



31. August 2005

Chinesische Nudelsuppe

Gedämpfte Won – Ton

Frühlingsrollen

Pouletfleisch chin. Art

Rindfleisch auf chin. Art

Schweinefleisch süß-sauer

Gebratener Reis auf chin. Art

Nudeln mit Garnelen und Schweinefleisch

Chin., gedämpfter Reis

Süsse Auberginen mit Knoblauch

## Chinesische Nudelsuppe

100 g Schweinsfilet	in Streifen schneiden
100 g Pouletbrust	
---	
2 EL Sojasauce	mischen;
1 Pr. Zucker	Fleisch in die Marinade legen und nochmals kurz rühren
1 TL Salz	
1 Knoblauchzehe, gepresst	
1 EL Hühnerbouillon	
1 EL Sherry	
===	
5 g Mu – Err – Pilze, getrocknet	ca. 20 Min. einweichen
wenig Wasser	
===	
1 l Hühnerbouillon	aufkochen
---	
Pilze, eingeweicht	zugeben und ca. 5 Min. ziehen lassen
60 g Bambussprossen	
60 g Chinakohl, in Streifen geschn	
---	
75 g chin. Nudeln	zugeben und 2 Min. kochen lassen
---	
wenig Salz	abschmecken
ev. 1 EL Sojasauce	
ev. wenig Cayennepfeffer	
===	
1 EL Öl	in der Bratpfanne erhitzen
---	
Fleisch, mariniert	aus der Marinade nehmen, in heissen Fett rundum gut anbraten, in vorgewärmte Suppenteller verteilen
---	
75 g Schinken	in feine Streifen schneiden, in die Suppentassen geben
---	
Suppe	restliche Marinade zugeben und heiss darübergiessen
restliche Marinade	

## Gedämpfte Won - Ton

Teig:

2 – 3 Rollen Pastateig

auseinanderrollen, ev. etwas grösser auswallen

===

Füllung:

1 EL Erdnussöl

in einer Bratpfanne erhitzen

---

4 Chinakohlblätter (ca. 150 g )

waschen, in sehr dünne Streifen schneiden, zugeben und andämpfen

¼ Lauch (ca. 50 g)

---

3 Shiitake Pilze

ca. 30 Min. im Wasser einweichen, fein hacken, zugeben und mitdämpfen

---

150 g Crevetten

sehr fein hacken, zugeben und mischen

---

½ TL Ingwer, fein geh.

beifügen und während 2 Min. unter Rühren braten

---

1 EL Sojasauce

miteinander verrühren, zugeben, mischen (die Flüssigkeit soll ganz gebunden sein)

½ TL Austernsauce

½ TL Maizena

---

1 TL Sesamöl

abschmecken, die Füllung erkalten lassen

ev. Salz, Pfeffer

===

Formen: einen gehäuften TL der Füllung in die Mitte des Teiges geben, die Teigränder anfeuchten, zu einem kleinen Dreieck zusammenfallen und die beiden Spitzen aufeinanderlegen, die Teigtaschen auf einen mit Mehl bestäubten Teller legen

---

Wasser

aufkochen, leicht salzen und die Teigtaschen im heissen Wasser 4 – 5 Min. kochen lassen oder die Teigtaschen in ein mit einem feuchten Tuch ausgelegten Sieb nebeneinander darauf setzen, diese in eine Pfanne stellen und 1 – 2 cm Wasser in die Pfanne giessen, zudecken und aufkochen; die Hitze reduzieren und die Won Ton 8 – 10 Min. dämpfen

## Chinesischer, gedämpfter Reis

300 g Parfümreis

mit kaltem Wasser überbrausen

===

4 ½ dl Wasser

aufkochen

---

Reis

zugeben und 4 Min. kochen lassen, zudecken, Herdplatte abschalten und den Reis während 20 Min. auf der warmen Platte ziehen lassen; dann mit einer Gabel lockern und servieren

===

Wichtig: keine Gewürze zufügen

## Gebratener Reis auf chinesische Art

2 Eier	mischen, würzen und leicht schlagen
Salz, Pfeffer	
---	
1 Zwiebel	schälen und in 8 Stücke schneiden
---	
4 Frühlingszwiebeln oder 1 Lauch	schräg in Scheiben schneiden
---	
250 g Schinken am Stück	in hauchdünne Streifen schneiden
---	
50 g Sojasprossen	waschen und gut spülen
===	
1 EL Erdnussöl	im Wok erhitzen
---	
Eier, vorbereitet	zugeben und eine Eieromelette braten, in Stücke schneiden, auf einen Teller legen und beiseite stellen
===	
1 EL Erdnussöl	im Wok erhitzen, kurz schwenken, um das Öl zu verteilen
---	
Zwiebelstücke	zugeben und bei starker Hitze unter Rühren braten, bis sie glasig werden
---	
Schinkenstreifen	zugeben und 1 Min. mitbraten
---	
70 g Langkornreis, gekocht und abgekühlt	zugeben und 3 Min. pfannenrühren, bis der Reis durchgewärmt ist
40 g Erbsen, tiefgefroren	
---	
Frühlingszwiebeln	zugeben, kurz erhitzen und servieren
250 g gekochte, kleine Garnelen	
Sojasprossen	
Rührei	
	Tip: Den Reis wenn möglich schon am Vortag kochen und im Kühlschrank aufbewahren. Er klebt so beim Braten nicht zusammen.

## Frühlingsrollen

5 g Shiitake Pilze 30 g Glasnudeln ---	separat in lauwarmen Wasser ca. 10 Min. einweichen; Pilze abtropfen, Stiele entfernen, Hüte in Streifen schneiden; Glasnudeln mit der Schere in ca. 5 cm lange Fäden schneiden, in einem Sieb abtropfen
10 cm Lauch (ca. 50g) ---	in feine Ringe schneiden
2 kl. Rüebl (ca. 100g ) ---	schälen, in feine Julienne schneiden
100 g Chinakohl ---	in dünne Streifen schneiden
50 g Sojasprossen ---	waschen
50 g Bambussprossen ---	gut abtropfen, in dünne Streifen schneiden
3 Frühlingszwiebeln ===	samt Grün in feine Ringe schneiden
1 TL Maizena 2 EL Sojasauce 1 EL Sesamöl ---	miteinander verrühren
1 rote Chilischote ---	halbieren, entkernen, hacken
1 EL Erdnussöl ---	erhitzen
Gemüse, vorbereitet ---	zugeben und unter Rühren andämpfen (Gemüse soll noch knackig sein)
1 EL Sherry ---	zugeben
Sojasaucen – Mischung Glasnudeln ---	zugeben, alles vom Feuer ziehen und auskühlen lassen
36 Frühlingsrollen-Hüllen (tiefgek.)	auftauen nach Packungsanweisung; jeweils eine Hülle mit einer Ecke nach unten auf die Arbeitsfläche legen (restl. mit einem feuchten Tuch bedecken), Ränder mit Wasser bepinseln, 1 EL Füllung auf das untere Drittel setzen, bis zur Mitte satt aufrollen, seitliche Ecken einschlagen und bis zur Spitze aufrollen

## Nudeln mit Garnelen und Schweinefleisch

Chin. Grillfleisch:

½ dl Tomatensauce mischen

1 EL Hoisin-Sauce

2 EL Honig

1 EL Malzextrakt oder Melasse

1 EL Knoblauch, gehackt

2 EL feiner Zucker

1 TL 5-Gewürze-Pulver

---

2 TL Maizena auflösen und zur Würzmischung geben

1 EL Wasser

---

alles bei milder Hitze unter Rühren aufkochen und 2 Min. köcheln lassen, abkühlen

===

500 g Schweinsfilet längs halbieren, Fleisch in der Sauce wenden und zugedeckt mind. 30 Min. im Kühlschrank marinieren

===

Backofen auf 210° C vorheizen

---

Fleisch aus der Marinade heben (Flüssigkeit zurückbehalten); auf ein Gitter legen, ofenfestes Gefäß zur Hälfte mit Wasser füllen, darunter schieben und das Fleisch 15 Min. garen, dabei im wieder mit der Marinade einpinseln; aus dem Ofen nehmen und 5 Min. stehen lassen, dann in Scheiben schneiden

===

10 Riesencrevetten trocken tupfen

---

300 – 400 g chin. Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser garen; abgiessen und abtropfen lassen

---

2 EL Erdnussöl im Wok erhitzen und durch Schwenken gut verteilen

## Pouletfleisch chin. Art

400 g Pouletbrüstchen	in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben
---	
1 EL Maizena	gut verrühren und zum Fleisch geben, 10 Min. kühl stellen
1 EL Sherry	
1 EL Sojasauce	
===	
1 EL Erdnussöl	erhitzen
---	
Fleisch	zugeben und während 2 Min. rührbraten
---	
1 Chilischote, gehackt	zugeben und mischen, kurz mitbraten; alles aus dem Wok nehmen
1 Knoblauchzehe, gehackt	
===	
1 EL Erdnussöl	zugeben und erhitzen
---	
1 Zwiebel, in Streifen	zugeben und rührbraten
100 g Kefen, schräg halbiert	
1 Peperoni, rot, in Würfel geschn.	
1 Lauch, in Streifen geschn.	
---	
½ dl Hühnerbouillon	ablöschen und das Gemüse knackig weich dämpfen
---	
	Fleisch zugeben
---	
1 TL Sesamöl	zugeben, mischen und ca. 1 Min. kochen lassen
2 EL Sojasauce	
2 EL Hoisin-Sauce	
1 TL Sambal oelek	
½ dl Wasser	
---	
50 g Cashewkerne, geröstet	darüberstreuen

## Schweinefleisch süss-sauer

1 Ei	mischen
1 TL Salz	
2 EL Maizena	
2 EL Mehl	
½ dl Bouillon	
---	
500 g Schweinefleisch, geschn.	zugeben und darin marinieren
---	
Oil	erhitzen und Fleisch darin anbraten; ev. im Backofen warm halten
===	
Sauce:	
1 EL Erdnussöl	erwärmen
---	
1 Knoblauchzehe, gepresst	zugeben und andämpfen
---	
1 Peperoni	in 1 cm grosse Stücke schneiden, zugeben und kurz mitbraten
---	
1 gr. Rüebli	in 3 cm lange und ½ cm dicke Streifen schneiden, zugeben und mitbraten
---	
1 dl Bouillon	zugeben und aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat
4 EL Zucker	
4 EL Rotweinessig	
1 TL Sojasauce	
---	
1 EL Maizena	miteinander verrühren, zugeben
1 EL Wasser	
---	
Fleisch, gekocht	zugeben und sofort servieren



## Rindfleisch auf chin. Art

600 g Rindshuft, in 1 cm dicke Streifen geschn. 1 EL Eiweiss 1 EL Sojasauce 1 EL Sherry ---	von Hand verkneten, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist und ca. 30 Min. kühl stellen
½ EL Oel ---	erhitzen
Fleisch ---	rasch anbraten (lagenweise),
wenig Salz Pfeffer ===	würzen, Fleisch aus der Pfanne nehmen
1 Peperoni, in Streifen geschn. ½ Zwiebel, in Streifen geschn. ½ Lauch, in ½ cm Streifen geschn. ¼ Dose Bohnensprossen ---	zugeben und andämpfen und ca. 4 Min. rührbraten
10 g Mu-Err-Pilze, eingeweicht ---	abtropfen, zugeben und mitdämpfen
½ dl Sojasauce 1 dl Fleischbouillon ---	zugeben und 1 Min. leicht kochen lassen
Fleisch ---	zugeben
1 TL Maizena 1 EL Wasser ---	anrühren, zugeben, kurz köcheln lassen, dann das Fleisch zugeben
50 g Salznüssli	grob hacken, darüberstreuen und sofort anrichten

## Süsse Auberginen mit Knoblauch

3 mittelgrosse Auberginen	waschen, längs in 1 cm grosse Platten schneiden und dann in 1 cm lange Würfel schneiden
---	
6 EL Sesamöl oder Erdnussöl	in einem Wok erhitzen, behutsam schwenken, um das Oel zu verteilen; die Hälfte der Auberginen zugeben und bei starker Hitze 5 Min. unter Rühren braten, bis das Gemüse schön gebräunt und das Oel aufgesogen ist; Auberginen auf einen Teller geben und die andere Hälfte in 3 EL Oel pfannenrühren
---	
1 EL Sesamöl	im Wok erhitzen
---	
2 gr. Knoblauchzehen, gepresst	zugeben und anbraten
---	
6 TL Zucker	zugeben und unter Rühren aufkochen
6 TL Sojasauce	
6 TL Apfelessig	
1 EL Sherry	
---	
Auberginen	zurück in den Wok geben und 3 Min. köcheln lassen, bis sie die Sauce aufgenommen haben
---	
	Tip: - mit Reis servieren kann bis zu 2 Tagen im Voraus zubereitet und dann im Kühlschrank aufbewahrt werden; bei Zimmertemperatur servieren