenpapier trocken und schneiden die Stiele ab, da diese zäh bleiben.

Danach nehmen Sie den Ingwer in eine Hand, halten einen Esslöffel an die Knolle und schaben die Schale vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab. Anschließend schneiden Sie den geschälten Ingwer (siehe Tipps) bitte in Würfel.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und braten den Ingwer, gegebenenfalls eine abgezogene und in Würfel gehackte Knoblauchzehe und die Pilze kurz unter Rühren an. Dann geben Sie die Gemüsebrühe, die Sojasauce und den Zucker und gegebenenfalls etwas Sherry hinzu und lassen sie solange zugedeckt simmern, bis die Pilze den größten Teil der Flüssigkeit aufgesaugt haben. Dies kann übrigens bis zu einer Stunde dauern. Zum Schluss servieren Sie das Gericht heiß oder kalt, ganz oder in Scheiben geschnitten.

Unser Tipp:

Die Garzeit und der Aufwand vermindern sich übrigens, wenn es die Gelegenheit gibt, statt der ganzen bereits geschnittene, getrocknete Shiitake zu verwenden.

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Hauptspeisen:

Hefeteigbrötchen mit vegan Füllung

Menge: 5 Portionen

250 Gramm Weißmehl & etwas Weißmehl für die Arbeitsfläche

½ Packung Hefe (Trockenhefe)

125 Milliliter Wasser

40 Gramm sehr dünne Reismudeln

7 Pilze, getrocknete Shiitakepilze

15 Gramm Blüten, getrocknete Lilienblüten

4 Gramm Algen, getrocknete, beziehungsweise so viel, wie man mit drei Fingern fassen kann

50 Gramm "Mein Rührei Ersatz" (als Ersatz für 1 Ei)

125 Milliliter kaltes Wasser (2)

2 Esslöffel Pflanzenöl, zum veganem Rührei braten

125 Milliliter kaltem Wasser

1 Esslöffel Sesamöl

2 Teelöffel Reiswein

etwas Tafelsalz

1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Backpapier

Geben Sie das Weißmehl in eine Schüssel, rühren Sie die Hefe mit dem Wasser (1) an und mischen Sie beides unter das Mehl. Dann kneten Sie einen Teig, bis er schön glatt und elastisch ist und nicht mehr an den Fingern klebt. Den Teig bedecken Sie bitte mit einem feuchten Tuch und lassen ihn ruhen.

Währenddessen geben Sie die Pilze, die Lilienblüten und die Algen in eine Schüssel, die Nudeln geben Sie in eine andere Schüssel geben. Dann übergießen Sie beides mit kochendem Wasser und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten quellen.

Danach bereiten Sie das vegane Rührei zu (siehe Tipps) und lassen die Pilze, die Blüten, die Algen und die Nudeln in einem Sieb abtropfen. Anschließend hacken Sie die abgetropften Zutaten klein und geben sie zu dem veganem Ei geben. Die Füllung würzen Sie nun mit dem Sesamöl, Reiswein, Tafelsalz und Pfeffer würzen.

Dann kneten Sie den Hefeteig nochmals gut durch, formen ihn dann zu einer gleichmäßig dicken Rolle und teilen den Teig in 10 gleichgroße Stücke. Die Teigstücke rollen Sie jetzt in etwa 10 Zentimeter runde Plättchen aus und legen sie in die Handfläche. Dann geben Sie etwas Füllung in die Mitte, ziehen den Teigrand hoch und drehen ihn über der Füllung zusammen und drücken den Teig gut zusammen.



Hauptspeisen:

Fortsetzung: Hefeteigbrötchen mit vegan Füllung

Veganes Rührei:

Heizen Sie eine beschichtete Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe gut vor. Dann verrühren Sie den Rührei-Ersatz in einer Schüssel (mit einem Schneebesen) mit 500 Milliliter kaltem Wasser.

Danach geben Sie etwas Speiseöl in die heiße Pfanne und gieße anschließend das angerührte Pulver in 3 Klecksen in die Pfanne. Nach 3 Minuten wenden Sie die Kleckse und erhitzen sie nochmal für 1 Minute. Dann zerpfücken Sie die Kleckse mit zwei Pfannenwendern und erhitzen das vegane Rührei dabei für eine weitere Minute.

Nun geben Sie ein kleines Stück Margarine dazu, schwenken die Zutaten in der Pfanne und verwenden das vegane Rührei für dieses Rezept weiter.



Hauptspeisen:

Kürbis auf Peking Art

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Kürbisfleisch
500 Milliliter Gemüsebrühe
4 Messerspitzen Knoblauch, frischer, fein gehackt
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
20 Gramm Sesam
4 Teelöffel Ingwer, frischer, fein gehackt
8 Teelöffel Olivenöl
etwas Chilipulver
etwas Sojasauce
4 Teelöffel Weißmehl



Befreien Sie das Kürbisfleisch von der Schale und schneiden Sie es in Würfel. Dann rösten Sie den Sesam ohne Fett (kein Speiseöl) in einer Pfanne an.

Nun ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in feine Würfel und schälen den Ingwer (siehe Tipp). Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einem Wok und den braten die Knoblauchwürfel, den Ingwer und den Kürbis darin an.

Anschließend löschen Sie die Zutaten im Wok mit der Gemüsebrühe ab und lassen sie aufkochen. Das Weißmehl rühren Sie jetzt in einer kleinen Schale mit wenig kaltem Wasser an und geben es zum Gemüse. Danach lassen Sie die Zutaten etwa 8-10 Minuten köcheln und schmecken sie mit Tafelsalz, Pfeffer, Chili und Sojasauce ab. Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an, bestreuen es mit dem gerösteten Sesam und servieren es Ihren Gästen.

Als Beilage servieren wir übrigens immer Basmatireis.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Hauptspeisen:

Nudeln mit Spinat und Mais

Menge: 4 Portionen

250 Gramm asiatische Nudeln (getrocknet)
450 Gramm Blattspinat, Tiefkühl
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Tomaten
2 Esslöffel Speiseöl
1 Dose Maiskörner
100 Milliliter Gemüsebrühe
4 Esslöffel Sojasauce
1 Teelöffel Sambal Oelek
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Lassen Sie den Spinat am besten über Nacht im Waschbecken (in der Packung) auftauen.

Am nächsten Tag spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, halbieren sie und befreien die Frühlingszwiebeln vom Stielansatz. Dann schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in feine Ringe, ziehen den Knoblauch ab und schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in feine Würfel. Nun ritzen Sie die Tomaten mit einem kleinen Küchenmesser an der Spitze über Kreuz ein, geben die Tomaten in eine Schüssel und überbrühen sie 30 Sekunden mit kochendem Wasser. Danach nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und geben sie in eine weitere Schüssel mit kaltem Wasser (zum abkühlen). Dann enthäuten Sie die Tomaten, vierteln sie, entfernen den Stielansatz und schneiden die Tomaten in kleine Würfel. Danach geben Sie den Mais in ein Sieb (fangen die Flüssigkeit aber bitte auf – die wird noch benötigt!) und spülen den Mais mit kaltem Wasser ab.

Anschließend geben Sie die Nudeln 25 Minuten in eine Schüssel mit kochendem Wasser (zum einweichen), gießen sie ab und lassen die Nudeln in einem weiterem Sieb abtropfen.

Jetzt geben Sie 1 Esslöffel Speiseöl in einen Wok, erhitzen es und braten die eingeweichten Nudeln knusprig an. Nach dem Braten nehmen Sie die Nudeln mit einem Pfannenwender aus der Pfanne und stellen sie im Backofen bei 80 Grad Celsius warm (bei 80 Grad gart nichts und wird nur warm gehalten).

Hauptspeisen:

Fortsetzung: Nudeln mit Spinat und Mais

Danach geben Sie den zweiten Esslöffel Speiseöl in den Wok und braten die Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch darin an. Die Maiskörner, den Spinat und die Tomatenwürfel geben Sie bitte dazu und erwärmen sie kurz. Dann mischen Sie die Gemüsebrühe, die Sojasauce, die Maisflüssigkeit und das Sambal Oelek unter und schmecken die Zutaten mit Pfeffer und Tafelsalz ab.



Zum Schluss geben Sie die Mischung über die Nudeln und servieren das Gericht sofort Ihren Gästen.

Hauptspeisen:

Pfannengerührte grüne Bohnen mit Knoblauch

Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm Bohnen, frische, grüne
- 1/2 Esslöffel Bohnenkraut
- 2 Esslöffel Erdnussöl
- 1 Teelöffel Tafelsalz
- 4 Esslöffel Knoblauch, gehackt
- 2 Teelöffel Ingwer, frisch, feingehackt
- 160 Milliliter Gemüsebrühe



Schneiden Sie die Enden der grünen Bohnen mit einem kleinem Messer ab und schneiden Sie die Bohnen in etwa 7 Zentimeter lange Stücke. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schälen den Ingwer (siehe Tipp).

Anschließend erhitzen Sie eine Pfanne oder einen Wok auf einer Kochplatte bei stärkster Hitze. Wenn sie/er richtig heiß ist, fügen Sie bitte das Speiseöl und das Tafelsalz hinzu. Danach geben Sie den Knoblauch und den Ingwer hinzu und braten die Zutaten etwa 30 Sekunden unter ständigem Rühren an. Die grünen Bohnen, das Bohnenkraut und die Hühnerbrühe geben Sie nun bitte in die Pfanne und kochen das Ganze bei stärkster Hitze etwa 4-6 Minuten, bis die Bohnen so weich sind (sie sollen aber noch einen festen Biss haben). Außerdem rühren Sie beim Kochen bitte ständig mit einem Kochlöffel. Falls die Flüssigkeit verdampft ist, können Sie noch etwas Wasser nachgießen.

Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Als Beilage servieren wir immer Klebe- oder Duftreis.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Hauptspeisen:

Pfannkuchen mit süßer Paste

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Weizenmehl
10-12 Gramm Ei-Ersatz (Biovegan, unbezahlte Werbung)
100-150 Milliliter Mineralwasser
2 Esslöffel braunen Zucker
6 Esslöffel neutrales Pflanzenöl
160 Gramm Gewürzpaste (süße Bohnenpaste, Tian Dou Sah)



Sieben Sie das Mehl in eine Schüssel. Dann verrühren Sie den Ei-Ersatz mit dem Zucker und 100-150 Milliliter Mineralwasser zu einem glatten, flüssigen Teig und lassen die Zutaten etwa 10 Minuten ruhen.

Nun lassen Sie 1 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden. Anschließend gießen Sie ein Viertel des Teiges hinein, schwenken die Pfanne so, dass sich der Teig gleichmäßig verteilt und backen ihn etwa 30 Sekunden, bis der Teig an der Oberfläche stumpf ist. Den Pfannkuchen wenden Sie danach mit einem Pfannenwender und backen die andere Seite, dann legen Sie das Gebäck auf einen flachen Teller.

Aus dem restlichen Teig backen Sie bitte 3 weitere Pfannkuchen (dabei gießen Sie für jede Portion wieder 1 Esslöffel Speiseöl an).

Jeden Pfannkuchen bestreichen Sie nach dem Backen gleichmäßig mit ein Viertel der süßen Bohnenpaste, dann schlagen Sie zwei Seiten in die Mitte und falten die Pfannkuchen noch einmal längs zusammen, so dass ein längliches Rechteck entsteht.

Jetzt lassen Sie 1 Esslöffel Speiseöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden, geben 2 Pfannkuchen hinein und backen die Pfannkuchen etwa 2 Minuten. Dann wenden Sie das Gebäck mit einem Pfannenwender und backen die andere Seite weitere 2 Minuten. Wenn der Pfannkuchen leicht goldbraun ist, nehmen Sie ihn mit dem Pfannenwender heraus. Die restlichen Pfannkuchen backen Sie bitte im Restöl genauso.

Zum Schluss schneiden Sie die Pfannkuchen diagonal einmal durch, richten sie auf einem vorgewärmten flachen Teller an und servieren sie sofort Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Die süße Bohnenpaste (Tian Duo Sha) besteht übrigens aus roten Bohnen und Kandiszucker. In den meisten Asienläden zu erhalten.

Hauptspeisen:

Roter Seitan mit Reis
süß-scharf, von der chinesischen Küche inspiriert

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Seitan
300 Gramm Naturreis
300 Gramm Ananas (in Stücken aus der Dose)
2 Stängel Zitronengras
1 Esslöffel pflanzliches Speiseöl
½ Esslöffel Sambal Oelek
400 Gramm Kokosmilch (Dose), ungesüßte
1 Esslöffel Zuckerrohrgranulat
3 Esslöffel Sojasauce
1/2 Limette (oder 2 Esslöffel Zitronensaft)

Bereiten Sie den Reis nach Packungsanweisung zu.

Währenddessen schneiden Sie bitte den Seitan in kleine Würfelchen, lassen die Ananas gut abtropfen und schneiden sie in Würfel. Danach zerdrücken Sie das Zitronengras mit einer Bratpfanne und hacken es mit einem großem Küchenmesser fein. Außerdem spülen Sie die Limette mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, halbieren die Limette und pressen aus einer Hälfte 2 Esslöffel Limettensaft aus.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok und rühren das Sambal Oelek ein. Anschließend geben Sie die Kokosmilch hinzu und lassen die Zutaten aufkochen. Dann schmecken Sie die Zutaten im Wok mit Zitronengras, Zuckerrohrgranulat, Sojasauce und Limettensaft ab. Danach mischen Sie den Seitan und die Ananas unter und lassen das Ganze etwa 7-8 Minuten ziehen. Zum Schluss mischen Sie den gekochten Reis unter, richten das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.



Hauptspeisen:

Seitan

Menge: 2 Portionen

Für den Teig: (Seitan)

250 Gramm Weizenmehl

150 Milliliter Wasser

Für die Marinade: (beziehungsweise den Sud / die Flüssigkeit)

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel pflanzliches Speiseöl

½ Liter Gemüsebrühe (vegan)

1 Esslöffel Tomatenmark

nach eigenem Belieben Gewürze (passend zum späteren Verwendungszweck des Seitans)

Vorab: Seitan ist natürlich eine eiweißreiche vegane Zutat, die ähnlich wie Tofu verwendet wird (aber unserer Meinung nach besser schmeckt). Fertig zubereitet erinnert der Seitan in Geschmack und Konsistenz übrigens stark an Fleischprodukte und ist – richtig gewürzt – sehr oft Grundlage von veganen Produkten wie Würstchen, Gyros oder Aufschnitt.

Geben Sie das Weizenmehl und das Wasser in eine Schüssel (die Verwendung von Vollkornmehl bringt leider keinen wirklichen Vorteil, da die Ballaststoffe sowieso ausgewaschen werden, und nur das Getreideprotein übrig bleibt). Dann verkneten Sie beide Zutaten miteinander etwa 10 Minuten lang, so dass ein geschmeidiger Teig entsteht (wenn Sie eine Küchenmaschine mit Knethaken besitzen, können Sie sie ruhig verwenden). Danach geben Sie lauwarmes Wasser in die Schüssel, so dass der Teig vollständig bedeckt ist. Nun lassen Sie den Teig mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt etwa 30 Minuten im Wasser ruhen.



Hauptspeisen:

Fortsetzung: Seitan



Die Ruhezeit können Sie nutzen, um den Sud (die Flüssigkeit) herzustellen: Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in feine Würfel. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin an. Anschließend rühren Sie das Tomatenmark in die Pfanne ein, tomatisieren es (Tomatisieren heißt Tomatenmark für einen besseren Geschmack anzurösten um Röststoffe zu bilden), löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und erwärmen sie mit. Anschließend schmecken Sie die Flüssigkeit mit beliebigen Gewürzen ab und ziehen die Pfanne von der Kochstelle.

Anmerkung:

Dabei sollten Sie die Gewürze auf den geplanten Verwendungszweck des Seitans abstimmen, daher wenn Sie zum Beispiel vorhaben ihn in einer Chinapfanne zu verwenden, passen zum Beispiel asiatische Gewürze. Wenn Sie aber damit ein veganes Chili herstellen wollen, passen eher viel Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver. Sie können auch klein geschnittene Chilischoten mitbraten, oder Ajvar statt Tomatenmark verwenden. Auf jeden Fall sollten Sie die Flüssigkeit gewissermaßen "überwürzen", denn der Seitan nimmt zwar den Geschmack des Sudes an, aber nicht so stark ausgeprägt.

Wenn der Teig etwa 30 Minuten geruht hat, kneten Sie ihn bitte im Wasser gründlich durch. Dabei beginnt der Teig übrigens zu zerfallen und das Wasser wird stark milchig. Diese "Milch" gießen Sie durch ein feinmaschiges Sieb ab, geben den Teig beziehungsweise die Teigstücke wieder in die Schüssel und bedecken ihn erneut mit lauwarmem Wasser. Jetzt lassen Sie den Teig erneut einige Minuten stehen und kneten den Teig dann wieder unter Wasser. Danach gießen Sie das Wasser wieder ab, geben frisches Wasser hinzu und lassen den Teig erneut einige Minuten stehen. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte etwa 5-mal, bis statt der dicken "Milch" nur noch eine schwach weißliche Flüssigkeit anfällt und der Teig eine schwammige Konsistenz bekommen hat (daher beim Reiben zwischen den Fingern sollten keine rauen Stärketeilchen mehr zu spüren sein). Danach spülen Sie den Teig gut mit kaltem Wasser ab und drücken ihn aus.

Je nach späterem Verwendungszweck den Seitan können Sie ihn in Würfelchen oder Scheiben schneiden und in die Flüssigkeit geben. Dann lassen Sie die Flüssigkeit aufkochen und kochen die Zutaten etwa 5-10 Minuten bei großer Hitze. Danach lassen Sie den Seitan bitte bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten ziehen und geben ihn in ein luftdicht verschließbares Gefäß (zum Beispiel ein Einmachglas). Er sollte sich möglichst deutlich vergrößert haben, fester geworden sein und den Geschmack der Flüssigkeit angenommen haben. Dann geben Sie soviel Flüssigkeit mit ins Gefäß, dass der Seitan vollständig bedeckt ist.

Zum Schluss lassen Sie den Seitan verschlossen und mindestens 2 Tage im Kühlschrank ruhen, bevor Sie ihn Ihren Gästen als Gericht servieren.

Unser Tipp: Dieser Seitan hält sich verschlossen bis zu 14 Tagen.

Hauptspeisen:

Süße Auberginen mit Knoblauch

Menge: 2 Portionen

- 2 mittelgroße Auberginen
- 6 Esslöffel pflanzliches Speiseöl
- 1/2 Teelöffel Knoblauch, fein gehackt
- 3 Teelöffel braunen Zucker
- 3 Teelöffel Sojasauce
- 3 Teelöffel Apfelessig
- 1/2 Esslöffel Sherry, trockener



Spülen Sie die Auberginen mit kaltem Wasser ab, befreien Sie sie von dem Stielansatz und halbieren Sie die Auberginen. Danach schneiden Sie die Hälften erst in 3 Zentimeter breite, dann in 3 Zentimeter lange Stücke.

Dann erhitzen Sie 3 Esslöffel Speiseöl in einem Wok und schwenken es behutsam, um das Speiseöl im Wok zu verteilen. Anschließend geben Sie die Hälfte der Auberginenwürfel hinzu und braten sie bei starker Hitze etwa 5 Minuten unter Rühren, bis das Gemüse schön gebräunt und das Speiseöl aufgesogen hat. Nach dem Braten geben Sie die Auberginen auf einen flachen Teller und braten die andere Hälfte in 3 Esslöffel Speiseöl unter pfannenrühren an. Das restliches Speiseöl erhitzen Sie nun im Wok und braten den abgezogenen und in Würfel geschnittenen Knoblauch an. Danach geben Sie den braunen Zucker, die Sojasauce, den Essig und den Sherry hinzu und lassen die Zutaten unter Rühren aufkochen. Jetzt geben Sie die Auberginen zurück in den Wok und lassen sie 3 Minuten köcheln, bis sie die Sauce aufgenommen haben.

Ein Hinweis:

Das Gericht können Sie bis zu 2 Tagen im Voraus zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht bei Zimmertemperatur Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

Hauptspeisen:

Szechuan - Chinakohl aus dem Wok

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Chinakohl
10 Chilischoten, getrocknete
20 Stücke Pfeffer, (Szechuan-Pfeffer)
10 Gramm Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln
etwas Tafelsalz
etwas pflanzliches Speiseöl

Für die Sauce:

50 Gramm Essig, dunkler chinesischer
etwas Zucker
2 Esslöffel Speisestärke

Als Beilage:

240 Gramm Jasminreis
180 Milliliter Wasser
etwas Tafelsalz

Zuerst setzen Sie den Jasminreis für die Zubereitung auf:

Dazu geben Sie den Reis in einen Kochtopf und bedecken den Reis mit kaltem Wasser. Dann spülen Sie den Reis mit den Händen in kreisenden Bewegungen durch. Durch die überschüssige Stärke wird das Wasser übrigens trüb. Jetzt gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, gießen das Wasser ab und wiederholen den Vorgang bis das Wasser klar bleibt.

Dann geben Sie frisches Wasser zu dem Reis und salzen es nach eigenem Geschmack. Den Reis lassen Sie jetzt bitte 10 Minuten einweichen, stellen den Topf dann auf die Kochstelle und erhitzen den Reis bei höchster Hitzestufe. Sobald das Wasser kocht, stellen Sie die Kochstelle auf die mittlere Hitzestufe und lassen den Reis etwa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln bis er das Wasser komplett aufgesogen hat.

Nach eigenem Belieben können Sie vor dem Servieren noch ein Stück Margarine hinzufügen und den Reis dann bis zum servieren warm stellen.



Hauptspeisen:

Fortsetzung: Szechuan - Chinakohl aus dem Wok



Jetzt spülen Sie den Chinakohl unter fließendem kaltem Wasser ab, blanchieren Sie ihn in kochendem Wasser 10-20 Sekunden und nehmen Sie den Chinakohl mit einer Schaumkelle aus dem Topf.

Dann schrecken Sie den Kohl mit kaltem Wasser ab (damit er nicht weiter gart) und tupfen ihn trocken. Anschließend schneiden Sie den Kohl in mundgerechte Streifen, hacken den geschälten Ingwer (siehe Tipp) fein und schneiden ihn mit dem abgezogenen Knoblauch klein. Nun schneiden Sie noch die Frühlingszwiebel in Ringe und mischen alle Zutaten für die Sauce in einer Schüssel.

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok, braten den Szechuan-Pfeffer darin an, bis er anfängt, schwarz zu werden und nehmen ihn danach heraus. Jetzt geben Sie den Chili, Ingwer, Knoblauch und die Frühlingszwiebeln in den Wok und braten die Zutaten etwa 1 Minute bei großer Hitze unter Rühren an. Dann fügen Sie den Chinakohl hinzu und braten ihn ebenfalls unter Rühren bei starker Hitze etwa 1 Minute lang an. Gewürzt wird das Gericht danach mit etwas Tafelsalz bevor Sie es etwa 1 Minute weiter rühren. Zum Schluss mischen Sie die Sauce unter das Gericht, richten es in tiefen Tellern an und servieren es sofort mit Jasminreis.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Hauptspeisen:

Chinakohl wie in Beijing

Menge: 2 Portionen

- ½ Chinakohl
- 2 Chilischoten
- 2 ½ Gramm Ingwer (etwa 2 Zentimeter)
- ¼ Teelöffel Szechuanpfeffer
- ½ Esslöffel Reisessig, chinesischer oder Balsamico
- ½ Teelöffel Sojasauce
- ½ Teelöffel, gestrichen Gemüsebrühepulver
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- ½ Esslöffel, gestrichen braunen Zucker
- ½ Esslöffel, gehäuft Speisestärke
- 1 Esslöffel pflanzliches Speiseöl, hitzefestes



Spülen Sie den Chinakohl mit kaltem Wasser ab, lassen Sie ihn in einem Sieb gut abtropfen und halbieren Sie den Kohl. Dann entfernen Sie den Stielansatz (Strunk) und schneiden den Kohl in breite Streifen. Die dicken, hauptsächlich weißen Stücke legen Sie jetzt bitte separat. Danach schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und schneiden ihn in schmale Stifte. Dann halbieren Sie die Chilischoten, entfernen eventuell die Kerne (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen), spülen die Schoten ebenfalls mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in 4 bis 5 Streifen.

Jetzt verrühren Sie das Brühepulver in einer kleinen Schüssel mit etwas Tafelsalz, Pfeffer und Zucker und geben die Sojasauce sowie den Essig zu den Zutaten. Danach verrühren Sie die Zutaten bitte zu einer Sauce.

In einem weiteren kleinen Schälchen rühren Sie anschließend die Stärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt und geben sie dann langsam unter Rühren zur der Sauce (um Klumpenbildung zu vermeiden).

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne, möglichst einer Wokpfanne, und dünsten den Ingwer, die Chili und den Szechuanpfeffer kurz an, bis der Pfeffer Duft abgibt. Danach fügen Sie die weißen Kohlstücke hinzu und braten sie bei maximaler Hitze unter ständigem Rühren, bis der Kohl ein wenig weich wird. Nun geben Sie die gelbgrünen Kohlblätter zu den Zutaten in die Pfanne und braten das Ganze unter Rühren weiter, bis die Kohlblätter glasig werden. Danach gießen Sie die Sauce über die Zutaten in der Pfanne und rühren alles nur kurz durch.

Hauptspeisen:

Fortsetzung: Chinakohl wie in Beijing

Sie können das Gericht übrigens auch ohne den Szechuanpfeffer zubereiten, verpassen dann aber das leicht scharfe und den Lippen betäubenden Zitrusaroma.



Zum Schluss richten Sie das einfache, chinesische Standardgericht wie es in Beijing gekocht wird auf vorgewärmten Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Hauptspeisen:

Chinesisch-deutscher Sellerie-Snack
mit Fenchel und Laugengebäck

Menge: 4 Portionen

- 2 großer Knollensellerie
- 2 Knollen Fenchel, eher klein
- 1 große Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Chilischoten
- 2 Zentimeter Ingwerwurzel
- 4 Esslöffel Reisessig
- 2 Esslöffel braunen Zucker
- 4 Laugenbrötchen

Spülen Sie den Sellerie und den Fenchel mit kaltem Wasser ab, lassen Sie die beiden Zutaten in einem Sieb gut abtropfen und zerteilen sie sie in kleine Stücke (wir servieren das das Gericht mit Stäbchen, also wird es so geschnitten, dass es gut aufnehmbar ist).

Danach ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in kleine Würfel und putzen den Ingwer (siehe Tipps). Nun ziehen Sie noch die Zwiebeln ab und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel bevor Sie die Zutaten in einer Pfanne mit 2 Esslöffel heißem Speiseöl anbraten.

Anschließend fügen Sie die Chili unzerteilt hinzu (sollten Sie später nicht mitessen!), genau wie den Zucker und den Reisweinessig.

Jetzt braten Sie die Zutaten bei hoher Hitze nur so lange, dass es noch knusprig ist. Dann richten Sie das Gericht auf vorgewärmten Tellern an und servieren es zum Schluss Ihren Gästen mit einem Laugenbrötchen pro Person.

Unser Tipps:

Natürlich sind die Gewürzmengen variabel. Wenn Sie es mehr süß-sauer mögen, nehmen Sie mehr Zucker und Essig, wenn Sie es schärfer mag mehr Chili. Dass letztere können Sie unzerteilt mit braten, die Chili geben nur eine begrenzte Schärfe. Wenn Sie es ganz scharf mögen, können Sie die Chili mit einem großem Küchenmesser klein hacken, aber auch so ist es schon ziemlich scharf.

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.



Hauptspeisen:

Asia-Wok Mix mit veganen Hähnchen

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Like Chicken (3-4 Pakete)
200 Gramm Reis
etwas Salzwasser
2 mittelgroßer Brokkoli
4 mittelgroße Möhren
1 große Zwiebel (Gemüsezwiebel)
2 Paprikaschoten (Rot und gelb)
10 Gramm Currypulver
10 Gramm Ingwer
6 Gramm Kurkuma
4 Gramm Chilipulver
80 Milliliter Sojasauce
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Bringen Sie reichlich Salzwasser zum Kochen, kochen Sie den Reis darin bei schwacher Hitze etwa 15-20 Minuten und gießen Sie dann das verbleibende Wasser durch ein Sieb ab. Den Ingwer schälen (siehe Tipp) und fein reiben oder schneiden.

Anschließend schneiden Sie das Like Chicken in mundgerechte Stücke und legen es in einer Marinade aus 2 Esslöffel Speiseöl und 2 Esslöffel Sojasauce mit dem Curry, Ingwer, Kurkuma und Chili ein (für je 2 Personen).

Nebenbei schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem Küchentuch trocken und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Dann spülen Sie den Brokkoli mit kaltem Wasser ab, entfernen den Stiel (Strunk) und teilen aus dem Brokkoli kleine Röschen. Danach halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Anschließend schneiden Sie die Paprikaschoten bitte ebenfalls in mundgerechte Stücke. Jetzt ziehen Sie noch die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel.

Danach nehmen Sie das Like Chicken (bitte heben Sie die Marinade auf) aus der Marinade und braten es in einer Pfanne (am besten eignet sich ein Wok) mit etwas heißem Speiseöl an, bis die Fleischstücke rundum braun sind. Dann nehmen Sie das Fleischersatz mit einem Pfannenwender wieder aus der Pfanne. Den Brokkoli geben Sie jetzt in die Pfanne und braten ihn etwa 3-4 Minuten an. Dann geben Sie das restliche Gemüse hinzu und garen es noch etwa 5 Minuten.

Hauptspeisen:

Fortsetzung: Asia-Wok Mix mit veganen Hähnchen

Danach fügen Sie die Marinade und den Fleischersatz zu dem Gemüse hinzu und garen die Zutaten etwa 3-4 Minuten weiter. Abgeschmeckt wird das Gericht danach mit Tafelsalz (Vorsicht, die Sojasauce ist schon sehr salzig) und Pfeffer.



Zum Schluss richten Sie den Reis zusammen mit dem Gemüse und Fleischersatz auf vorgewärmten flachen Tellern an.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Index:

Chinesischer Obstsalat Seite: 03
Chinesischer Fruchtsalat Seite: 04
Chinesischer Nudelsalat Seite: 05
Chinesischer Nudelsalat 2 Seite: 06

Chinesische Krautröllchen Seite: 07-08
Chow Mein mit 5 verschiedenen Gemüsen Seite: 09-10
Gebratene Nudeln mit Sprossen und Like Seite: Chicken Seite: 11-13
Exotische Wan Tans Seite: 14-15
Thun Rhe Cai Seite: 16-17

Frühlingsrollen Seite: 18
Gebratene scharfe Gurken Seite: 19
Gefüllter Tofu Seite: 20-21
Geschmorte Shiitake Seite: 22
Hefeteigbrötchen mit vegan Füllung Seite: 23-24

Kürbis auf Peking Art Seite: 25
Nudeln mit Spinat und Mais Seite: 26-27
Pfannengerührte grüne Bohnen mit Knoblauch Seite: 28
Pfannkuchen mit süßer Paste Seite: 29
Roter Seitan mit Reis Seite: 30

Seitan Seite: 31-32
Süße Auberginen mit Knoblauch Seite: 33
Szechuan - Chinakohl aus dem Wok Seite: 34-35
Chinakohl wie in Beijing Seite: 36-37
Chinesisch-deutscher Sellerie-Snack
mit Fenchel und Laugengebäck Seite: 38

Asia-Wok Mix mit veganen Hähnchen Seite: 39-40



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

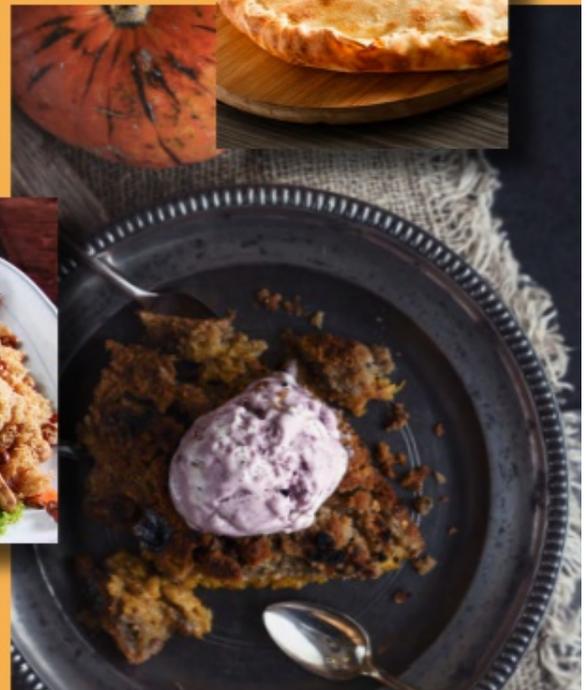
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

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