WOK

Richtig Kochen mit dem Wok

· Warten Sie immer, bis das Öl im Wok raucht, bevor Sie die Zutaten zugeben.
· Rühren Sie regelmäßig und zügig um, damit alle Zutaten mit dem Wokboden in Berührung kommen.
· Wird das Gericht im Wok zu trocken und pappt zusammen, geben Sie kein Öl zu, sondern einige Suppenlöffel Wasser, so wird das Gericht nicht zu ölig.
Sie es in Sesamöl oder Sojasauce und bestäuben Sie es mit einer dünnen Mehlschicht, bevor Sie es zu in den Wok geben.

Index

Ente 24
Fisch 4
Hackfleisch 28
Huhn + Hahn 31
Lamm.....47
PS 93
Pute 49
Rindfleisch 52
Schwein 65
Vegetarisch 76

Inhaltsverzeichnis

WOK 1
Richtig Kochen mit dem Wok 1
Index 1
Inhaltsverzeichnis 1
Fisch 4
Pfanne Shanghai 4
Chiligarnelen aus Singapur (Fisch) 5
Chinesische Garnelenpfanne (Fisch) 5
Frühlingsrolle 7
Garnelen Bakamie Goreng 7
Garnelen ,Grünes Kokos Curry aus dem Wok..... 8
Garnelen aus dem WOK..... 9
Garnelen Gerösteter Reis 3 Ei 9
Garnelen mit Bratreis 3 Ei 10
Garnelenpfanne 2 Ei 11
Großgarnelen Asiagemüse..... 12
Jakobsmuscheln in schwarzer Peperonisauce 13
Krabben auf gebratenen Reis 3 Ei 13

Merlinspieße aus dem Wok (China) 14
Migi Do (Jakobsmuschel) 15
Nasi Goreng 3 Ei 15
Pangasius- Filets mit Gemüse 16
Riesengarnelenspieße auf Gemüsenudeln 17
Scampi aus dem Wok 19
Seelachs Pfanne Shanghai 20
Shrimps , Gebratener Klebreis 20
Shrimps Frühlingsrollen mit bunter Reis Shrimps Füllung 22
Süßsaurer Fisch mit Morcheln (Tang Tzu Yü) 23
Fleisch 24
Ente 24
Entenbrust mit Ananas 24
Frühlingsrolle 25
Knusprige Ente mit Tamarindensauce 25
Knusprige Peking Ente 27
Pikantes Entenfleisch 27
Hackfleisch 28
Hackfleisch mit Nüssen aus dem WOK 28
Schmorgurken mit Hackfleisch 29
Schweinehack in Auberginen 30
Huhn + Hahn 31
Ananashuhn 31
Ananashuhn - Bewegungsbraten im Wok 32
Chinapfanne mit Huhn 32
Hähnchen mit Kiwis 1 Eiweiß 33
Hähnchen, Gebratener Knusperreis 2 Ei 34
Hähnchen,Gebratener Reis auf chinesische Art 35
Hähnchenbrustfilets Gebratener Reis auf chinesische Art 36
Hähnchenbruststreifen 36
Hähnchenbrustwürfel mit Cashewkerne + Brokkoli 37
Hähnchenfilets auf Bratnudeln 38
Hähnchenfleisch in Ingwer 39
Hähnchengeschnetzeltes 40
Hähnchenstreifen 41
Hühnerbrust mit Ingwer und Cashewnüssen 42
Hühnerbrustfilet Gemüsepfanne 42
Mandelspinat mit Huhn 43
Nasi Goreng 3 Ei 44
Shanghai-Huhn mit Scampi und Walnüssen 45
Tai Otoshi (Huhn und Rind) 46
Lamm 47
Geschmortes Lamm Nordchinesische Art 47
Lamm aus dem Wok 48
Pute 49
Nudeln mit Putenstreifen 49
Putenbrust Chinakohl Nudel 50
Putenbrust, Allerlei aus dem Wok 51

Putengeschnetzeltes mit Rucola (Rauke) Fleisch 52
Rindfleisch 52
Asiatisches Rindersteak 53
Chinesisches Rindfleisch 53
Kalbfleisch - Curry mit Mango 1 Ei 54
Leber und Gemüse aus dem Wok (Fleisch) 56
Rinderchili mit Tofu 56
Rinderfilet Bami Goreng 57
Rindersteak aus dem Wok 58
Rindfleisch Chinatown 1 Eiweiß 58
Rindfleisch Chinesisches 59
Rindfleisch mit Paprika (Thailand) 60
Rindfleisch mit Zwiebeln (Yancong Niurou) 61
Scharfes Rindfleisch 62
Stangenbohnen und Rindfleisch, dünn geschnitten 63
Tai Otoshi (Huhn und Rind) 63
Tomatensuppe mit Rindfleisch 64
Schwein 65
Auberginen mit Schweine Hack 65
Doppelt gekochtes Schweine Fleisch im Wok 66
Indonesisches Schweinefleisch 67
Knackig gebratenes Schweinefleisch mit Ananasstückchen 67
Leber und Gemüse aus dem Wok (Fleisch) 68
Schinken Reispfanne 69
Shrimps , Gebratener Klebreis 69
Schweinefilet mit Frühlingsgemüse 71
Schweinefilet mit Grünen Bohnen 71
Schweinefleisch süß-sauer 72
Schweinefleisch und Gurken 73
Schweinefleisch, geminztes mit Schwarzen Bohnen, Wok 74
Schweinehack in Auberginen 75
Vegetarisch 76
Ananas-Curry 76
Aubergine im Wok 77
Bananen im Teigmantel 77
Buddha Gemüse 78
Chinesische Nudelpfanne 79
Chinesischer, im Wok gebratener Reis 2 Ei 79
Frühlingszwiebeln mit Ingwer und Nudeln 80
gebratener Reis im Wok 80
Gemüse Curry mit Erdnüssen 81
Gemüse und Glasnudeln 82
Gemüse-Wok 83
Gemüsecurry mit Austernpilzen 84
Grünes Thai-Gemüsecurry 84
Indonesischer Reisnudelsalat 85
Knackiges Wok Gemüse 86
Möhren mit Senf-Basilikum-Sauce 87

Paneer bidscha (Käse) 88
Pfannengerührtes Gemüse (kalt serviert) 88
Pilz Curry aus dem Wok 88
Tofu mit Paprikagemüse 90
Vollkornblins mit Gemüse 4 Ei 90
Wokgemüse, Buntes..... 92
Yoko Geri (Karotte und Rettich) 93
PS..... 93

Fisch

Pfanne Shanghai

4 Personen

750 g Barsch
- ersatzweise: Seelachs
2 El Zitronensaft
5 El Pflanzenöl; evtl. mehr
200 g Reis
; Salz
; Pfeffer
1/2 pk TK- Chinagemüse
2 El Sojasoße
2 El Reiswein
200 ml Hühnerbrühe
1 Tl Maisstärke
1 Tl Chinagewürz
1 Tl ; Wasser (1)

Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und quer in 2 cm breite Stücke schneiden. Íl in einer Pfanne oder Wok erhitzen, Fisch darin von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Reis ca. 20 Minuten in Salzwasser garen. Chinagemüse in die Pfanne oder den
Wok geben und unter Rühren anbraten. Sojasoße, Reiswein und Hühner-brühe
angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa
10 Minuten garen.

Maisstärke mit Wasser (1) anrühren, in die Soße geben, kurz aufkochen und
mit Chinagewürz abschmecken. Den Fisch hineingeben, kurz in der Soße ziehen
lassen und zusammen mit Gemüse und Reis warm servieren.

:Pro Person ca. : 504 kcal
:Pro Person ca. : 2110 kJoule

Chiligarnelen aus Singapur (Fisch)

5 Rote Chilies
1 kg Garnelen; 1 kg sind ca. 20 bis 30 Stück
100 ml Erdnussöl
3 Knoblauchzehen; zerdrückt
30 g Ingwerwurzel; frisch gerieben
80 ml Tomatensauce
2 El Sojasauce, dunkel
1 Tl ;Salz
Weißer Pfeffer frisch gemahlen
2 Tl ;Zucker

Chilis waschen und der Länge nach aufschneiden, Stielansatz, die Samen und die Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Garnelen waschen. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Garnelen unter stetem Wenden braten, bis sie ihre Farbe wechseln. Herausnehmen und beiseite stellen.

In dem Garnelenöl Knoblauch, Ingwer und Chiliwürfel unter Rührem andünsten. Die Tomaten- und Sojasauce zugeben, einmal aufkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Garnelen wieder zugeben und bei reduzierter Hitze noch 3 bis 4 Minuten simmern lassen.

Chinesische Garnelenpfanne (Fisch)

400 g Garnelen; mittelgroß, roh
1 El Fischsoße (1)
1/2 Tl Pfeffer
4 Porreeblätter; grün

3 Knoblauchzehen
5 Schalotten
500 g Sojasprossen
100 g Tofu
100 g Erdnüsse; geröstet
2 Limetten
200 g feine Reisnudeln
6 El Öl
50 g Shrimps; getrocknet
2 Eier
2 El Reisessig (1)
2 El Zucker
2 El Fischsoße (2)
2 El Sojasoße; hell
1 Peperoni; rot
1 Peperoni; grün
1/8 l Reisessig (2)

Garnelen von Kopf und Schale befreien, dabei das Schwanzende am Körper lassen. Garnelen am Rücken längs einschneiden und den Darm entfernen. Mit Fischsoße (1) und dem Pfeffer mischen, 10 min marinieren. Die Porreeblätter waschen, in etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Knoblauch und Schalotten schälen, klein hacken. Sojasprossen abbrausen und beiseite stellen. Tofu in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Erdnüsse im Mörser oder Mixer grob zerkleinern. Limetten heiß waschen und vierteln. Reisnudeln etwa 2 min in sprudelnd kochendem Wasser garen, sofort in ein Sieb gießen und kalt abschrecken. Öl im Wok erhitzen. Knoblauch,
Schalotten und Shrimps darin bei starker Hitze kurz anbraten. Garnelen hinzufügen, Mischung etwa 1 min schwenken und dann alles an den Rand des Woks schieben.

Eier in die Mitte des Woks aufschlagen, verrühren und bei mittlerer Hitze etwa 3 min braten, bis sie leicht braun geworden sind. Anschließend mit den anderen Zutaten in der Pfanne gut vermischen. Die abgetropften Reisnudeln und die Hälfte der Sojasprossen, die Porreestreifen, den Reisessig (1) (ersatzweise milder Weinessig), Zucker, Fischsoße (2) und Sojasoße dazugeben. Alles verrühren und heiß werden lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen Sojasprossen etwa 1 min in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Kalt abschrecken und im Sieb gut abtropfen lassen. Peperoni entkernen, in Ringe teilen und mit Reisessig (2) verrühren. In ein Schälchen geben. Garnelengericht auf einer Platte anrichten und servieren. Dazu jeweils ein Schälchen mit den Sojasprossen, den Limettenvierteln, Chilipulver und Zucker reichen.

Frühlingsrolle

je 1 Packung Frühlingsrollenteig und Wan-Tan
1 EL Oystersauce
1 EL Süße Sauce (Chicken Chili)
1 EL Knoblauchsoße
1 TL scharfe Chilisoße (Hot Chili)
1 Karotte
1 Stange Frühlingslauch
Je 100 g Sellerie und Kaiserschoten
50 g Bambus
50 g Sojasprossen (Mungobohnenkeime)
50 g junger Knoblauch oder Schalotten
1 Entenkeule, ohne Knochen
4 große Garnelen, roh
1 Zweig frischer Koriander
500 ml hoch erhitzbares Öl (z.B. Erdnussöl)

Frühlingsrollen-Teig auftauen lassen. Fleisch und Garnelen klein schneiden. Gemüse säubern und in feine Streifen schneiden, dabei alles separat aufheben. In einem Wok Brühe erhitzen. Gemüse (außer Knoblauch/Schalotten) sowie Fleisch und Garnelen darin garen und in einem Sieb auskühlen lassen. In einem anderen Wok etwas Öl erhitzen und den Knoblauch oder Schalotten frittieren. Frühlingsrollenteig im unteren Drittel mit einem Wan-Tan-Blatt belegen. Die Gewürze auf das Blatt geben und mischen. Gemüse-Fleisch-Gemisch darauf legen, frittiertes Gemüse dazu geben und den Koriander obenauf. Einrollen und goldgelb abbacken

Garnelen Bakamie Goreng

500 g Eiernudeln
200 g Bohnensprossen
3 Knoblauchzehen
2 El Erdnusskerne
4 El Öl
10 Schalotten
350 g Garnelen roh, ohne Schale
2 Möhren geschält und in feine Scheiben gehobelt
1 Pack-Choi (oder anderen Kohl)
4 Tomaten (Concassé), gewürfelt
150 g Kaiserschoten, in feinen Streifen)
5 TL dunkle Sojasoße
5 Frühlingszwiebeln
Salz, frischer Koriander

Die Nudeln in aufgekochtem Wasser 5 Minuten quellen lassen. Abgießen und abschrecken, damit der Garprozess beendet ist.
Knoblauch und Erdnüsse im Mörser zu einer feinen Würzpaste pürieren.
Schalotten fein würfeln. Im Wok mit dem Öl braten. Die Würzpaste beigeben und das Aroma entfalten lassen. Garnelen, Kohl, Karotten, Erbsen alles auf einmal dazugeben und halb garen. Die restlichen Zutaten wie Tomatenwürfel und Nudeln beigeben und braten.

Garnelen ,Grünes Kokos Curry aus dem Wok

2 Stängel Zitronengras
20 g frischer Ingwer
10 g frischer Koriander
4 Kefirlimettenblätter
1,5 grüne Paprika
400 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsebrühe
100 g Brokkoli
100 g Zuckerschoten
1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehe, grob geschnitten
12 Riesengarnelen
etwas Reisstärke
etwas asiat. Fischsauce
Erdnussöl

Die Hälfte der asiatischen Gewürze (Zitronengras, Ingwerknolle, Koriander und Kefirlimettenblätter) zusammen mit einer grünen Paprikaschote im Mixer zerkleinern. Die Gemüsebrühe und die Kokosmilch zugeben. Den Ansatz einige Zeit ziehen lassen, damit sich die Geschmacksstoffe gut lösen.
Den Brokkoli, die Zuckerschoten und die halbe grüne Paprika in grobe Stücke schneiden. Im Wok Erdnussöl erhitzen, darin die Zwiebel und den Knoblauch anbraten. Das Gemüse zugeben und mitbraten. Durch ein feines Sieb die mit Paprika und Gewürzen vermischte Kokosmilch in den Wok passieren. Einen Teil davon zurückhalten und damit die Reisstärke anrühren. Die Sauce mit der Reisstärke abbinden. Die Garnelen fünf Minuten darin garen. Zum Schluss restliches fein geschnittenes Zitronengras, Koriander und Kefirlimettenblätter zugeben. Mit der Fischsauce abschmecken.
Zum grünen Curry serviert man am Besten thailändischen Duftreis.

Garnelen aus dem WOK

3 md Frische Garnelen
1 El Sesamöl
;Salz + w .Pfeffer f. a.d.M.
150 g Weißkohl
2 El Knoblauchbutter
25 g Sojasoße
2 Stiele Kerbel
2 Stiele Koriander
Nach Belieben
Basmatireis
--ODER
Baguette

Garnelen bis auf das Schwanzstück aus der Schale brechen. Rücken der Länge nach leicht einschneiden und den schwarzen Darm vorsichtig herausziehen. Garnelen auf 2/3 halbieren. Sesamöl mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen darin kurz marinieren. Weißkohl putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Kohl in grobe Streifen schneiden. Knoblauchbutter in einem WOK erhitzen. Weißkohl zufügen und darin ca. 5 Min. andünsten (der
Weißkohl sollte unbedingt gebräunt werden). Dann die rohen, marinierten Garnelen zugeben und ca. 3Min. weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und gewürztem Sesamöl abschmecken. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Weißkohl und Garnelen auf einem Teller anrichten. Kräuter darüber streuen.
Als Beilage schmeckt aromatisierter Reis (z.B. Basmati) oder Baguette.

:Pro Person ca. : 350 kcal
:Pro Person ca. : 1465 kJoule
:Eiweiß : 16 Gramm
:Fett : 29 Gramm
:Kohlenhydrate : 8 Gramm
:Zubereitungsz. : ca. 20 Min.

Garnelen Gerösteter Reis 3 Ei

2 Personen

500 g Garnelen
1000 g gekochter, kalter Reis
125 g geschnittene Pilze
125 g feingeschnittene Kastanien
1/2 Tl Zucker

2 El Sojasauce
3 El Öl
1 gehackte Zwiebel
3 Eier
Salz
Pfeffer

Einen Esslöffel Öl erhitzen und die Eier beidseitig goldgelb backen. Die Eier entfernen und den Rest des Öls zum Rösten der Zwiebeln und des Reis verwenden. Garnelen hinzufügen und unter Umrühren dünsten, bis sie eine rosa Farbe annehmen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und weitere 5-8 Minuten unter ständigem Rühren garen. Eier hinzufügen. Warm servieren.

Garnelen mit Bratreis 3 Ei

ideal als Satt und Schlankmacher

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Reis
Salz
3 Eier
5 EL Sojasoße
Pfeffer
4 EL Öl
250 g Putenbrust
200 g TK- Garnelen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten

So wird's gemacht:

1. Reis in 300 ml Salzwasser aufkochen. Bei milder Hitze zugedeckt 20 Min. quellen lassen.

2. Eier, 3 EL Sojasoße, etwas Pfeffer verquirlen. Portionsweise in 12 EL heißem Öl zu Omeletts ausbacken. Aufrollen und in Streifen schneiden.

3. Putenbrust, Garnelen kalt abbrausen. Fleisch fein schnetzeln, Garnelen abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch pellen. Chilischoten entkernen. Alles fein hacken und im restlichen heißen Öl glasig schwitzen.

4. Putenbrust darin goldbraun braten. Garnelen kurz mitdünsten. Reis unterheben. Unter kräftigem Wenden 57 Min. braten, Alles mit Pfeffer und 2 EL Sojasoße abschmecken. Mit Omelettstreifen anrichten.

Zubereitung: ca. 45 Min. kJ/kcal p. P.: 1.806/430

Garnelenpfanne 2 Ei

4 Portionen

400 g Garnelen; mittelgroß, roh
1 El Fischsoße (1)
1/2 Tl Pfeffer
4 Porreeblätter; grün
3 Knoblauchzehen
5 Schalotten
500 g Sojasprossen
100 g Tofu
100 g Erdnüsse; geröstet
2 Limetten
200 g feine Reisnudeln
6 El Öl
50 g Shrimps; getrocknet
2 Eier
2 El Reisessig (1)
2 El Zucker
2 El Fischsoße (2)
2 El Sojasoße; hell
1 Peperoni; rot
1 Peperoni; grün
1/8 l Reisessig (2)

Garnelen von Kopf und Schale befreien, dabei das Schwanzende am Körper lassen. Garnelen am Rücken längs einschneiden und den Darm entfernen. Mit Fischsoße (1) und dem Pfeffer mischen, 10 min marinieren. Die Porreeblätter waschen, in etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Knoblauch und Schalotten schälen, klein hacken. Sojasprossen abbrausen und beiseite stellen. Tofu in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Erdnüsse im Mörser oder Mixer grob zerkleinern. Limetten heiß waschen und vierteln. Reisnudeln etwa 2 min in sprudelnd kochendem Wasser garen, sofort in ein Sieb gießen und kalt abschrecken. Öl im Wok erhitzen. Knoblauch, Schalotten und Shrimps darin bei starker Hitze kurz anbraten. Garnelen hinzufügen, Mischung etwa 1 min schwenken und dann alles an den Rand des Woks schieben.

Eier in die Mitte des Woks aufschlagen, verrühren und bei mittlerer Hitze etwa 3 min braten, bis sie leicht braun geworden sind. Anschließend mit den anderen Zutaten in der Pfanne gut vermischen. Die abgetropften Reisnudeln und die Hälfte der Sojasprossen, die Porreestreifen, den Reis-essig (1 (ersatzweise milder Weinessig), Zucker, Fischsoße (2) und Soja-soße
dazugeben. Alles verrühren und heiß werden lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen Sojasprossen etwa 1 min in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Kalt abschrecken und im Sieb gut ab-tropfen
lassen. Peperoni entkernen, in Ringe teilen und mit Reisessig (2) verrühren. In ein Schälchen geben. Garnelengericht auf einer Platte anrichten und servieren. Dazu jeweils ein Schälchen mit den Sojaspros-sen,
den Limettenvierteln, Chilipulver und Zucker reichen.

Großgarnelen Asiagemüse

2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer
6 Shiitake-Pilze
je 1/2 Paprika rot, grün, gelb
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1/2 Zucchini
1 Chilischote
100 g Mangosprossen
2 EL Weißwein
2 EL süße Chilisauce
2 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl geröstet
6 Großgarnelen
Salz,
Pfeffer,
Zucker
Öl zum Anbraten

Die Knoblauchzehen und den Ingwer fein hacken. Die Shiitake-Pilze wür-feln.
Die Paprika in 2x2 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in 2 cm
lange Stücke schneiden, die Zucchini in halbe Scheiben und die Chilischote in feine Ringe schneiden.
In einem Wok Öl erhitzen und darin den Knoblauch und den Ingwer kurz anziehen lassen. Danach die Gemüse in folgender Reihenfolge zugeben:

Paprika, Pilze, Zwiebeln, Zucchini und die in feine Ringe geschnittene Chilischote. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mangosprossen, Weißwein, Chilisauce, Sojasauce und Sesamöl zugeben und alles noch einmal
durchschwenken. Das Gemüse an den Rand des Woks hochziehen. Die Garnelen
mit Pfeffer und Salz würzen und in der Mitte des Woks braten.
Die Garnelen auf dem Gemüse anrichten. Als Beilage Basmatireis reichen.

Jakobsmuscheln in schwarzer Peperonisauce

1 El Erdnussöl
2 Schalotten
1 md grüne Peperoni, feingehackt
1 sm rote Peperoni, feingehackt
500 g Jakobsmuscheln
1 Dose Wasserkastanien, naturell- in feinen Scheibchen
1 El dunkle Sojasauce
1/2 Tl Peperonipaste
1 El brauner Zucker
1 El trockener Sherry
2 El ;Wasser
;Salz
frisch gehackter Koriander

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

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

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

Krabben auf gebratenen Reis 3 Ei

4 Tassen kalter, gebratener Reis
1/4 Tasse geschnittene Wasser-Kastanie
1 gehackte Zwiebel
3 geschlagene Eier

1/2 Tasse Brunnenkresse
3 EL Öl
2 EL Sojasauce
1 Pfund Krabben
1/2 TL Zucker
1/2 Tasse geschnittene Pilze

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

Merlinspieße aus dem Wok (China)

Zutaten (für 4 Personen)
4 Merlinmedaillons (1-2 cm dick)
5 Stangen Zitronengras
500 gr weißer Spargel
1 Möhre
1/2 Mango
1 Babyananas
10 gr frischer Ingwer
4 Scheiben sauer eingelegter Ingwer
4 Zweige Koriander
2 Zweige Petersilie
3 El Mehl
1 Tl Speisestärke
4 El Sojasauce
2 El dunkles Sesamöl
Öl zum Braten (Erdnussöl)
1 Tl schwarzer Pfeffer

Zubereitung
a) Von 4 Stangen Zitronengras entfernen Sie äußeren Blätter und schneiden das schmale Ende schräg ab, so dass eine Spitze entsteht. Die letzte Stange schälen Sie, bis das Gras nicht mehr holzig ist und hacken das Weiche und den eingelegten Ingwer sehr sehr fein. Sie würzen die Mischung mit dem schwarzen Pfeffer und geben sie auf die Fischmedaillons. Schlagen Sie die gewürzten Medaillons fest in Frischhaltefolie und lassen diese mindestens 1 Stunde ziehen.

b) In der Zwischenzeit putzen Sie das Gemüse und die Früchte, schneiden alles mit dem Sparschäler in dünne Scheibchen und hacken die Koriander- und Petersilienblätter fein.
c) Mischen Sie die Sojasauce mit dem Sesamöl, erhitzen die Mischung im Wok und schwenken darin das Gemüse heiß (es soll noch knackig sein). Verquirlen Sie die Speisestärke mit etwa 1 El Wasser, binden Sie damit die Gemüsesauce und heben Sie die Kräuter unter.
d) Sie wenden dann die Medaillons in dem Mehl, klopfen loses Mehl wieder ab, spießen diese auf die Zitronengrasstangen und braten sie von beiden Seiten etwa 2 Minuten in heißem Öl.

Migi Do (Jakobsmuschel)

;Salz
;Pfeffer
1/2 Tl Kerrie Djawa (Curry
1 Jakobsmuschel
100 g Kokosnussmilch
5 Ganze Mandel

Die Jakobsmuschel mit Salz, wenig Pfeffer und Curry würzen und in der Kokosnussmilch mit den Mandeln einlegen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Die Jakobsmuschel mit der Kokosnussmilch und den Mandeln in den Wok geben und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Servieren Sie Muschel mit Wildreis als Vorspeise oder in Kombination mit einem Gemüse wie dem Ko Soto Gake als Hauptgericht.

Nasi Goreng 3 Ei

(mit Hähnchenfleisch und Garnelen)

3 Eier
;Salz
Weißer Pfeffer
40 g Butter
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
100 ml Speiseöl
500 g Hähnchenfleisch
250 g Garnelen od. Nordseekrabben
150 g Rundkornreis
6 Frühlingszwiebeln

2 El Sojasauce
2 El Getrocknete Röstzwiebeln
1 Salatgurke

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

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

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

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

Unter ständigem Rühren geben Sie den vorgekochten Reis in den Wok. Schließlich fügen Sie die grob geschnittenen Frühlingszwiebeln hinzu (auch das grüne Lauch). Mit Sojasauce abschmecken.

Das Gericht in eine Servierschüssel umfüllen und warm halten.

Im verbliebenen Öl des Woks die getrockneten Röstzwiebeln anbraten und über das Nasi Goreng verteilen.

Mit den Omelettestreifchen und Gurkenscheiben garnieren.

Dazu passt ein herbes Pils.

Pangasius- Filets mit Gemüse

Für 4 Personen:

1 Btl. Pangasius-Fisch-Filets, tiefgekühlt (500 g) oder Dorschfilets
Marinade:
1 EL Sojasauce
1 EL Chili-Sauce oder 1 Messerspitze Sambal Oelek
1 EL Erdnuss- oder Sesamöl *
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone *
1 EL Fisch-Sauce (THAI KITCHEN), nach Belieben

1-2 EL Weißmehl *

800 g versch. Gemüse (z. B. sp. Frühlingszwiebeln, Kohlrabi *, Stangensellerie, Zucchetti, Kefen, Peperoni usw.)

2 EL Erdnussöl, zum Braten/Dämpfen
1-2 EL Sojasauce

300 g chinesische Nudeln

Zubereitung:

Die Fischfilets über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, dann in 2-3 cm große Würfel schneiden. Für die Marinade alle Zutaten verrühren, Fischwürfel damit begießen und zugedeckt mindestens eine Stunde marinieren lassen.

Alles Gemüse rüsten, waschen und in feine Streifchen schneiden oder hobeln.
Nudeln laut Anleitung auf der Packung "al dente" kochen, abtropfen lassen und mit kaltem Wasser übergießen, damit sie nicht zusammenkleben. Fischwürfel aus der Marinade nehmen (Marinade aufbewahren), gut abtropfen lassen. Mehl auf einen Teller geben, Fischwürfel darin wenden. 1 EL Öl im Wok oder großen Bratpfanne erhitzen, Fisch darin 2-3 Minuten anbraten, herausnehmen. Restliches Öl in Wok geben, Gemüse darin unter Rühren einige Minuten knackig dämpfen. Die gekochten Nüdeli zufügen, unter Mischen erhitzen, mit der restlichen Marinade und Sojasauce würzen. Zum Schluss die Fischwürfel zugeben und im Gericht heiß werden lassen.

Sofort servieren.

Vorbereitungszeit: ca. 40 Min. (+ 1 Nacht Auftauzeit)
Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Pro Pers. ca. 2425 kJ/580 kcal

Riesengarnelenspieße auf Gemüsenudeln

Portion: 4

250 g Babymaiskolben, frische
500 g Möhren, junge
1 Bund Frühlingszwiebeln
5 Stg. Zitronengras
2 Chilischoten, rote kleine
60 g Ingwerwurzel, frische
12 Riesengarnelenschwänze,- rohe (mit Schale)
2 Bund Salbeiblätter

12 Bacon-Scheiben
375 ml Öl
4 El Gemüsefond
200 ml Tomaten, passierte mit Stücken
Salz
250 g Bandnudeln, schmale 30 g Butter

Die Maiskolben der Länge nach sechsteln. Die Möhren putzen, waschen, der Länge nach sechsteln und quer halbieren.

Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Nur das Weiße und Hellgrüne der Länge nach vierteln und quer genau so lang wie die Möhren schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen. Die weiche Mitte in dünne Scheiben schneiden.

Chilischoten längs aufschlitzen, entkernen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln.

Ingwerwurzel schälen, in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.

Die Garnelen aus der Schale brechen, dabei die Schwanzfloße dranlassen. Das Fleisch der Länge nach aufschneiden und die Garnelen entdarmen. Auf jede Hälfte der Garnelen ein Salbeiblatt legen. Jeweils eine Scheibe Bacon zuerst um eine Garnelenhälfte wickeln und anschließend um die andere Hälfte. Mit einem Holzspieß zusammenstecken.

In einer großen Pfanne oder einem Wok 4 El. Öl erhitzen. Die Ingwerstreifen im heißen Öl goldbraun frittieren und mit einer Schaumkelle herausnehmen.
Chili und Zitronengras kurz im Öl anbraten. Möhren und Mais dazugeben und unter gelegentlichem Wenden bei kräftiger Hitze im Öl anbraten.
Frühlingszwiebeln und Gemüsefond dazugeben und das Gemüse weitere 5-6 Minuten garen, es soll noch Biss haben. Zwischendurch vorsichtig wenden. Tomaten dazugeben und mit Salz abschmecken.

Die Bandnudeln nach Vorschrift in reichlich kochendem Salzwasser garen. Nudeln abgießen und in einer Schüssel mit Butterflöckchen mischen. Gleichzeitig das restliche Öl in einer Pfanne auf 180 Grad erhitzen; hier ein Fett-Thermometer benutzen. Die Garnelenspieße darin Portionsweise von jeder Seite 2 Minuten frittieren. Dann den restlichen Salbei frittieren.

Nudeln, Gemüse und Ingwer abwechselnd auf eine vorgewärmte Platte schichten. Garnelenspieße mit den frittierten Salbeiblättern darauf anrichten und sofort servieren.

Info:
Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Pro Portion 31 g Eiweiß
55 g Fett
64 g Kohlenhydrate
908 kcal
3799 kJ

Scampi aus dem Wok

Zutaten:

500 g Tiefsee- Scampi, TK-Ware
0,5 frische Ananas
1 kleine Zucchini
1 Chilischote, scharf
1 Vanilleschote
1 nussgroßes Stück frischen Ingwer
Saft 1 Limone
Saft halbe Orange
Sonnenblumen- oder Traubenkernöl
1 TL Zucker
0,5 TL Salz
Noilly Prat Vermouth
0,2 Ltr. Brühe
Basmatireis

Zubereitung:

Scampi auftauen - Schale mit Schere entfernen. Scampifleisch heraus nehmen,
der Länge nach halbieren und den Darm entfernen. Ananas schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini vierteln, mittleren Kern entfernen
und in Streifen schneiden. Chili und Ingwer in klitzekleine Würfel schneiden. Von der Vanille das Mark auskratzen.

Nun zur Bratphase: Öl erhitzen, Scampi hinein, mit Salz und Zucker würzen, rühren und bewegen. Zucchini, Chili, Ingwer und Vanille dazu geben, weiter rühren. Dann Ananasstücke, Orangen- und Limonensaft und etwas Brühe beigeben, mit Vermouth abschmecken und fertig!

Gesamtbratzeit: 5 Minuten - ständig bewegen und abschmecken. Ideale

Beilage: Basmatireis.

Wer keinen Wok besitzt, brät alles im großen Topf oder Pfanne, Chili und Ingwerangaben nach Geschmack. Wer es schärfer möchte, nimmt einfach etwas mehr.

Seelachs Pfanne Shanghai

Wok

750 g Barsch- ersatzweise: Seelachs
2 El Zitronensaft
5 El Pflanzenöl; evtl. mehr
200 g Reis
; Salz
; Pfeffer
1/2 pk TK- Chinagemüse
2 El Sojasoße
2 El Reiswein
200 ml Hühnerbrühe
1 Tl Maisstärke
1 Tl Chinagewürz
1 Tl ; Wasser (1)

Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und quer in 2 cm breite Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne oder Wok erhitzen, Fisch darin von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Reis ca. 20 Minuten in Salzwasser garen. Chinagemüse in die Pfanne oder den Wok geben und unter Rühren anbraten. Sojasoße, Reiswein und Hühnerbrühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Maisstärke mit Wasser (1) anrühren, in die Soße geben, kurz aufkochen und mit Chinagewürz abschmecken. Den Fisch hineingeben, kurz in der Soße ziehen
lassen und zusammen mit Gemüse und Reis warm servieren.

:Pro Person ca. : 504 kcal
:Pro Person ca. : 2110 kJoule

Shrimps , Gebratener Klebreis

500 g Weißer Klebreis
25 g Getrocknete Shrimps durchgespült

10 Chinesische Trockenpilze; in
250 ml ;Wasser; eingeweicht
1 lg Luftgetrocknet. Schweinswurst
1 lg Luftgetrocknet. Entenleberwurst
2 El Erdnuss- oder Maiskeimöl
1 Tl ;Salz
5 Frühlingszwiebeln; in Ringe geschnitten, weiße und grüne Teile getrennt
175 g Gerösteter Schweinebauch in Scheiben geschnitten
1 El Dunkle Sojasauce
1 Bund Koriander

Im Rohzustand gebratener und dann gegarter Klebreis wird lockerer und schmackhafter als gedämpfter. Die hier kaum erhältlichen chinesischen Würste können mit Cabanossi, Landjägern oder ähnlichen Wurstsorten ersetzt werden.

Den Reis mit den Händen in einer Schüssel gründlich waschen, dabei das Wasser 3-4 mal wechseln. Mit reichlich frischem Wasser mindestens 5-6 Stunden einweichen. Kurz vor dem Garen absieben.

So viel kochendes Wasser über die Shrimps gießen, dass sie bedeckt sind, und 20 Minuten stehen lassen. Das Einweichwasser abgießen und beiseite stellen.

Die eingeweichten Pilze ausdrücken (sie sollten aber noch feucht sein) und in Streifen schneiden. Das Einweichwasser aufbewahren.

Die luftgetrockneten Würste waschen und in Scheiben schneiden. Statt der chinesischen Würste kann man auch Bratwürste oder ähnliche Wurstsorten nehmen.

Die Wok stark erhitzen, bis sich Rauch entwickelt, das Öl zugeben und herumschwenken. Die Würste und die Shrimps 1 Minute Pfannen braten. Die Pilze darunter mischen.

Den Reis dazugeben und 10-12 mal wenden und mischen. Die Hitze reduzieren, wenn er anbrennen sollte. Etwa sechs Esslöffel des Einweichwassers von den Schrimps und Pilzen darüber löffeln und zugedeckt bei mittlerer bis schwacher Hitze 2 Minuten kochen. Wieder sechs Esslöffel der Einweichbrühe dazugeben, durchrühren und zudecken. Diesen Vorgang noch vier mal wiederholen. Wenn das Einweichwasser verbraucht ist, normales Wasser nehmen.

Salzen, die weißen Frühlingszwiebeln und das Schweinefleisch darunter heben und wenden, dann wieder mit sechs Esslöffel Wasser begießen und 4-5 Minuten zugedeckt köcheln. Diesen Vorgang 3-4 mal wiederholen. Der Reis sollte nun gar sein.

Den Reis vom Feuer nehmen, Sojasauce, grüne Frühlingszwiebeln und den zerpflückten Koriander (ersatzweise Petersilie) darunter mischen und sofort servieren.

Shrimps Frühlingsrollen mit bunter Reis Shrimps Füllung

Zutaten für 4 Personen:
150 g Thai oder Basmati-Reis
Salz
1 Walnussgroßes Stück frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
200 g Sojasprossen
125 g Lauchzwiebeln
200 g Möhren
50 g Shiitake-Pilze
100 g gekochte Shrimps (in Lake)
4 EL Sesamöl,
4 EL Sojasoße
ca. 1 TL Sambal Oelek
24 Reisteigplatten (ca. 250 g)
2 Töpfe Koriander,
6 EL Öl
150 ml süßsaure Soße (Glas)

1. Reis in 300 ml kochendem Salzwasser zugedeckt bei schwacher Hitze 1520 Minuten ausquellen lassen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Möhren grob raspeln. Pilze putzen, in feine Streifen schneiden. Shrimps abtropfen lassen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin leicht anbraten. Ingwer, Knoblauch, Sprossen und Lauchzwiebeln zufügen, ebenfalls leicht anbraten. Reis, Möhren und Shrimps unterheben. Mit Sojasoße, Sambal Oelek und evtl. etwas Salz würzen. Abkühlen lassen.

3. Reisteigplatten kurz in kaltem Wasser einweichen, bis sie geschmeidig sind. Korianderblättchen abzupfen. Je 2 Reisteigplatten übereinander legen und mit Korianderblättchen belegen. Füllung in die Mitte verteilen. 2 Seiten über die Füllung schlagen und die Platten fest aufrollen.

4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Frühlingsrollen darin unter Wenden ca. 2 Minuten knusprig braten. Auf Tellern anrichten und mit süßsaurer Soße servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.
Wartezeit ca. 20 Minuten.
Pro Portion ca. 460 kcal/1930 kj. ,E 11g, F26g, KH 48g.
Tina Nr. 11/03

Süßsaurer Fisch mit Morcheln (Tang Tzu Yü)

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

1 sm Ingwerwurzel frisch
1 El Sojasauce
1 El Reiswein
1 El Zitronensaft

2 El Sojasauce
2 El Reiswein
2 El Weinessig (mild)
2 El Tomatenketschup
2 El Zucker

Vorbereitungszeit: 20 Minuten Zubereitungszeit: 20 Minuten

DAS WIRD VORBEREITET:

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

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

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

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Die Saucenzutaten mischen.

SO WIRD'S GEMACHT:

Die Fischstücke abtropfen lassen, dann in der Speisestärke wenden. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, die Fischstücke auf beiden Seiten knusprig braten, abtropfen lassen und warm stellen.

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

Pro Person etwa 220 Kalorien / 920 Joule

Reis und Gemüse dazu reichen.

Fleisch

Ente

Entenbrust mit Ananas

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

Reis im Salzwasser zugedeckt bei schwacher Hitze 45 Min. garen. Inzwischen
das Fleisch längs halbieren und die Hälften quer in dünne Scheiben schneiden.
Pfefferschote längs halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Das Fruchtfleisch der Ananas in kleine Stücke schneiden.
Frühlingszwiebeln putzen und schräg in sehr feine Ringe schneiden.
Bambussprossen abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
Knoblauch und Ingwer fein hacken.

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

Frühlingsrolle

je 1 Packung Frühlingsrollenteig und Wan-Tan
1 EL Oystersauce
1 EL Süße Sauce (Chicken Chili)
1 EL Knoblauchsoße
1 TL scharfe Chilisoße (Hot Chili)
1 Karotte
1 Stange Frühlingslauch
Je 100 g Sellerie und Kaiserschoten
50 g Bambus
50 g Sojasprossen (Mungobohnenkeime)
50 g junger Knoblauch oder Schalotten
1 Entenkeule, ohne Knochen
4 große Garnelen, roh
1 Zweig frischer Koriander
500 ml hoch erhitzbares Öl (z.B. Erdnussöl)

Frühlingsrollen-Teig auftauen lassen. Fleisch und Garnelen
klein schneiden. Gemüse säubern und in feine Streifen schneiden,
dabei alles separat aufheben. In einem Wok Brühe erhitzen. Gemüse
(außer Knoblauch/Schalotten) sowie Fleisch und Garnelen darin
garen und in einem Sieb auskühlen lassen. In einem anderen Wok
etwas Öl erhitzen und den Knoblauch oder Schalotten frittieren.
Frühlingsrollenteig im unteren Drittel mit einem Wan-Tan-Blatt
belegen. Die Gewürze auf das Blatt geben und mischen.
Gemüse-Fleisch-Gemisch darauf legen, frittiertes Gemüse dazu geben
und den Koriander obenauf. Einrollen und goldgelb abbacken

Knusprige Ente mit Tamarindensauce

500 g Entenbrustfleisch mit Haut
2 Knoblauchzehen, eingelegt
-(Glas)
1 Frühlingszwiebel

1 lg Tomate
5 Chilischoten, getrocknet
4 Knoblauchzehen
2 Korianderzweige mit Wurzeln
6 sl Ingwerwurzel, fein-geschnitten
;Salz
10 El Pflanzenöl
1 El Austernsauce
3 El Tamarindenmuss
2 El Palmzucker
1 El Stärkemehl
4 El Weizenmehl
1 Tl Pfeffer; frisch gemahlen

Das Entenfleisch waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden.

Den eingelegten Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Die Tomate waschen. Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Chilischoten trocken im Wok rösten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Die Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flachdrücken und in
kleine Würfel schneiden. Die Korianderzweige waschen, die Wurzel abschneiden. Die Blättchen abzupfen und grob zerkleinern.

Korianderwurzel, frischen Knoblauch, die Hälfte des Ingwers und Salz im Mörser zerstoßen. Entenfleisch mit der Mischung einreiben und etwa 40 Minuten marinieren.

Restlichen Ingwer fein hacken. Mit den Tomaten, dem eingelegten Knoblauch und 1/5 des Öls im Wok kurz erhitzen. Austernsauce, Tamarindenmuss und Palmzucker dazugeben. Das Stärkemehl mit etwas kaltem Wasser verrühren und untermischen. Kurz kochen lassen, dann aus dem Wok abgießen und beiseite stellen.

Mehl mit Salz und gemahlenem Pfeffer vermischen und das Entenfleisch darin wenden. Das restliche Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin etwa 4-8 Minuten braten. Aus dem Wok nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Entenfleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Sauce noch mal erhitzen und Frühlingszwiebel, Korianderblättchen und die gerösteten Chilischoten dazugeben. Über das Entenfleisch gießen und sofort servieren.

Knusprige Peking Ente

Zutaten für 4 Personen

6 EL Reiswein
125 ml Sojasoße
2 EL chin. Fischsoße
1 EL brauner Zucker
1/2 TL Chilipulver
1 EL 5GewürzPulver
Pfeffer

Zubereitung

1. Ente abbrausen und trockentupfen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides hacken und mit Reiswein, Soja und Fischsoße, Zucker, Chili, 5GewürzPulver sowie Pfefferverrühren. Die Ente damit bestreichen, fest in Klarsichtfolie wickeln und über Nacht in den Kühlschrank legen.

2. Ofen auf 250 Grad vorheizen. Folie entfernen, die Ente auf den Grillrost legen, eine mit Wasser gefüllte Fettpfanne darunter schlagen. Ente ca. 20 Min. braten. Hitze auf 160 Grad reduzieren und weitere 60 Min. braten.

3. Den Bratenfond aus der Fettpfanne um die Hälfte einkoche . Ente damit bestreichen und in ca. 10 Min. knusprig übergrillen. Evtl. mit Frühlingszwiebeln und Pflaumensoße anrichten.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Pro Person ca. 430 kcal. Eiweiß: 29 g Fett 14 g, Kohlenhydrate: 47 g

Pikantes Entenfleisch

700 g Entenbrustfilet
5 g Mu-Err-Pilze, getrocknet
1 sm Chinakohl
1 rote Paprikaschote
200 g Möhren
1 frische rote Chilischote
20 g frischer Ingwer
1/4 l Hühnerbrühe
6 El Sojasauce
4 El Reiswein oder tr. Sherry

3 Tl Zucker
1 Tl Salz
2 El Speisestärke
1 Tl Öl
100 g Alfalpha-Sprossen

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

Dazu: Reis (asiatischer Klebreis).

Anmerkungen:

Sollte jemand Schwierigkeiten mit der Beschaffung von Alfalpha-Sprossen haben: Mit Mungo- oder Sojasprossen schmeckt dass auch. ;-9
Genauso mit dem Ingwer: Man sollte für die Chinaküche _immer_ frischen Ingwer verwenden. Wenn's den nun saisonbedingt halt nicht gibt, tut's auch mal der aus'm Glas. ,-)

Und: Seid wirklich sparsam mit dem Öl! Der eine Teelöffel reicht voll und

Hackfleisch

Hackfleisch mit Nüssen aus dem WOK

1 El Sesamöl
2 El Pflanzenöl

500 g Hackfleisch, gemischtes
80 g Haselnüsse
1 lg Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
2 lg Tomaten
4 Frühlingszwiebeln
1/2 El Tomatenmark
1 Prise Salz
2 El Sojasauce
1 Kopf Eisbergsalat
200 ml Reisessig
40 g Glasnudeln
500 ml Öl zum Frittieren

1. Beide Ölsorten in den Wok geben, erhitzen, Hackfleisch darin scharf anbraten.

2. Haselnüsse grob hacken, zugeben und mitrösten.

3. Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken, Chili klein schneiden, Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Alles zum Hackfleisch-Nussgemisch in den Wok geben, mitbraten.

4. Tomaten häuten, entkernen, grob würfeln, mit dem Tomatenmark zu der Masse in den Wok geben, kurz mitschwitzen lassen, mit Salz und Sojasauce abschmecken.

5. Eisbergsalat putzen, Blätter dabei ganz lassen, waschen, in Reisweinessig marinieren.

6. Glasnudeln in kleine Stücke schneiden, in heißem Öl frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

7. Hackfleisch mit seinen Aromaten auf einer Platte anrichten, marinierte Salatblätter auf einer separaten Platte und frittierte Glasnudeln in einer Schale servieren.

8. Dieses Gericht isst man "aus der Hand". Man nimmt sich ein Salatblatt, füllt es und - guten Hunger.

Schmorgurken mit Hackfleisch

30 g Speck, durchwachsen
2 Zwiebeln
4 md Schmorgurken

1 El Öl
400 g Rinderhackfleisch
; Salz
; Pfeffer, weiß aus der Mühle
2 El Curry
125 ml Klare Brühe-- Instandpulver oder Fond-- aus dem Glas
1 Bund Dill, frisch

Den Speck würfeln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Schmorgurken waschen, schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Gurken anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Öl im Wok erhitzen und den Speck darin auslassen. Das Hackfleisch dazugeben und scharf anbraten, es dabei mit einem Kochlöffel zerdrücken.

Die Zwiebelwürfel und die Schmorgurkenstücke dazugeben und unter Rühren einige Minuten anbraten.

Das Gericht mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Die Brühe angießen und alles zugedeckt 5-7 Minuten garen. Inzwischen den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Ihn kurz vor Ende der Garzeit unter das Gurken-Hack-Fleisch-Gericht ziehen.

Schweinehack in Auberginen

4 Portionen

250 g Schweinefilet
2 Tl Speisestärke
2 Auberginen
Öl
1 El Sesamöl
1 Tl Ingwer
1 Tl Knoblauch
3 Frühlingszwiebeln
1 El Gelbe Bohnen
1 El Chili-Bohnen Paste
1 Tl Zucker
1/2 Tl Salz
-Pfeffer
2 El Sojasauce
1 El Milder Essig

Das Schweinefleisch fein hacken.

Die Auberginen längs in fingerbreite Streifen schneiden. In heißem Öl portionsweise 2 min frittieren.

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

Das Schweinehack dazugeben und anbraten, bis es krümelig ist.

Gelbe Bohnen, Chili-Bohnen-Paste, Zucker, Salz, Pfeffer, Sojasauce und Essig angießen. Speisestärke in Wasser anrühren und ebenfalls dazugeben.

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

Huhn + Hahn

Ananashuhn

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

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

Ananashuhn - Bewegungsbraten im Wok

1/2 Huhn
500 g Ananas aus der Dose- getrocknete Stücke
Sesamöl; nach Wunsch
Erdnussöl
Stärke
Hühnersuppe
1 Tl ;Zucker
1 Tl Weinbrand
1 Tl Sojasauce
;Salz

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

Chinapfanne mit Huhn

Fein mariniert und super aromatisch

Zutaten für 4 Portionen:

2 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
1 EL Balsamico-Essig
2 EL Honig
2 EL Ketchup
8 EL Sojasoße (z. B. Kikkoman)
5 EL Öl
500 g Hühnerbrust
300 g Reis
Salz
1 rote Paprikaschote
1 Bund Lauchzwiebeln
400 g Brokkoli
300 g Ananas
50 g Erdnüsse
125 ml Brühe

So wird's gemacht:

1. Knoblauch, Chili fein hacken. Mit Essig, Honig, Ketchup, 3 EL Sojasoße und 2 EL Öl mischen.
Hühnerbrust würfeln, mit der Marinade bepinseln, 15 Min, ziehen lassen.

2. Reis in 600 ml Salzwasser aufkochen. Ca. 20 Min, quellen lassen.

3. Das Gemüse waschen, putzen und zerkleinern. Hühnerwürfel in 3 EL heißem Öl 58 Min. braten. Herausheben.

4. Gemüse im Bratfond anschwitzen. Ananas, Nüsse, Brühe, 5 EL Sojasoße zufügen. Bissfest dünsten. Reis und Huhn untermischen.

Zubereitung: ca. 45 Min. kJ/kcal p. R: 3.738/890

Hähnchen mit Kiwis 1 Eiweiß

3 Doppelstücke Hähnchenbrüste
1 Stück Ingwer, daumengroß
2 Knoblauchzehen
3 Kiwis
Öl zum Braten

H Für die Marinade:
1 El Maisstärke
2 El dunkle Sojasauce
2 El Sake
1 Prise Glutamat
1 Prise Pfeffer
1 Eiweiß

H Für die Sauce:
1 El Maisstärke
250 ml Hühnerbrühe
1 Msp. Sambal Oelek
1 El Sake
1 El helle Sojasauce
1 Prise Glutamat

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

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

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

Mit den ganzen Kiwischeiben dekorieren und sofort mit Reis servieren.

Tipp:
Noch exklusiver wird dieses Gericht mit von Hand geschnetzelten Kalbsfilet.
ganz - die Entenhaut lässt ihrerseits 6-8 Esslöffel Fett aus!

Hähnchen, Gebratener Knusperreis 2 Ei

Zutaten für 4 Personen

200 g Langkornreis
Salz
1 Stange Porree
2 Stangen Bleichsellerie
300 g Hähnchenbrustfilet :
100 g Sojasprossen
4 EL Öl
100 g TK-Erbsen
Pfeffer
1 TL Curry
2 Eier

Zubereitung

1. Reis in Salzwasser ca. 18 Min. garen. Porree sowie Bleichsellerie waschen, putzen und in Streifen bzw. Scheiben schneiden. Das Fleisch abbrausen, trockentupfen und fein würfeln. Die Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen.

2. 2 EL Öl erhitzen. Den Reis abgießen, abtropfen lassen und im heißen Öl knusprig braten, herausnehmen. Das restliche Öl in den Wok geben. Das vorbereitete Gemüse mit den Erbsen darin ca.
5 Min. dünsten. Fleisch zufügen und unter Rühren anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Reis unterheben. 3. Die Eier mit Salz sowie Pfeffer verrühren, unter den Reis ziehen und unter Rühren kurz stocken lassen. Nach Wunsch mit Schnittlauch garnieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Pro Person ca. 450 kcal. Eiweiß: 29 g, Fett: 17 g, Kohlenhydrate: 45 g

Hähnchen,Gebratener Reis auf chinesische Art

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

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

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

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

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

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

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

Hähnchenbrustfilets Gebratener Reis auf chinesische Art

4 Personen

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

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

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

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

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

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

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

Hähnchenbruststreifen

400 g Hähnchenbrust
200 g Reis
1 sm Broccolikopf
1 Bund Frühlingslauch

100 g Sojasprossen
1 Paprika, rot
1 Zucchini, gelb
3 Champignons
2 Zitronengrasstangen
4 Zitronenblätter
1 Bund Koriander
20 g Pflanzenöl
2 Chili
50 cl Thai Sojasauce
200 ml Tamarindensauce

Hähnchenbruststreifen aus dem Wok mit Sojasprossen und Gemüse in Tamarindensauce

Vorbereitung:

Hähnchenbrust quer zur Faser in ca. 1,5 cm dicke Streifen schneiden.

Paprika, Möhren, Frühlingslauch, Zucchini in Streifen schneiden. Chilis mit einem Schlag (schweres Messer) zerquetschen, beim Zitronengras Strunk und dünne Blätter abschneiden und nur das Innere in feine Streifen schneiden. Pilze sechsteln, Broccoli in Röschen teilen und evtl. blanchieren.

Zubereitung:

Reis aufsetzen und in einem ganz heißen Wok (ersatzweise tiefe Pfanne) zunächst das Hähnchenfleisch mit Öl anbraten, dann nacheinander Möhren, Paprika, Zucchini, Broccoli, Frühlingslauch, Zucker, Pilze, Sojasprossen, Chilis, zerrupfte Zitronenblätter und zum Abschluss die Saucen unter Rühren zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Korianderblättchen garnieren. Tip: Am besten gelingt das Gericht, wenn die 4 Portionen nacheinander bzw. parallel in mehreren Woks (Pfannen) zubereitet werden.

Hähnchenbrustwürfel mit Cashewkerne + Brokkoli

250 g Hähnchenbrustfleisch
1 Tl Speisestärke
1 El Sesamöl
1 Zwiebel
300 g Brokkoli
1 Rote Chilischote
3 El Neutrales Öl
100 g Cashewkerne

1/2 Tl Zucker
-Salz
-Pfeffer
1 El Ingwer; fein gehackt
1 El Knoblauch; fein gehackt
1 El Sojasauce
2 El Sherry; oder Reiswein
2 El Hühnerbrühe

Das Fleisch in 1x1 cm große Würfel schneiden. Fleischwürfel in Stärkepulver wenden. 1 Tl Sesamöl über das Fleisch träufeln.

Die Zwiebel würfeln, Brokkoli von den Stielen trennen, Stiele und Röschen ebenfalls in 1x1 cm große Würfel schneiden.

Chileschote entkernen, in winzige Würfel schneiden.

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

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

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

Hähnchenfilets auf Bratnudeln

Zutaten für 4 Portionen
400 g Hähnchenfilets
6 EL Sojasoße
250 g chinesische Weizen-Bandnudeln
Salz
1 Dose (236 ml) Ananas
3 bunte Paprikaschoten
125 g Sojasprossen
1 Glas (330 g) Bambus-Schösslinge in Streifen
3 EL Öl
1 TL Sambal Oelek

Zubereitung

1. Filets in dünne Scheiben schneiden. Mit 2 EL Sojasoße beträufeln.

2. Nudeln kurz einweichen. Dann in Salzwasser ca. 3 Minuten garen.

3. Ananas und Paprika in kleine ~I Stücke schneiden. Sprossen waschen. Bambus abtropfen lassen.

4. Öl im Wok erhitzen. Fleisch darin anbraten. Übrige vorbereitete Zutaten und abgetropfte Nudeln kurz mitbraten. Mit Salz, 4 EL Sojasoße und Sambal Oelek würzen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 430 kcal
E 35 g,
F 11 g,
KH 41 g
Mini Nr. 30/03

Hähnchenfleisch in Ingwer

4 Hähnchenbrüste, ohne Haut und Knochen
1 Eiweiß
1 Tl Speisestärke
1 Tl helle Sojasauce
;s. Pfeffer aus der Mühle
2 El Erdnussöl
4 Frühlingszwiebeln
1 Ingwerscheibe (1cm dick)
1 md Möhre
100 g zarte, grüne Bohnen
;Salz
2 El Hoisinsauce *

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

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

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

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

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

Hähnchengeschnetzeltes

mit Paprika und Orangen im Wok

Für 4 Personen

Zutaten:
1 Zwiebel,
1 rote Paprikaschote,
75 g Zuckerschoten,
350 g geschnetzelte Hähnchenbrust,
3 EL Öl,
1 Knoblauchzehe,
2 Orangen,
4 EL Sherry,
4 EL helle Sojasoße,
1 EL Mehl,
1 EL Tomatenmark,
100 g Bohnensprossen,
Salz,
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Zwiebel schälen und hacken. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen, weiße Innenhäute abschneiden und die Paprika in Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und Enden abschneiden. Hähnchenfleisch in heißem Öl im Wok (oder Pfanne) in wenigen Minuten anbraten. Zwiebel, Zuckerschoten und Paprika zugeben, Knoblauch dazupressen und weitere 5 Minuten unter Rühren braten lassen.

Orangen wie Äpfel schälen, die Filets (ohne weiße Haut) herausschneiden, Saft auffangen. Sherry, Sojasoße, Orangensaft mit Mehl und Tomatenmark verrühren, mit in den Wok geben und unter Rühren

aufkochen lassen. Die Sprossen unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen, die Orangenfilets zugeben und servieren.

Pro Person ca.:
269 kcal (= 1125 kJ)
25 g Eiweiß,
9 g Fett,
18 g Kohlenhydrate,
6 g Ballaststoffe
Apotheken Umschau Nr. 2.9.02

Hähnchenstreifen

Zutaten für 4 Portionen:
1 Chilischote(n), rot
1 Stück Pfeffer(grüne Pfefferrispe aus dem Glas)
1 Stück Ingwer
4 EL Öl(Soja)
4 EL Sojasauce
400 g Hähnchenfilet
300 g Möhre(n)
150 g Porree
1 kleiner Chinakohl
100 g Pilze(Shiitake)
2 EL Tomatenmark
125 ml Wein, weiß
Salz und Pfeffer
Curry

Zubereitung:
Chili längs einschneiden, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Pfefferkörner von der Rispe streifen. Ingwer schälen fein hacken. Alles mit Öl mischen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In der Gewürzfarce ca.1 Stunde marinieren. Inzwischen Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden (Blütenformen erhalten Sie, wenn die Möhre 5-7mal längs eingeritzt wird). Porree und Chinakohl putzen, in sehr dünne Streifen schneiden. Shiitake-Pilze putzen, die harten Stiele kurz abschneiden. Sojaöl im Wok erhitzen. Fleisch im heißen Wok portionsweise ca.3 Min. braten, dabei die gebratenen Portionen an den Rand schieben. Restliche, vorbereitete Zutaten ebenfalls portionsweise zufügen und unter rühren garen. Zum Schluss alles mischen und mit Salz, Pfeffer, Curry, Sojasoße, Tomatenmark und Weißwein würzig abschmecken. Eventuell mit Porree- und Möhrenstreifen garnieren. Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Hühnerbrust mit Ingwer und Cashewnüssen

Zutaten für vier Personen:
400 Gramm Hühnerbrustfilet,
5-6 Mu-Err-Pilze (Baumpilze),
7 Esslöffel Öl,
1 Stück Ingwer (zirka 5 Zentimeter),
100 Gramm ungesalzene Cashewnüsse,
4 Frühlingszwiebeln,
4 Knoblauchzehen,
2 Tomaten,
3 Esslöffel Fischsauce,
3 Esslöffel Austernsauce,

Zubereitung
1. Die Mu-Err-Pilze in heißem Wasser zirka 20 Minuten quellen lassen, eventuell in mundgerechte Stücke zerkleinern.
2. Den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und bis zum Grün in Scheiben schneiden. Die Tomaten würfeln und den Knoblauch fein hacken. Das Fleisch ebenfalls klein schneiden.
3. Die Cashewnüsse mit der Hälfte des Öls im Wok, unter ständigem Wenden goldgelb anbraten. Danach auf Küchenpapier abfetten lassen.
4. Knoblauch mit dem restlichen Öl im Wok goldgelb anbraten. Das Fleisch hinzugeben und bei starker Hitze zirka 2 Minuten mitbraten (wichtig: ständiges Rühren).
5. Tomaten, Frühlingszwiebeln, Pilze, Nüsse und Ingwer dazugeben und 2 Minuten bei starker Hitze und unter ständigem Rühren braten.
6. Die Hitze herabsetzen und alles mit der Fischsauce und Austernsauce abschmecken. Dazu passt hervorragend Reis.

Hühnerbrustfilet Gemüsepfanne

Zutaten für vier Personen:
200 Gramm Hühnerbrustfilet (kann man auch weglassen),
2 Esslöffel Krabben (ohne Schale),
100 Gramm grüne Bohnen,
250 Gramm Chinakohlblätter,
1 Möhre,
250 Gramm Bambussprossen,
100 Gramm Sojabohnenkeimlinge,
1 Stück Ingwer (3 Zentimeter),
1 Zwiebel,
3 Knoblauchzehen,

3 Esslöffel Öl,
1/2 Teelöffel Sambal Olek,
2 Teelöffel Speisestärke
4 Esslöffel Sojasauce.

Zubereitung
1. Die Filets in sehr dünne Streifen schneiden. Die Krabben abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Bohnen waschen, von den Enden befreien und in etwa 5 Zentimeter lange Stücke schneiden.
2. Die Chinakohlblätter waschen und den weißen Teil in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bambussprossen abtropfen lassen. Möhren waschen, schälen und in streichholzgroße Stücke schneiden. Die Sojabohnenkeimlinge abbrausen und abtropfen lassen.
3. Öl in einem Wok erhitzen. Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Bohnen und Sambal Olek darin 5 Minuten braten. 200 Milliliter Wasser dazu gießen und die Krabben dazugeben. Alles so lange einkochen lassen, bis nur noch die Hälfte des Wassers übrig ist. Chinakohl, Möhren, Sojabohnenkeimlinge und Bambussprossen hinzufügen. Alles verrühren und zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen.
4. Die Speisestärke mit 50 Milliliter kaltem Wasser verrühren. Mit der Sojasauce unter das Cap cay mengen. Unter Rühren einkochen lassen. Mit Reis servieren.

Mandelspinat mit Huhn

Zutaten für 4 Portionen:

1,2 kg frischer Blattspinat
frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
100 g geschälte. Madelkerne
45 EL Öl
23 EL Sojasoße
4 Hähnchenfilets
Salz
Pfeffer

So wird's gemacht.

1. Spinat waschen und putzen. Gut abtropfen lassen, grob hacken.

z. Ingwer, Knoblauch und Schalotten pellen. Schalotten grob, Ingwer und Knoblauch sehr fein hacken. Mandelkerne ohne Fett in einer heißen Pfanne anrösten.

3. Schalotten und Knoblauch in 23 EL heißem Öl anschwitzen. Ingwer und Mandeln unter Rühren zufügen. Spinat portionsweise in den Wok geben, zusammenfallen lassen. Zum Schluss mit der Sojasoße pikant abschmecken.

4. Hähnchenfilets kalt abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Bei Mittelhitze in 12 EL heißem Öl goldbraun braten. Evtl. mit etwas Sojasoße beträufeln und auf Spinat anrichten.

Zubereitung: ca. 40 Min.

Nasi Goreng 3 Ei

(mit Hähnchenfleisch und Garnelen)

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

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

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

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

Nach etwa 5 Minuten die Garnelen in den Wok geben. Sie dürfen

höchsten 2 Minuten im Topf bleiben, weil sie sonst zäh werden.
Falls nötig, noch etwas Öl zugießen. Ständig umrühren!

Unter ständigem Rühren geben Sie den vorgekochten Reis in den Wok.
Schließlich fügen Sie die grob geschnittenen Frühlingszwiebeln
hinzu (auch das grüne Lauch). Mit Sojasauce abschmecken.

Das Gericht in eine Servierschüssel umfüllen und warm halten.

Im verbliebenen Öl des Woks die getrockneten Röstzwiebeln anbraten
und über das Nasi Goreng verteilen.

Mit den Omelettestreifchen und Gurkenscheiben garnieren.

Dazu passt ein herbes Pils.

Shanghai-Huhn mit Scampi und Walnüssen

1 Suppenhuhn; a ca. 2 kg
1 Karotte
1 Petersilienwurzel
Sellerieknolle, (etwas)
1 Lauchstange
1 Zwiebel
1/2 Tl ;Salz
4 Pfefferkörner
6 Tongu- Pilze, getrocknet
Chinesische Champignons
1 lg Grüne Paprikaschote
1 Rote Chilischote, frisch
4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 El Schweineschmalz
8 lg Scampi; geschält
1 El Speisestärke
2 El Chinesische helle Sojasauce
2 El Hühnerbrühe
150 g Walnusskerne

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

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

Schaum abschöpfen.

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

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

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

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

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

Die Walnüsse klein hacken und über das fertige Gericht streuen.

TIP:

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

Tai Otoshi (Huhn und Rind)

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

;Salz
;Pfeffer
Szetschuanpfeffer
Fünf-Gewürzpulver
Bömbö Sesate;
-- Gewürzmischung
1 Stück Ingwer;
-- kristallisiert
1 Knoblauchzehe

200 g Hähnchenbrust
200 g Rinderfilet
Fleischbrühe
Sojasauce
Sake
Pflaumensauce
Sesamöl

Das Hähnchen- und Rinderfleisch in Stücke schneiden. Das Hähnchenfleisch mit dem Fünf-Gewürzpulver, Salz und Szetschuanpfeffer würzen und in Sojasauce einlegen. Das Rinderfilet mit Salz, Pfeffer und der Gewürzmischung würzen und in Sake einlegen. Das Fleisch in den Kühlschrank stellen und ca. 2 Stunden ziehen lassen.

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

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

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

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

Lamm

Geschmortes Lamm Nordchinesische Art

500 g Lammfleisch; ohne Knochen
3 El Sojasauce
3 El Trockener Sherry
1 El Zucker
1 Tl Fünf-Gewürze Mischung

2 El Pflanzenöl
1 Tl Knoblauch; gehackt
1 Tl Frischen Ingwer; gehackt
1 Zwiebel; in 2 cm Würfeln
1 Tl Sezuan- Pfeffer
500 ml Brühe
3 Kartoffeln; in 2 cm Scheiben

Vermengen Sie das Lammfleisch mit Sojasauce, Sherry, Zucker sowie der Fünf-Gewürz-Mischung und lassen es ca. 1 Stunde marinieren.

Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne oder Wok. Geben Sie das Lammfleisch dazu und braten Sie es, bis sich die Poren geschlossen haben und es auf allen Seiten eine goldbraune Farbe angenommen hat.

Geben Sie Knoblauch, Ingwer, Zwiebel sowie gemahlenen Pfeffer dazu und braten es noch einmal für ca 2 Minuten durch. Fügen Sie die restliche Marinade und Brühe zu, lassen es aufkochen und dann für ca 1,5 Stunden simmern.

Geben Sie die Kartoffeln dazu und lassen das Ganze für ca. 30 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

Lamm aus dem Wok

Zutaten:
400 g Lammlachse (ausgelöster Lammrücken)
Traubenkernöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)
2 Schalotten (klitzeklein)
mind. 2 Knoblauchzehen durchgepresst
1 Chilischote scharf
2 EL Sojasoße
1 Tasse Fleischbrühe

Gemüse: in feine Streifen geschnitten
mind. 3 Sorten sonst nach Wahl und Angebot
Möhren in Scheiben gehobelt
Zuckerschoten
Zucchini in Streifen, Kernteile entfernen
Champignons rosé oder weiß, feine Streifen
Salz, Pfeffer
Zucker

Beilage: 2 Tassen Couscous (Fertigcouscous, Kochzeit 7 - 8 Min. auch gut)

2 Tassen Brühe
Schale einer Zitrone
Schale einer Orange
Salz
Petersilie
3 EL Butter oder Margarine

Zubereitung:
Lammlachse von Häuten und Sehnen befreien und in feine Streifen schneiden, Gemüse putzen, Champignons mit feuchtem Tuch reinigen, von den Zucchini das weiche Kernfleisch entfernen, Möhren fein hobeln. Mit den
weiteren Gemüsesorten genauso verfahren (Frühlingszwiebel, grüner Spargel
oder Paprika). Chili, Knoblauch und Schalotte in feinste Würfel schneiden.

Für den Couscous Zitronen- und Orangenschale mit einem scharfen Messer von
den Früchten entfernen oder Streifen abziehen und fein hacken, Petersilie
fein hacken. Couscous mit Brühe aufsetzen, salzen und quellen lassen, dann
mit Orangen- und Zitronenschale und Petersilie würzen und mit Butter oder Margarine
abschmecken.

Braten im Wok oder in hoher Pfanne:
Traubenkernöl erhitzen, Chili, Schalotte und Knoblauch dazugeben, dann
das Fleisch dazugeben, salzen und pfeffern, leicht zuckern - ständig bewegen - Gemüse darin immer weiter bewegen. Dann Sojasauce und Brühe hinzufügen und das fertige Gericht mit Couscous servieren.

Pute

Nudeln mit Putenstreifen

Zutaten für 4 Portionen:
400 g Mie Nudeln (chinesische Eiernudeln)
Salz 500 g Putenbrust
500 g Pak- Soi (asiat. Blattgemüse, ersatzweise Mangold)
2 Knoblauchzehen
3 Schalotten

4 EL Öl
1/4 TL Garnelenpaste
gemahlener Kreuzkümmel,
Zitronengras,
Koriander
Sambal Oelek
50 ml Hühnerbrühe
75 g geröstete Macadamia-Nüsse

So wird's gemacht:

1. Mie Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Putenbrust abbrausen und trockentupfen. Pak-Soi waschen und putzen. Beides in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

3. Knoblauch, Schalotten pellen, hacken, im heißen 01 andünsten. Garnelenpaste, je 1 TL Kreuzkümmel Zitronengras, Koriander sowie Sambal Oelek mitschwitzen. Putenstreiten darin goldbraun braten. Brühe angießen, Nüsse zufügen, unter Rühren ca. 5 Min. garen. 4. Pak-Soi kurz mitbraten. Nudeln unterheben.

Zubereitung. ca. 30 Min.

Putenbrust Chinakohl Nudel

Zutaten für 23 Personen

200 g feine Bandnudeln
Salz,
weißer Pfeffer
12 Möhren
500 g Chinakohl
23 Lauchzwiebeln
100 g Putenbrust-Aufschnitt
1 EL Öl
12 EL Sojasoße
ca. 1/4 TL Sambal Oelek

Zubereitung

1. Nudeln in reichlich Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Abtropfen lassen.

2. Gemüse schälen bzw. putzen und waschen. Gemüse in feine Streifen bzw. Ringe schneiden. Kohl vierteln, den Strunk entfernen und in breite Streifen schneiden. Aufschnitt in Streifen schneiden.

3. Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse und Schinken darin unter Rühren anbraten. Mit Satz und Pfeffer würzen. Nudeln zufügen und alles unter Rühren weitere 5 Minuten braten. Mit Sojasoße und Sambal Oelek abschmecken.

Getränk: z. B. kühles Bier oder Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Pro Portion ca.
330 kcal/1380 kl.
Eiweiß 15 g,
Fett 5 g,
Kohlehydrate 54 g
Bella Nr. 9/03

Putenbrust, Allerlei aus dem Wok

Zutaten:
100 g Putenbrust,
50 g Pilze,
50 g Sojasprossen,
2 mittlere Karotten,
1 kleine Stange Lauch,
1 Bund Zwiebellauch,
1/2 Bund frischer Koriander,
50 g frischen Ingwer,
1 frische rote Chilischote,
Ostersauce,
Sake (Reiswein),
1/4 l Brühe,
Salz,
weißer Pfeffer,
5-Gewürzmischung (Spice- Gewürz, Asialaden),
Sesam,
asiatisches Erdnussöl,
asiatisches Sesamöl. G
Glasnudeln nach Belieben.

Zubereitung: Das Gemüse putzen und in kleine Teile schneiden, ebenfalls die Pilze. Die Putenbrust in kleine Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer, mit der 5-Gewürzmischung würzen, mit etwas Oystersauce einstreichen. Die Chilischote von den Kernen entfernen und in feine Streifen schneiden.

Den Ingwer schälen und fein raspeln. Koriander zupfen und hacken. Den Wok sehr heiß werden lassen, dann etwas Erdnussöl und Sesamöl hineingeben, das Fleisch dazugeben und 1/2 Minute anbraten. Aus dem Wok nehmen. Nun das Gemüse, Pilze, Chili, Ingwer in den Wok geben, mit wenig Salz, weißem Pfeffer und der 5-Gewürzmischung würzen. Ist das Gemüse angebraten, (dazu braucht es ca. 1-2 Minuten), mit der Brühe ablöschen. Etwas Sake und Oystersauce dazugeben und 1 Minute einkochen. Zum Schluss 20 g Sesam und den gehackten Koriander unterheben. Nach Belieben Glasnudeln unter das Gemüse mischen.

Putengeschnetzeltes mit Rucola (Rauke) Fleisch

250 g Putenfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Tomaten
150 g Rucola (Rauke)
2 El Öl (Mazola Basilco)
Salz, Pfeffer a.d.M
2 El Pinienkerne

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

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

3.) Pinienkerne und 2/3 des Rucolas dazugeben und unter Wenden kurz dünsten.
Restlichen Ruccola klein schneiden und vor den Servieren darunter mischen.

Baguette oder Reis dazureichen.

Tipp: Statt Fleisch können Sie ebenso Scampis verwenden.

Rindfleisch

Asiatisches Rindersteak

aus dem Wok

1 Ananas
Basilikum
Honig
Knoblauch
Olivenöl
150 g Rindersteak
Rotwein
Rotweinessig
Senf
Sojasoße

Zubereitung: Das Rindfleisch in dünne Streifen schneiden und mit Basilikum und Knoblauch in Olivenöl anbraten.

Die Ananas längs in zwei Hälften schneiden. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, würfeln und zu dem Fleisch geben. Alles mit Sojasoße, Senf und Honig abschmecken, mit Rotweinessig und Rotwein ablöschen und schließlich in einer Ananashälfte servieren.

Chinesisches Rindfleisch

4 Riesengarnelen
200 g Rindfleisch, mager
2 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Shiitake-Pilze
10 g Ingwer, frisch
1 Knoblauchzehe
1/8 l Weißwein, trocken
4 El Sojasauce
3 El Chilisauce, chinesische
2 El Sherry, trocken
1/2 El Speisestärke
4 El Öl

Die Riesengarnelen waschen, längs halbieren und den Darm entnehmen. Das Rindfleisch in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die dunkelgrünen Teile entfernen. Weiße und hellgrüne Teile schräg in Stücke schneiden, Shiitake-Pilze putzen, waschen, Stiele entfernen, große Pilze halbieren. Ingwer schälen und stifteln. Knoblauch pellen und ebenfalls stifteln.

Weißwein, Sojasoße, Chilisauce, Sherry und Speisestärke verrühren.

3 Esslöffel Öl in einer Pfanne oder im Wok sehr heiß werden lassen. Riesengarnelen zuerst mit der Schalenhälfte nach unten ins heiße Öl geben und 1 Minute braten, dann umdrehen und eine weitere Minute braten. Danach an den Rand schieben und Pilze, Knoblauch und Ingwer in die Mitte geben. Kurz unter Wenden braten und ebenfalls an den Rand schieben. Nun das Fleisch und die Frühlingszwiebeln mit dem restlichen Öl in die Pfanne geben und anbraten.

Mit der Sauce angießen. Alles gut vermischen und nochmals aufkochen. Dazu passt (natürlich) Reis.

Kalbfleisch - Curry mit Mango 1 Ei

300 g Kalbfleisch ,Lende od. Filet
450 g Mangos, reif, Sorte Manila
50 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 El Pflanzenöl
1 El Currypulver
30 g Kokosnussfleisch- frisch gerieben
100 ml Weißwein
100 ml Ananassaft
20 g Mangochutney
20 g Tomatenketchup
100 ml Sahne
Salz
Pfeffer, weiß, a.d.M.

200 g Hackfleisch, vom Schwein
30 g Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
40 g Weißbrot ohne Rinde
1 El Kräuter, gehackt
1 Ei
; Salz
; Weißer Pfeffer

Kokosnussfleisch
- frisch gerieben
Pfefferminze, fein geschnitten.

Eine überaus fruchtige Angelegenheit, mit Ananassaft und Kokosflocken abgeschmeckt.

Nach der Hauptstadt der Philippinen »Manila« benannt, nimmt die

gleichnamige Mangosorte eine Spitzenposition auf der Geschmacksskala dieser Früchte ein.

Ihr saftiges, säuerliches Fruchtfleisch ist von unvergleichlichem Aroma, und ihre Beliebtheit erstreckt sich weit über die Heimatgrenzen hinaus, sogar in Mittel- und Südamerika ist sie eine Hauptsorte für den Anbau. Mangos werden vorwiegend als Obst verzehrt, doch sie eignen sich genauso gut zum Kochen oder zum Einmachen.

Mangochutney lassen sich, gut verschlossen, über Monate hinweg aufbewahren.

1. Für die Fleischbällchen das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln putzen, den Knoblauch schälen und beides ganz fein hacken. Das Weißbrot in lauwarmem Wasser einweichen und dann gut ausdrücken. Die Zwiebeln, den Knoblauch, das Brot, die Kräuter (Zitronenmelisse, Zitronenthymian, Pfefferminze und Petersilie) und das Ei zugeben. Salzen und pfeffern. Alle Zutaten gut miteinander vermengen. Aus dem Teig
30 Bällchen formen und in sprudelnd kochendes Salzwasser einlegen. Die Fleischbällchen in etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.
2. Das Kalbfleisch in feine Scheiben schneiden und kühl stellen. Das Fruchtfleisch der Mangos auslösen. Dafür die Früchte der Länge nach in drei Teile schneiden, im mittleren Stück liegt der Stein.

Von diesem Teil die Schale ablösen, den Stein mit einer Gabel oder den Fingern auf eine Arbeitsfläche drücken und mit einem Messer das Fruchtfleisch und den Saft abstreichen.

Aus den beiden anderen Mangostücken das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. 3. Das Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin Portionsweise rundherum anbraten und wieder herausnehmen.

Die Zwiebel und den Knoblauch in dem verbliebenen Öl unter Rühren hell anbraten. Die Mangostücke 1 bis 2 Minuten mitbraten und wieder herausnehmen. Das Currypulver und das Kokosnussfleisch in den Wok geben und 1 Minute braten. Den Wein und den Ananassaft zugießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Das Mangochutney und das Tomatenketchup einrühren und nochmals aufkochen. Das Kalbfleisch, die gebratenen Mangowürfel, die abgetropften Fleischbällchen und die Sahne untermischen, kurz aufkochen lassen.

Abschmecken. 4. Das Fleischcurry in Schälchen anrichten und mit Kokosraspeln und Pfefferminze garnieren.

Leber und Gemüse aus dem Wok (Fleisch)

150 g Wirsing
150 g Zwiebeln
100 g Bambussprossen aus der Dose
1 Rote Paprikaschote
1 Grüne Paprikaschote
1 Gelbe Paprikaschote
350 g Schweineleber
4 El Sojaöl
1/4 Tl Salz
1/2 Tl Schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
3 El Reiswein oder Sherry
3 El Sojasauce
1/4 l Hühnerbrühe

Wirsing in einzelne Blätter teilen, waschen, dicke Mittelrippen entfernen, Blätter in fingerdicke Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, in 3 cm breite Steifen, dann in dünne Stifte schneiden.

Leber trocken tupfen, in feine Streifen schneiden. Öl im Wok erhitzen, Leber rundherum anbraten, herausnehmen, salzen, pfeffern, warm stellen.

Reiswein oder Sherry und Sojasauce in Wok geben. Zwiebeln zufügen, kurze Zeit dünsten, Paprikaschoten und Wirsing dazugeben, 5 Minuten bissfest kochen.

Nun Bambussprossen und gewaschene Mungbohnenkeime dazugeben und heiß werden lassen. Zum Schluss Leberstreifen unter das Gemüse ziehen (verbergen).

Heiß servieren.

Rinderchili mit Tofu

200 g Rinderlende
1/2 Tl Speisestärke
-Salz
-Pfeffer
2 El Sojasauce

1 El Sesamöl
1 Grüne Chilischote
1 Rote Chilischote
2 Frühlingszwiebeln
3 El Neutrales Öl
1 Tl Ingwer; gehackt
1 Tl Knoblauch; gehackt
1 Tl Szechuanpfeffer
1 Tl Zucker
1/8 l Hühnerbrühe
2 El Sherry; oder Reiswein
150 g Tofu
Koriandergrün

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

Die Chilischoten entkernen und fein hacken, ebenso die Frühlingszwiebeln.

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

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

Mit Koriandergrün reichlich bestreuen

Rinderfilet Bami Goreng

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

300 g breite Reisnudeln
400 g Rinderfilet schnitzeln
2 mittelgroße Zwiebeln klein schneiden
2 Knoblauchzehen fein würfeln
400 g Gemüse:
Shiitake-Pilze,
Staudensellerie,

Möhren,
Zuckerschoten

3 EL Öl
75-100 ml Sojasauce
1 TL Sambal Oelek

Zubereitung:

Reisnudeln 30 Minuten in reichlich warmen Wasser einweichen. Kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch im Wok anschwitzen. Kleingeschnittenes Gemüse dazu geben und etwa 4 Minuten braten. Gemüse an den Rand des Wok schieben, nach und nach geschnittene Rinderfiletstücke in Wokmitte braten. Sojasauce mit Sambal verrühren und in Wok gießen.

Nudeln abtropfen lassen und dazugeben. Alle Zutaten vermengen und 4 Minuten braten.

Rindersteak aus dem Wok

1 Rezept

1	Ananas
	Basilikum
	Honig
	Knoblauch
	Olivenöl
150 g	Rindersteak
	Rotwein
	Rotweinessig
	Senf
	Sojasoße

Zubereitung: Das Rindfleisch in dünne Streifen schneiden und mit Basilikum und Knoblauch in Olivenöl anbraten.

Die Ananas längs in zwei Hälften schneiden. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, würfeln und zu dem Fleisch geben. Alles mit Sojasoße, Senf und Honig abschmecken, mit Rotweinessig und Rotwein ablöschen und schließlich in einer Ananashälfte servieren.

Rindfleisch Chinatown 1 Eiweiß

300 g Roastbeef
1 Eiweiß
1 El Speisestärke
1 El Sesamöl
Schwarzer Pfeffer
1 sm Stück frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 Karotte
125 g Bambussprossen aus der Dose
1 sm Porreestange
1 Rote Pfefferschote
3 El Maiskeimöl
2 El Fleischbrühe
2 El Sojasauce
1 El Sake (Reiswein)
1 El Reisessig

Fleisch in hauchdünne Scheiben schneiden. Eiweiß halbfest schlagen mit der Hälfte der Speisestärke und dem Sesamöl verrühren. Das Fleisch mit viel Pfeffer übermahlen, mit dem Eiweiß vermengen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Geschälten Ingwer und Knoblauch sehr fein würfeln. Möhre schälen, in dünne Scheiben schneiden. Bambussprossen in Streifen, Lauch schräg in dünne Ringe zerteilen. Pfefferschote waschen, putzen und in ganz feine Streifen schneiden.

Die Hälfte vom Maiskeimöl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Fleisch unter Rühren darin anbraten, warm stellen. Bratfett aus dem Wok entfernen und ihn mit Küchenpapier ausreiben. Restliches Öl im Wok erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Möhren und Bambus darin unter Rühren 1 Minute braten. Pfefferschote, Sojasauce und Brühe zugeben, alles kurz anbraten.

Fleisch und Lauch in den Wok geben und nochmals kurz garen. Mit der in Sake angerührten Speisestärke binden und mit Essig würzen. Dazu Reis servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten.

Rindfleisch Chinesisches

4 Personen

4 Riesengarnelen

200 g Rindfleisch, mager
2 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Shiitake-Pilze
10 g Ingwer, frisch
1 Knoblauchzehe
1/8 l Weißwein, trocken
4 El Sojasauce
3 El Chilisauce, chinesische
2 El Sherry, trocken
1/2 El Speisestärke
4 El Öl

Die Riesengarnelen waschen, längs halbieren und den Darm entnehmen. Das Rindfleisch in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die dunkelgrünen Teile entfernen. Weiße und hellgrüne Teile schräg in Stücke schneiden, Shiitake-Pilze putzen, waschen, Stiele entfernen, große Pilze halbieren. Ingwer schälen und stifteln. Knoblauch pellen und ebenfalls stifteln.

Weißwein, Sojasoße, Chilisauce, Sherry und Speisestärke verrühren.

3 Esslöffel Öl in einer Pfanne oder im Wok sehr heiß werden lassen. Riesengarnelen zuerst mit der Schalenhälfte nach unten ins heiße Öl geben und 1 Minute braten, dann umdrehen und eine weitere Minute braten. Danach an den Rand schieben und Pilze, Knoblauch und Ingwer in die Mitte geben. Kurz unter Wenden braten und ebenfalls an den Rand schieben. Nun das Fleisch und die Frühlingszwiebeln mit dem restlichen Öl in die Pfanne geben und anbraten.

Mit der Sauce angießen. Alles gut vermischen und nochmals aufkochen. Dazu passt (natürlich) Reis.

Rindfleisch mit Paprika (Thailand)

250 g Rindfleisch
100 g Mais
2 md Peperoni
1 md Paprikaschote, rot
25 g Chinesische Pilze
1 md Zwiebel
1 El Fischsoße
1 El Sojasoße
2 El Austernsoße
1 El Mehl

1 Tl Zucker
12 Millimeter-Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 Prise Glutamat
125 ml Fleischbrühe
6 El Pflanzenöl

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

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

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

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

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

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

Das Gericht mit Reis servieren.

Rindfleisch mit Zwiebeln (Yancong Niurou)

400 g Rindfleisch

3 El Sojasauce; (1)
2 El Speisestärke
1 El ; Zucker
2 El Öl
2 El ; Wasser

3 Zwiebeln
1 Stück Ingwer
Öl; zum Braten (am besten
- Erdnussöl)
2 El Sojasauce; (2)
1 Tl Sesamöl

Das Rindfleisch hauchdünn schneiden (das geht am besten, wenn es

leicht angefroren ist).

Die Zutaten für die Marinade verrühren, über das Fleisch geben, durchmischen und mindestens eine halbe Stunde marinieren lassen.

Zwischenzeitlich die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, den Ingwer schälen und fein hacken.

Öl im Wok erhitzen, die Zwiebelringe und den Ingwer mit der Sojasauce (2) ca. 90 sek unter Rühren braten. Aus dem Wok herausnehmen.

Wieder Öl in den Wok geben und gut erhitzen, das Fleisch unter Rühren braten, bis es so ziemlich durch ist.

Die Zwiebel-Ingwer-Mischung dazugeben und nochmals kurz zusammen unter Rühren braten.

Zum Abschluss das Sesamöl darüber geben und sofort zu Reis und ein paar anderen Gerichten servieren.

Scharfes Rindfleisch

Schnell fertig und fein auch für Gäste

Zutaten für 4 Portionen:
400 g Rindfleisch (z. B. Lende, Filet)
2 EL Sojasoße
220 g Bambussprossen (Dose)
1 Bund Lauchzwiebeln
300 g Kirschtomaten
300 g Zuckerschoten
2 Knoblauchzehen
2 EL ÖL
100 ml Gemüsebrühe
1 EL rote Currypaste
Salz
Tabasco

So wird's gemacht:
1. Das Rindfleisch in sehr feine Streifen schneiden, mit Sojasoße beträufeln. 2. Bambussprossen abgießen. Das Gemüse waschen. Lauchzwiebeln in dünne Ringe, Tomaten in Spalten schneiden. Die Enden der Zuckerschoten abknipsen.

3. Knoblauch pellen und fein hacken. Im heißen Öl anschwitzen. Die Rindfleischstreifen zufügen und goldbraun braten.

4. Das Gemüse ca. 5 Min. mitdünsten, dann die Gemüsebrühe angießen und die Currypaste einrühren. Alles mit Salz und Tabasco abschmecken. Dazu passt Reis.

Zubereitung: ca. 35 Min. kJ/kcal p. P.: 2.310/550

Stangenbohnen und Rindfleisch, dünn geschnitten

2 El Sojasauce
1 Tl ;Zucker
1 El Stärkemehl
1/2 Tl ;Salz
1 El Sherry
2 El Öl
250 g Stangenbohnen; gekocht- und erkaltet
400 1 g Zartes Rindfleisch

Bereiten Sie eine Marinade aus Sojasauce, Zucker, Stärke, Salz und Sherry in welche Sie das Fleisch einlegen.

WOK erhitzen, Öl hineingeben und Rindfleisch einige Sekunden braten. Vorgegarte Bohnen zum Fleisch geben und mit etwas Wasser weitere Sekunden kochen. Heiß servieren.

Ich hoffe, die Übersetzung ist gelungen.

Tai Otoshi (Huhn und Rind)

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

;Salz
;Pfeffer
Szetschuanpfeffer
Fünf-Gewürzpulver
Bömbö Sesate; Gewürzmischung
1 Stück Ingwer; kristallisiert
1 Knoblauchzehe

200 g Hähnchenbrust
200 g Rinderfilet
Fleischbrühe
Sojasauce
Sake
Pflaumensauce
Sesamöl

Das Hähnchen- und Rinderfleisch in Stücke schneiden. Das Hähnchenfleisch mit dem Fünf-Gewürzpulver, Salz und Szetschuanpfeffer würzen und in Sojasauce einlegen. Das Rinderfilet mit Salz, Pfeffer und der Gewürzmischung würzen und in Sake einlegen. Das Fleisch in den Kühlschrank stellen und ca. 2 Stunden ziehen lassen.

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

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

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

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

Tomatensuppe mit Rindfleisch

8 c Fleischbrühe
300 g Rindfleisch
- vom Hochrücken
5 Harte Tomaten
3 Schalotten
1 Bund Schnittlauch
1 Stück Ingwer, ca. halbe- Daumengröße
Öl zum Braten

1 El Maisstärke
1 El Saké

1 El Sojasauce
1 Prise Glutamat
1 Prise Pfeffer

3 El Maisstärke
1/2 c Wasser
1 Tl Glutamat
1/2 Tl Cayennepfeffer
1 El Sojasauce
1 El Saké

Die Marinade aus den Zutaten zubereiten. Das Rindfleisch vom Fett befreien und in feine Lamellen schneiden. Während 15 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Tomaten waschen, entkernen und klein würfeln. Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden, Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

Saucenzutaten mischen, wobei zuerst die Maisstärke mit dem Wasser angerührt wird.

In einem Wok ein wenig Öl erhitzen, den gehackten Ingwer kurz anbraten, dann die Tomatenwürfelchen und die Schalottenrondellen dazugeben. Alles gut mischen. Nach 5 Minuten das Fleisch hinzufügen und alles zusammen nochmals 5 Minuten braten. Achtung: Das Fleisch muss rosa bleiben!

Brühe erhitzen und die Fleisch-Gemüsemischung hineingeben. Mit der Sauce würzen und 5 Minuten leicht kochen lassen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren. Tip: Man kann statt Rindfleisch auch Crevetten verwenden.

Schwein

Auberginen mit Schweine Hack

250 g Schweinefilet
2 Tl Speisestärke
2 Auberginen
Öl
1 El Sesamöl
1 Tl Ingwer
1 Tl Knoblauch

3 Frühlingszwiebeln
1 El Gelbe Bohnen
1 El Chili-Bohnen Paste
1 Tl Zucker
1/2 Tl Salz
-Pfeffer
2 El Sojasauce
1 El Milder Essig

Das Schweinefleisch fein hacken.

Die Auberginen längs in fingerbreite Streifen schneiden. In heißem Öl Portionsweise 2 min frittieren.

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

Das Schweinehack dazugeben und anbraten, bis es krümelig ist.

Gelbe Bohnen, Chili-Bohnen-Paste, Zucker, Salz, Pfeffer, Sojasauce und Essig angießen. Speisestärke in Wasser anrühren und ebenfalls dazugeben.

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

Doppelt gekochtes Schweine Fleisch im Wok

1 kg Schweinekoteletts, ohne Knochen
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Rote Paprika; nach Belieben etwas mehr
Getrocknete Schwarzbohnen nach Geschmack
2,5 El Scharfe Bohnensauce
Chinesischer Reiswein, oder
-- Sherry
Sojasauce
2 El ;Zucker
Pflanzenöl
Getrocknete Chili

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

Das Grün von Frühlingszwiebeln und die Paprika fein schneiden. Im Wok die Paprika in Pflanzenöl glasig dünsten und herausnehmen. Dann im Wok den Zucker zergehen lassen, dazu etwas Reiswein oder Sherry, die scharfe Bohnensauce, getrocknete Chili und eventuell getrocknete Schwarzbohnen geben und ca. 5 Minuten durchrühren. Damit ist die Sauce fertig.

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

Indonesisches Schweinefleisch

300 g mageres Schweinefleisch, gewürfelt
1 Handvoll Engerlinge, bzw. Champignons, blättrig geschnitten
4 EL Sojaöl
2 EL Sesamöl
3 EL Reiswein
2 EL trockenen Sherry
1 EL braunen Zucker
6 EL Ketjap Manis (süße Sojasauce)

Sojaöl im Wok erhitzen und Fleisch darin scharf anbraten. Sesamöl dazugeben und Fleisch noch etwas weitergaren.
Reiswein, Sherry, Zucker und eine Prise Salz dazugeben und unter Rühren etwas reduzieren lassen. Ketjap Manis dazugeben und unter Rühren weiterbraten, bis die Sauce sehr stark reduziert ist.
Pilze dazugeben und unter Rühren 5 Minuten garen.

Knackig gebratenes Schweinefleisch mit Ananasstückchen

Zutaten für vier Personen:
300 Gramm trockener Reis,
450 Gramm mageres Schweinefleisch,
2 Esslöffel helle Sojasauce,
1 Teelöffel Reiswein oder trockener Sherry (falls gewünscht),
2 Teelöffel Stärkemehl,
450 - 700 Gramm frische Ananas oder Ananas aus der Dose,
110 Gramm frische Erbsen,
1 Esslöffel Sonnenblumenöl,
1 Hand voll grob geschnittene Frühlingszwiebeln,
2 Teelöffel dunkle Sojasauce,
1/2 Teelöffel Stärkemehl mit einem halben Teelöffel Wasser.

Zubereitung:
1. Den Reis wie auf der Packung beschreiben zubereiten.
2. Das Schweinefleisch in Streifen schneiden. Dann die Ananas schälen und würfeln. Das zähe Kernstück nicht verwenden. Wenn Sie gefrorene Erbsen verwenden, diese bei Zimmertemperatur auftauen lassen.
3. Den Wok erhitzen, dann Öl und Frühlingszwiebeln hinzufügen und unter ständigem Umrühren anbraten. Dann das Schweinefleisch dazugeben und ebenfalls unter ständigem Umrühren anbraten bis es goldbraun ist.
4. Ananas, Erbsen, helle Sojasauce sowie dunkle Sojasauce dazugeben, den Reiswein und die Stärkemehl-Wasser-Mischung ebenfalls hinzufügen. Solange kochen, bis das Schweinefleisch gut durchgebraten und fest ist. Dann gleich servieren.

Leber und Gemüse aus dem Wok (Fleisch)

150 g Wirsing
150 g Zwiebeln
100 g Bambussprossen aus der Dose
1 Rote Paprikaschote
1 Grüne Paprikaschote
1 Gelbe Paprikaschote
350 g Schweineleber
4 El Sojaöl
1/4 Tl Salz
1/2 Tl Schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
3 El Reiswein oder Sherry
3 El Sojasauce
1/4 l Hühnerbrühe

Wirsing in einzelne Blätter teilen, waschen, dicke Mittelrippen entfernen, Blätter in fingerdicke Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, in 3 cm breite Steifen, dann in dünne Stifte schneiden.

Leber trocken tupfen, in feine Streifen schneiden. Öl im Wok erhitzen, Leber rundherum anbraten, herausnehmen, salzen, pfeffern, warm stellen.

Reiswein oder Sherry und Sojasauce in Wok geben. Zwiebeln zufügen, kurze Zeit dünsten, Paprikaschoten und Wirsing dazugeben, 5 Minuten bissfest kochen.

Nun Bambussprossen und gewaschene Mungbohnenkeime dazugeben und heiß werden lassen. Zum Schluss Leberstreifen unter das Gemüse ziehen

(verbergen).

Heiß servieren.

Schinken Reispfanne

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

Wasser und Salz in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Auf niedrige Kochstufe schalten und den Reis im Topf 20 Minuten quellen lassen. Die Zwiebeln
und den Schinken in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit dem heißen Öl
die Zwiebelstückchen hellbraun braten. Die Schinkenwürfel, die Mandel-stifte,
die Walnusskerne und die Rosinen in die Pfanne geben und alle Zutaten 5 Minuten lang braten. Krabben, Sojasoße, Pfeffer und den gekochten Reis in die
Pfanne zu den anderen Zutaten geben. Eventuell Sojasprossen zugeben. Zum
Servieren Sojasoße zum individuellen Nachwürzen reichen.

Shrimps , Gebratener Klebreis

500 g Weißer Klebreis
25 g Getrocknete Shrimps durchgespült
10 Chinesische Trockenpilze; in
250 ml ;Wasser; eingeweicht
1 lg Luftgetrocknet. Schweinswurst
1 lg Luftgetrocknet. Entenleberwurst
2 El Erdnuss- oder Maiskeimöl
1 Tl ;Salz

5 Frühlingszwiebeln; in Ringe geschnitten, weiße und grüne Teile getrennt
175 g Gerösteter Schweinebauch in Scheiben geschnitten
1 El Dunkle Sojasauce
1 Bund Koriander

Im Rohzustand gebratener und dann gegarter Klebreis wird lockerer und schmackhafter als gedämpfter. Die hier kaum erhältlichen chinesischen Würste können mit Cabanossi, Landjägern oder ähnlichen Wurstsorten ersetzt werden.

Den Reis mit den Händen in einer Schüssel gründlich waschen, dabei das Wasser 3-4 mal wechseln. Mit reichlich frischem Wasser mindestens 5-6 Stunden einweichen. Kurz vor dem Garen absieben.

So viel kochendes Wasser über die Shrimps gießen, dass sie bedeckt sind, und 20 Minuten stehen lassen. Das Einweichwasser abgießen und beiseite stellen.

Die eingeweichten Pilze ausdrücken (sie sollten aber noch feucht sein) und in Streifen schneiden. Das Einweichwasser aufbewahren.

Die luftgetrockneten Würste waschen und in Scheiben schneiden. Statt der chinesischen Würste kann man auch Bratwürste oder ähnliche Wurstsorten nehmen.

Die Wok stark erhitzen, bis sich Rauch entwickelt, das Öl zugeben und herumschwenken. Die Würste und die Shrimps 1 Minute Pfannen braten. Die Pilze darunter mischen.

Den Reis dazugeben und 10-12 mal wenden und mischen. Die Hitze reduzieren, wenn er anbrennen sollte. Etwa sechs Esslöffel des Einweichwassers von den Schrimps und Pilzen darüber löffeln und zugedeckt bei mittlerer bis schwacher Hitze 2 Minuten kochen. Wieder sechs Esslöffel der Einweichbrühe dazugeben, durchrühren und zudecken. Diesen Vorgang noch vier mal wiederholen. Wenn das Einweichwasser verbraucht ist, normales Wasser nehmen.

Salzen, die weißen Frühlingszwiebeln und das Schweinefleisch darunter heben und wenden, dann wieder mit sechs Esslöffel Wasser begießen und 4-5 Minuten zugedeckt köcheln. Diesen Vorgang 3-4 mal wiederholen. Der Reis sollte nun gar sein.

Den Reis vom Feuer nehmen, Sojasauce, grüne Frühlingszwiebeln und den zerpflückten Koriander (ersatzweise Petersilie) darunter mischen und sofort servieren.

Schweinefilet mit Frühlingsgemüse

1 Kohlrabi
2 kleine Fenchelknollen
100 g junge Karotten
250 g grüner Spargel
4 Frühlingszwiebeln
6 Cocktailtomaten
1/2 Peperoni
1 Schalotte, fein geschnitten
300 g Schweinefilet
1 TL Sojasauce
Schale einer halben Zitrone
Pfeffer,
Salz
Olivenöl

Kohlrabi in feine Streifen, Fenchel in Scheiben schneiden, Karotten vierteln und Spargel am unteren Drittel schälen und in Stücke schneiden. Alle Gemüse separat in Salzwasser bissfest blanchieren und gut abtropfen lassen.
Das Grün der Frühlingszwiebeln zweimal durchschneiden, die Zwiebelchen vierteln. Die Cocktailtomaten halbieren. Peperoni halbieren, die Kerne entfernen und klein schneiden.
Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
In dem Wok das Öl erwärmen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten.
Dann das Fleisch an den Rand des Woks schieben. In die Mitte die Schalotten geben und anschwitzen. Dann das restliche Gemüse in die Mitte geben und anbraten. Das Gemüse mit dem Fleisch vermischen, Sojasauce und Zitronenschale untermischen und alles abschmecken.

Schweinefilet mit Grünen Bohnen

Und Tongupilzen

6 Tongupilze; event. 1/4 mehr
1 El Schweineschmalz
1 Tl Sesamöl
1 El Sojasauce
1 El Austernsauce
2 El Sherry oder Reiswein
1 Tl Zucker
-Salz
-Pfeffer

300 g Schweinefilet
1 Tl Stärke
1 Tl Sojasauce
1 Tl Sesamöl
150 g Grüne Bohnen
Ingwer; walnussgroße Stück
2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln
2 El Neutrales Öl
2 El Sherry; oder Reiswein
2 El Hühnerbrühe

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

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

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

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

Ingwer und Knoblauch fein würfeln. Ebenso die Frühlingszwiebel.

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

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

Schweinefleisch süß-sauer

1/2 kg Schweinefilet
2 Gemüsezwiebeln
1 Grüne Paprika
1 Rote Paprika
5 Lauchzwiebeln; oder etwas
- mehr
1 sm Dose Ananas
1 sm Dose Tomatenmark

Paprika
Chinagewürz
Chili
Ingwer
Sambal Olek
Sojasauce
Scharfe Chili Sauce
Distelöl

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

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

Schweinefleisch und Gurken

250 g Schweinefleisch; in dünne -Scheiben geschnitten
1/2 lg Gurke
1 Tl Stärkemehl
1 El Sojasauce
30 g Erdnussöl
;Etwas Wasser

Bereiten Sie eine Paste aus Stärke und Wasser. Schneiden Sie Schweinefleisch in kleine Stücke und legen sie es in die Paste.

Nachdem Sie die Gurke in kleine, dünne Stücke geschnitten haben, braten Sie diese in Öl (3 Minuten) unter häufiger Bewegung.

Geben Sie nun das Fleisch zu und braten Sie es 5 Min.

Stellen Sie nun auf kleine Hitze und kochen Sie die Speise unter Zugabe von Sojasauce 2-3 Min.

Anmerkung: Anstatt Gurke kann auch Spargel oder französische Bohnen verwendet werden.

Ich hoffe, die Übersetzung ist gelungen.

Schweinefleisch, geminztes mit Schwarzen Bohnen, Wok

2 Portionen

200-300	Gramm Schweinefleisch
1-2	Essl. Fischsoße
1-2	Essl. Sojasoße
1-2	Essl. Erdnussöl
1	groß. Zwiebel, in halben Ringen
3-6	Knoblauchzehen, in Scheiben
1	Scheibe. Ingwer, frisch, gehackt
1-2	Essl. Sambal Oelek o. frischen Chili, kleingehackt
1/2	Paprikaschote, rot
1/2	Paprikaschote, gelb
	-- oder 1 ganze Schote rot o. gelb
1	mittel. Zucchini
1-2	Teel. Palm- o. Rohrzucker, (braun)
2	Essl. Fermentierte Schwarzbohnen, zerdrückt
1	Tasse/n Gemüse- oder Hühnerbrühe (klar, ungewürzt)
1	Stängel Minze, frisch, ca. 5 - 10 cm, gehackt
	Einige Stängel Petersilie , gehackt
	Wenig Sellerielaub, gehackt
	Etwas Schnittknoblauch (ggf.)
1	Essl. Tapiokamehl
2	Essl. Gemüse- oder Hühnerbrühe (ungewürzt, kalt)
2-3	Essl. Kresse, gehackt

Das Fleisch in hauchdünne Streifen, ca. 3 cm lang und 1 cm breit, schneiden und mit Fischsoße und Sojasoße 1/2 Stunde marinieren.

Die Zucchini und den Paprika ebenfalls in Streifen schneiden, die etwa ebenso groß wie die Fleischstreifen sind und getrennt beiseite stellen.

Das Öl im Wok erhitzen und darin die Zwiebel braten, bis sie zu bräunen beginnt. Nun den Ingwer, den Knoblauch und den Zucker zugeben und weiter braten. Wenn der Zucker karamellisiert erst das Fleisch, dann die Schwarzbohnen zugeben und unter ständigem Rühren weiterbraten. Die Temperatur etwas reduzieren, Zucchini dazu, dann Sambal Oelek (oder Chili), kurz anbraten, mit der Brühe ablöschen

und einige Zeit (je nach gewünschter Konsistenz der Zucchini) köcheln lassen.

Nun die Paprikastreifen unterrühren, einmal aufkochen lassen und dann die Minze und die Kräuter einstreuen. Wieder aufkochen lassen und dann das in etwas Wasser oder Brühe gelöste Tapiokamehl dazugießen. Nach nochmaligem Aufkochen (also wenn die Soße klar geworden) sofort vom Feuer nehmen. Vor dem Servieren die Kresse unterheben.

Schweinehack in Auberginen

4 Portionen

250 g Schweinefilet
2 Tl Speisestärke
2 Auberginen
Öl
1 El Sesamöl
1 Tl Ingwer
1 Tl Knoblauch
3 Frühlingszwiebeln
1 El Gelbe Bohnen
1 El Chili-Bohnen Paste
1 Tl Zucker
1/2 Tl Salz
-Pfeffer
2 El Sojasauce
1 El Milder Essig

Das Schweinefleisch fein hacken.

Die Auberginen längs in fingerbreite Streifen schneiden. In heißem Öl portionsweise 2 min frittieren.

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

Das Schweinehack dazugeben und anbraten, bis es krümelig ist.

Gelbe Bohnen, Chili-Bohnen-Paste, Zucker, Salz, Pfeffer, Sojasauce und Essig angießen. Speisestärke in Wasser anrühren und ebenfalls dazugeben.

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

Vegetarisch

zusammen gestellt www.hans-joachim60.de ,27.11.2004

Ananas-Curry

1 md Ananas*
1 Tl Kardamomsamen
1 Tl Koriandersamen
1 Tl Kreuzkümmelsamen
1/2 Tl Ganze Gewürznelken
2 El Öl
2 Frühlingszwiebeln; in 2 cm lange Stücke geschnitten
2 Tl Frischer Ingwer; gerieben
4 Kemirinüsse; grobgehackt
1 Tl Sambal Oelek
1 El Frische Minze; gehackt

Ananas schälen und halbieren, die harte Mitte entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Stücke schneiden.

Kardamom-, Koriander- und Kreuzkümmel mit Gewürznelken im Mörser zerstoßen.

Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln, Ingwer, Kemirinüsse und Gewürzmischung bei schwacher Hitze 3 Minuten unter Rühren braten.

Wasser zugießen, Sambal Oelek, Minze und Ananasstücke zugeben und kurz aufkochen lassen. Bei milder Hitze zugedeckt 10 Minuten köcheln, bis die
Ananasstücke weich sind, aber noch nicht zerfallen. Das Curry als Beilage reichen.

*Anstelle von frischer Ananas können auch 450 g Ananasstücke aus der Dose (ohne Flüssigkeit) verwendet werden.

Aubergine im Wok

1 Aubergine,
1/2 Zwiebel,
1/2 Tl Sonnenblumenöl,
1 Tl Kreuzkümmel,
1 Tl Ingwer,
1 milde grüne Chilischote,
1/4 Tl Salz,
1 Tl mildes Chilipulver,
1/2 Tl Garam Masala,
2 Tl Dhana Jheera,
1/2 Tl Zucker,
Koriandergrün; zum Garnieren,

Aubergine seitlich der Länge nach mehrfach einschneiden. Im heißen Ofen backen, bis sie weich ist, dabei ein- oder zweimal wenden (dauert ca., 15-20 Minuten). Schälen und in große Würfel schneiden. Während die Aubergine gart, Zwiebel hacken, Chili entkernen und fein würfeln, Gewürze abmessen. Öl im Wok erhitzen. Kreuzkümmelsamen darin 30 Sekunden anbräunen, dann die Zwiebel zugeben und braten, bis sie bräunt.
Ingwer, Chili, Salz, Chilipulver, Garam Masala, Dhana Jheera und Zucker zufügen.
Auberginenwürfel untermischen, 7-10 Minuten rühr braten. Mit Koriandergrün garnieren.

Bananen im Teigmantel

Zutaten für vier Personen:
2 große Bananen,
50 Gramm Tempuramehl,
5 Esslöffel Kokosflocken,
1 Esslöffel helle Sesamsamen,
1 Esslöffel Zucker,
1 Prise Salz,
1 Liter geschmacksneutrales Pflanzenöl,
5 Esslöffel flüssiger Honig.
Zubereitung
1. Die Bananen schälen, einmal quer und einmal der Länge nach halbieren.
2. Das Tempuramehl mit einem achtel Liter Wasser, Zucker und Salz so anrühren, dass ein klumpenfreier, zähflüssiger Teig entsteht. Kokosflocken und Sesamsamen hinzugeben und alles gut verrühren, eventuell noch etwas Wasser hinzugeben.
3. Öl im Wok erhitzen, bis an einem hineingetauchten hölzernen Kochlöffel, kleine Bläschen aufsteigen. Die Bananen im Teig wenden und im Fett

etwa 2-3 Minuten goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben und auf Küchenpapier gut abfetten lassen.
4. Die Bananen auf einem Teller anrichten und mit Honig beträufeln.

Buddha Gemüse

- 3 Tongupilze
- 2 El Getrocknete Mu-Err Pilze
- 1 Dünne Lauchstange
- 1 Möhre
- 1/2 Chinakohl
- 100 g Zuckererbsen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Bambussprossen
- 100 g Champignons
- 100 g Blumenkohlröschen
- 1 Handvoll Babymaiskolbchen
- 1 Handvoll grüne Bohnen; in Streichholzgröße geschnitten
- 2 El Neutrales Öl
- 1 El Sesamöl
- 1 Tl Feingehackter Ingwer
- 1 Tl Fein gehackter Knoblauch
- 1 Chilischote; oder doppelte Menge
- 1 El Sojasauce; oder doppelte Menge
- 2 El Austernsauce
- 2 El Sherry
- 2 El Hühnerbrühe

Die getrockneten Pilze mit kochendem Wasser übergießen und einweichen.
Tongupilze vierteln, Stiel entfernen.

Gemüse putzen, Möhre stifteln. Chinakohl in 2 cm große Würfel schneiden. Erbsenschoten entfädeln, Stiel und Blüte abknipsen. Frühlingszwiebel in Ringe, Bambus in Stifte schneiden. Pilze je nach Größe halbieren, Blumenkohl in maximal walnussgroße Stücke zerpflücken. Maiskölbchen längs halbieren. Bohnenspitzen abschneiden.

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

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

Chinesische Nudelpfanne

(4 Port.)
- 1 gr. Zwiebel
- 1 kl. Chinakohl
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Zuckerschoten
- 1 Glas Bambussprossen (Abtropfgewicht 190 g)
- 250 g Mie-Nudeln (sind aus Weizenmehl)
- 200 g Tofu
- 2 EL Sesamöl
- 2-3 EL Mango-Chutney
- helle Sojasauce
- Chilipulver
- 3 EL Cashewkerne

Zwiebel abziehen, würfeln.

Chinakohl putzen, in Streifen schneiden, waschen, abtropfen lassen. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Streifen teilen. Zuckerschoten putzen, abbrausen und halbieren. Bambussprossen abtropfen lassen.

Nudeln nach Packungsangabe gar ziehen lassen.

Tofu klein würfeln.
3 EL Öl in einem Wok oder einer breiten Pfanne erhitzen.
Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Chutney unterrühren. Gemüse und Tofu zugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Nudeln und Chinakohl zufügen. Gut mischen.
Kräftig mit Sojasauce, übrigem Sesamöl und Chilipulver würzen.

Nüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
Die Nudeln damit bestreuen.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten
470 kcal/Port.

Chinesischer, im Wok gebratener Reis 2 Ei

2 Tl Öl
250 g Zwiebeln; grob geschnitten
250 g Gekochter Reis; kalt

2 Eier; leicht geschlagen
1 Tl Sojasauce
1/2 Tl Salz

Den Wok erhitzen, Öl hineingeben und die Zwiebeln braten, bis sie braun sind. Den Reis hineingeben und schwenken. Dann die Eier dazugeben und mit Sojasauce und Salz würzen.

Statt der Eier kann man auch 2 Tassen feingeschnittenes Fleisch, Schinken, Speck, Huhn oder Krabben, bzw. zerdrückten grünen Pfeffer oder ganze bzw. gehackte Erdnüsse verwenden.

Frühlingszwiebeln mit Ingwer und Nudeln

250 g Frische Eiernudeln
2 l ;Wasser; kochend
6 El Sesamöl
1/2 Frische Ingwerwurzel
4 Bund Frühlingszwiebeln
;Salz
2 El Austernsauce

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

Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge, 3 cm lange Stücke schneiden. Das Öl im Wok erhitzen und den Ingwer 10 Sekunden Pfannenrühren. Die Frühlingszwiebeln zugeben und 20 Sekunden durchrühren. Mit Salz abschmecken.

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

gebratener Reis im Wok

5 Portionen

2 Tl Öl
2 c Zwiebeln; grob geschnitten
2 c Gekochter Reis; kalt
2 Eier; leicht geschlagen
1 Tl Sojasauce

1/2 Tl Salz

Den Wok erhitzen, Öl hineingeben und die Zwiebeln braten, bis sie braun sind. Den Reis hineingeben und schwenken. Dann die Eier dazugeben und mit Sojasauce und Salz würzen.

Statt der Eier kann man auch 2 Tassen feingeschnittenes Fleisch, Schinken, Speck, Huhn oder Krabben, bzw. zerdrückten grünen Pfeffer oder ganze bzw. gehackte Erdnüsse verwenden.

Gemüse Curry mit Erdnüssen

Zutaten für 34 Personen
1 Zwiebel
750 g Weißkohl
1 rote Paprikaschote
500 g Kartoffeln
1 Walnussgroßes Stück Ingwer
2 EL Öl
Salz,
Pfeffer
1 TL Curry
12 TL Gemüsebrühe
1/2 Bund Petersilie
150 g saure Sahne
1 EL Speisestärke
23 EL geröstete Erdnüsse

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, würfeln. Kohl putzen, waschen, vierteln und in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

2. Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Kohl darin portionsweise unter Rühren anbraten. Mit Satz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Zwiebel, Kartoffeln, Ingwer und Paprika im Bratfett anbraten. Kohl wieder zugeben. Mit Curry bestäuben und anschwitzen. 1/8 l Wasser zugießen, Brühe einrühren.

Alles aufkochen d zugedeckt bei mittlere Hitze 2530 Minuten garen.

3. Petersilie waschen und hacken. Sahne und Stärke glatt rühren. In die Pfanne rühren und nochmals kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Erdnüssen und Petersilie bestreuen.

Getränk. z. B. Mineralwasser oder Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1 Std. Pro Portion ca.
260 kcal/1090 kJ *
Eiweiß 8 g,
Fett 13 g,
Kohlehydrate 27 g
Bella Nr. 9/03

Gemüse und Glasnudeln

2 Portionen

15 Getrocknete Mu-Err-Pilze
1/2 l ;Wasser
500 g Karotten; (Möhren)
2 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
30 g Ingwer
75 g Glasnudeln
;Salz
2 El Erdnusskerne
4 El Öl
25 g Palmzucker (oder Honig)
75 ml Gemüsebrühe
;Pfeffer; frisch gemahlen
1 Tl Sesamöl
4 El Sojasoße
1/2 Tl Sambal Oelek
Frischer Koriander -- zum Bestreuen

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

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

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

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

Stücke schneiden.

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

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

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

Pro Portion ca. 630 Kalorien.

Gemüse-Wok

Zutaten für 4 Portionen:
75 g getrocknete schwarze Pilze,
200 g Wirsingblätter,
8 Möhren,
200 g Zuckerschoten,
200 g Okraschoten,
200 g kleine Maiskolben,
2 Frühlingszwiebeln,
200 g Shiitake-Pilze,
10 qcm Kombu (getrockneter Seetang),
1 Tasse Miso (getrocknete Sojabohnenpaste)
1 TL gekörnte Gemüsebrühe,
2 EL Sake,
1 EL Sojasauce,
Salz,
1 EL Sansho (getrockneter Bergpfeffer)

Zubereitung: Getrocknete Pilze einweichen und ausdrücken. Wirsingblätter putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Wasser blanchieren. Möhren putzen, schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
Zucker- und Okraschoten putzen und waschen. Maiskölbchen gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Shiitake-Pilze putzen. Mit einem nassen Tuch eventuell vorhandenen Sand vom Kombu entfernen, in Streifen schneiden und mit einem Liter Wasser im Wok aufsetzen. Bevor das Wasser kocht, Kombu entfernen und Miso, Brühe, Sake und

Sojasauce hineingehen. Restliches Gemüse (bis auf Frühlingszwiebeln) darin bissfest kochen, Frühlingszwiebeln und Kombu zufügen und alles mit Salz und Sansho abschmecken.

Gemüsecurry mit Austernpilzen

Zutaten für 4 Portionen.
100 g grüne Bohnen (TK)
500 g Kartoffeln
3 Karotten
400 g Mangold
1 kleine Aubergine
200 g Austernpilze
2 Stängel Zitronengras
2 Chilischoten
150 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Ingwerknolle
2 EL Öl
2 EL brauner Zucker
1 EL rote Currypaste
Kukurmapulver
60 ml Sojasoße
300 ml ungesüßte Kokosmilch (Dose)

So wird's gemacht:

1. Bohnen auftauen las sen. Kartoffeln, Gemüse, Pilze waschen, putzen, mundgerecht zerkleinern.

2. Zitronengras und entkernte Chilischoten in dünne Ringe schneiden. Schalotten, Knoblauch, Ingwer schälen, hacken. In 1 EL Öl anbraten. Kurz Zucker, Currypaste, 1 TL Kukurma mitschwitzen. Sojasoße, Kokosmilch angießen. Aufkochen

3. Kartoffeln, Gemüse in diesen Sud ca. 15 Min schmoren. Inzwischen Austernpilze in 1 EL Öl 15 Min. braten. Beides zusammen anrichten.

Zubereitung, ca. 40 Min,

Grünes Thai-Gemüsecurry

800 g frisches gemischtes Gemüse nach Jahreszeit
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 El Öl
400 ml Kokosmilch aus der Dose ungesüßt
1 El grüne Thai-Currypaste
1/2 Tl Palmzucker oder brauner Zucker
;Salz, Pfeffer
Sojasauce
1 Bund Thai-Basilikum oder Koriandergrün

Die Gemüse putzen und in dekorative, mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Zuerst den Wok und dann darin das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch im Fett anbraten. 1 Tasse Kokosmilch und die Currypaste einrühren und köcheln lassen, bis sich das Öl an der Oberfläche absetzt. Die restliche Kokosmilch, den Zucker, etwas Salz und Sojasauce einrühren. Das Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren so lange garen, bis es weich ist, aber noch Biss hat.

Das Gemüsecurry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuterblättchen von den Stängeln zupfen und unterheben.

Dazu schmeckt thailändischer Duftreis.

Gemüse am 10.08.99: Zucchini, Möhre, Aubergine, Champignons, Paprika

Indonesischer Reisnudelsalat

250 g Reisnudeln
2 Tl Curcuma
2 Tl Helle Sojasauce
200 g Erdnüsse - indonesisch gewürzt
Öl
1 Dose Bohnenkeime; oder
200 g Frische Bohnenkeime
1 Dose Chin. Mischgemüse
1 Dose Chin. Gemüse süß-sauer
1 Dose Mandarinen

3 El Süße Sojasauce
2 El Öl
2 El Fruchtsaft
1 El Walnussessig
1 Tl Chinagewürz

1 Tl Senf
1/2 Tl Ingwerpulver

REISNUDELN

Die Reisnudeln mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl im Wok erhitzen, die Nudeln braten und mit dem Curcuma, der Sojasauce und den etwas zerkleinerten gewürzten Erdnüssen mischen. Danach das ganze kalt stellen.

SALAT

Soweit man statt der Dosenware frische Bohnenkeime verwendet, müssen diese kurz blanchiert werden.

Nun die Früchte und das Gemüse in eine Schüssel geben. Die Marinade mischen und unter die Gemüse-Frucht-Mischung heben. Die gewürzten Nudeln dazumischen und mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Knackiges Wok Gemüse

Das Besondere ist die Basmati ThaiReisMischung

ZUTATEN FÜR 1 PERSON
ca. 300 g gemischtes Gemüse (z.B. Paprika, Porree, Zucchini, Staudensellerie, Möhre) ,
50 g Bambussprossen (Glas)
75 g Basmati & Thai Reis (z. B. von Uncle Ben 's)
Salz
1 TL Sesamöl
1/2 TL Curry
75 ml Tomatensaft
1 TL Sojasoße
1 Prise Kreuzkümmel
1 Msp. Kukurma
Pfeffer
1 TL Schnittlauchröllchen

ZUBEREITUNG

1. Gemüse abbrausen, putzen bzw. schälen und in feine Streifen bzw. Scheiben schneiden, Die Bambussprossen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Reismischung nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser garen.

2. Sesamöl im Wok erhitzen, das Currypulver einstreuen und unterrühren kurz darin rösten. Gemüse zufügen und ca. 3 Min. garen. Tomatensaft angießen und alles mit Sojasoße, Gewürzen und Schnittlauchröllchen würzen. Die Sprossen zufügen und ca. 1 Min. erhitzen. Das Gemüse nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, Reis abgießen und beides zusammen anrichten. Evtl. mit Schnittlauchhalmen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
ca. 380 kcal, Eiweiß: 10 g, Fett: 7 g, Kohlenhydrate: 68 g

Extra Info
Wer das Gemüse etwas schärfer liebt, gibt noch 1 Msp. Sambal oelek oder etwas gemahlene Chilischote dazu.
Lisa Nr. 11/04

Möhren mit Senf-Basilikum-Sauce

800 g Bundmöhren
1 Bund Basilikum
100 g Sahne
2 El mittelscharfer Senf
2 Tl Zitronensaft
;Salz, Pfeffer

Das Grün von den Möhren bis auf etwa 2 cm abschneiden. Die Möhren schälen, kurz abspülen und längs halbieren, dabei auch das Grün halbieren. Möhren in einen Siebeinsatz oder ein Dämpfkörbchen legen. Das Basilikum waschen, die Blätter abzupfen.

1/4 bis 1/2 Liter Wasser und die Basilikumstängel im Wok aufkochen lassen.
Die Möhren darüber stellen und zugedeckt in 10-12 Minuten knackig dämpfen.

In einem breiten Topf 200 ml Möhrendämpfwasser mit der Sahne dickflüssig einkochen lassen. Den Senf einrühren. Die Basilikumblätter zerzupfen und unterheben. Die cremige Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, zu den Möhren servieren.

Reichen Sie dazu Röstkartoffeln oder gebratenen Reis.

Paneer bidscha (Käse)

2 El Öl
1 md Zwiebel; gehackt
1 Knoblauchzehe
275 g Paneer; indischer Frischkäse
1/2 Tl Kurkuma
1/2 Tl Salz
1 sm Grüne Paprikaschote
-- in 1 cm großen Stücke
1 Tomate
2 Grüne Chili
1 El Korianderblätter

Das Öl in einer Karai (Wok) auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln 5 Minuten anbraten. Paneer, Kurkuma und Salz unter Rühren 5 Minuten braten. Paprika und Tomate dazugeben und 8-10 Minuten braten. Gelegentlich umrühren. Mit Chilis und Koriander bestreuen, vom Herd nehmen und mit Puri servieren.

Pfannengerührtes Gemüse (kalt serviert)

3 md Karotten a ca. 300 g
1 md Rettich a ca. 250 g
250 g Knollensellerie
1 md Stange Lauch
4 El Sojaöl
1/2 Tl Salz
3 El Chinessig
4 El Sojasauce Ketjap Manis

Das Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, anschließend 3 Minuten in heißem Öl in der Pfanne rühren. Das Salz und den Essig dazugeben - alles weitere 3 Minuten braten. Gemüse mit Sojasauce abschmecken und in den Kühlschrank stellen. Das Gemüse kalt servieren.

Pilz Curry aus dem Wok

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten,

Pro Portion ca. 1800 kJ/430 kcal.

Zutaten für 4 Personen
5 g getrocknete Mu-Err Pilze
250 g Möhren
175 g Lauchzwiebeln
12 Knoblauchzehen
500 gChampignons
250 g Shiitake Pilze
250 g Langkornreis
Salz
23 EL Öl
12 TL Curry
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
300 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 ml cremige Kokosmilch
100 g Schlagsahne
150 g tiefgefrorene Erbsen
schwarzer Pfeffer
1 Prise Zucker
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

1. Die getrockneten Mu-Err Pilze mit kochendem Wasser übergießen und ca. 20 Minuten einweichen. Die Möhren putzen und in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Den Knoblauch hacken. Die Champignons putzen und halbieren. Stiele der Shiitake-Pilze entfernen und die Oberseite der Kappen kreuzweise einritzen.

2. Den Reis in kochendes Salzwasser geben, aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten zugedeckt ausquellen lassen. Die MuherrPilze abtropfen lassen. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Champignons darin anbraten. Die Shiitake-Pilze zufügen und kurz mit anbraten. Lauchzwiebeln, Möhren, Mu-Err Pilze und den gehackten Knoblauch zufügen, unter Wenden ebenfalls anbraten. Mit Curry und Kreuzkümmel bestäuben.

3. Mit Gemüsebrühe, Kokosmilch und Sahne ablöschen. Aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Erbsen nach ungefähr zwei Minuten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Die Petersilienblättchen abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken. Pilz Curry mit Petersilie bestreut und garniert servieren.
Reis extra dazu reichen.
Auf einen Blick Nr.29/03

Tofu mit Paprikagemüse

400 g Tofu
500 g Paprikaschoten gemischt
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 El Szechuan Sauce
Chinagewürz
Vegeta

1 El Reiswein
2 El Sojasauce
2 El Hoisinsauce
1 El Sweet Chili Sauce

-- Christoph Kummetat- 21.09.95

Den Tofu in 3 cm große Würfel schneiden und mit der Marinade überschütten; kalt stellen, am besten über Nacht. Öl im Wok erhitzen und die Tofu-Stücke braun in Öl ausbacken. Herausnehmen und warm stellen.

Die Knoblauchzehen hacken und in dem verbliebenen Öl leicht bräunen, die unteren Teile der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und braten. Den Paprika in Streifen schneiden, hinzufügen und mit etwas Vegeta würzen. Marinade und Sezchuansauce dazugeben und abschmecken. Den Tofu vorsichtig unterheben und mit dem gehackten oberen Teil der Frühlingszwiebeln bestreuen.

Vollkornblins mit Gemüse 4 Ei

1/8 l Milch
20 g Hefe
175 g Weizenvollkornmehl
3 El ; davon für den Vorteig
50 g Fein gemahlener Dinkel
4 Eier
1/2 Tl Salz
80 g Sonnenblumenkerne
5 El Maiskeimöl; zum Backen

1/2 Bund Schnittlauch
1 Tl Zitronensaft
100 g Joghurt
-Salz, weißer Pfeffer
2 lg Tomaten

2 Dünne Stangen Porree
1 md Zucchino
100 g Knollensellerie
2 Möhren
150 g Salatgurke
4 Tomaten
100 g Keniabohnen
100 g Zuckerschoten
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwerwurzel
4 El Sesamöl; zum Braten
-Salz, Pfeffer
2 El Sesamsamen

Für die Blins zimmerwarme Milch, zerbröckelte Hefe und die für den Vorteig vorgesehene Menge des Weizenvollkornmehls in einer Schüssel verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Diesen Vorteig zugedeckt bei Zimmertemperatur 15 Minuten gehen lassen. Inzwischen restliches Weizenmehl mit gemahlenem Dinkel vermischen und sieben. Vorteig mit Mehlmischung, zimmerwarmen Eiern und Salz vermischen. Mit den Knethaken des Handrührgerätes durchrühren, bis der Teig Blasen bildet. Zugedeckt an einem warmen Platz etwa 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Währenddessen für die Sauce Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit Zitronensaft, Joghurt, Salz und Pfeffer mischen. Tomaten häuten, quer halbieren, Kerne entfernen. Tomatenhälften mit der Sauce füllen und zugedeckt beiseite stellen.

Für das Gemüse Porree in etwa fingerbreite Stücke, Zucchini, Sellerie und Möhren in bleistiftdicke Stifte schneiden. Gurke von den Kernen befreien und in Scheiben schneiden. Tomaten häuten und in Streifen schneiden. Dabei Stielansätze und Kerne entfernen. Keniabohnen und Zuckerschoten ganz lassen. Geschälten Knoblauch und Ingwer hacken. Alles auf verschiedenen Tellern bereitstellen.

Für die Blins Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Teig mit einem Esslöffel in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten backen, bis sie sichtbar aufgegangen sind und sich an den Rändern braun färben. Wenden und auf der zweiten Seite weitere 2 Minuten backen. Bei 50 Grad im Backofen warm halten.

Die Hälfte des Sesamöls im Wok erhitzen. Porree, Sellerie, Möhren und Keniabohnen darin bei starker Hitze unter ständigem Wenden etwa 2 Minuten braten. Herausnehmen und in einer Schüssel ebenfalls in den Backofen stellen. Rest des Öls erhitzen. Zucchinistifte, Gurken, Zuckerschoten, Tomaten, Knoblauch und Ingwer darin bei starker Hitze unter Rühren 2

Minuten braten. Warm gehaltenes Gemüse wieder untermischen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und in einer heißen Schüssel anrichten. Sesam rösten und über die Blins streuen. Tomaten mit Sauce dazu servieren.

Pro Portion 640 kcal, Zubereitung: 2 Stunden

Wokgemüse, Buntes

Zutaten für 4 Personen,
800 g Blumenkohl
400 g Brokkoli
Satz,
Pfeffer
300 g Möhren
200 g Zuckerschoten
2 EL Öl
80 g Erdnusskerne
6 EL Asia- Soße süßsauer

1. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten quer halbieren.

2. Öl in einem Wok (oder einer großen Pfanne) erhitzen. Blumenkohl und Brokkoli darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Möhren, Zuckerschoten und Erdnüsse zufügen, weitere ca. 4 Minuten braten. Mit Asia- Soße, Salz und Pfeffer würzen.

Lecker auch mit Tofu
Versuchen Sie doch mal Tofu zum Gemüse. Reduzieren Sie den Blumenkohl auf ca. 600 g. Kaufen Sie bereits gewürzten Tofu oder Räuchertofu (gibt's im Reformhaus), so sparen Sie das Marinieren mit Sojasoße.
250 g Tofu in Würfel schneiden und als Erstes im heißen Öl anbraten. Das Gemüse zufügen und zu Ende garen. Wer es nicht süßsauer mag, ersetzt die Asia- Soße durch 4 EL Sojasoße, 1 Msp. Sambal Oelek, 2 EL Ketchup und 2 EL Sherry.

Zusatz-Info:
Zubereitungszeit 30 Minuten
Pro Portion 270 kcal/1130 kJ
Eiweiß 13 g
Fett 16g
Kohlenhydrate 20 g

Fit.
Kurze Garzeiten schonen Vitamine und Vitalstoffe

Extra:
100 g Mungobohnensprossen kurz mitbraten
Tina Nr. 17/03

Yoko Geri (Karotte und Rettich)

GEMÜSE

50 g Karotten
50 g Rettich
1/2 Lauchzwiebel

Außerdem

125 g Tofu
Sesamöl
1/2 Geschälte Mango (Dose)
2 Tl Curried Fruit Chutney
-- z.B. von Sharwood's

Den Tofu würfeln. Den Wok erhitzen, das Sesamöl in den Wok geben, den Tofu dazugeben und bei mittlerer Hitze braun braten.

Den Rettich, die Karotten und in die Lauchzwiebel in feine Scheiben schneiden. Dem Rettich und den Karotten Sharwood's Chutney unterrühren und in eine Schale geben. Den Tofu auf das Gemüse legen und mit den Lauchzwiebeln und den Mangostreifen garnieren und servieren.

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

08.10.04

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.
Bitte um Verständnis.

.aschra@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 27.11.2004