

DIE

C H N O C H E - C H U C H I

WINTERTHUR

KOCHT FÜR IHRE DAMEN

RINDFLEISCHSUPPE MIT GLASNUDELN

SCHWEINEFLEISCHSTREIFEN AUS DER PFANNE

*

AUSGEBACKENER FISCH MIT SÜSSSAURER SAUCE

*

PFANNENGERÜHRTE SCAMPI MIT AUSTERNSAUCE

*

GESCHMORTES GEMÜSEALLERLEI

*

REIS

ANANAS - INGWER - SORBET

En Guete

fen si niu rou tang

Rindfleischsuppe mit Glasnudeln

Zutaten für 4 Personen

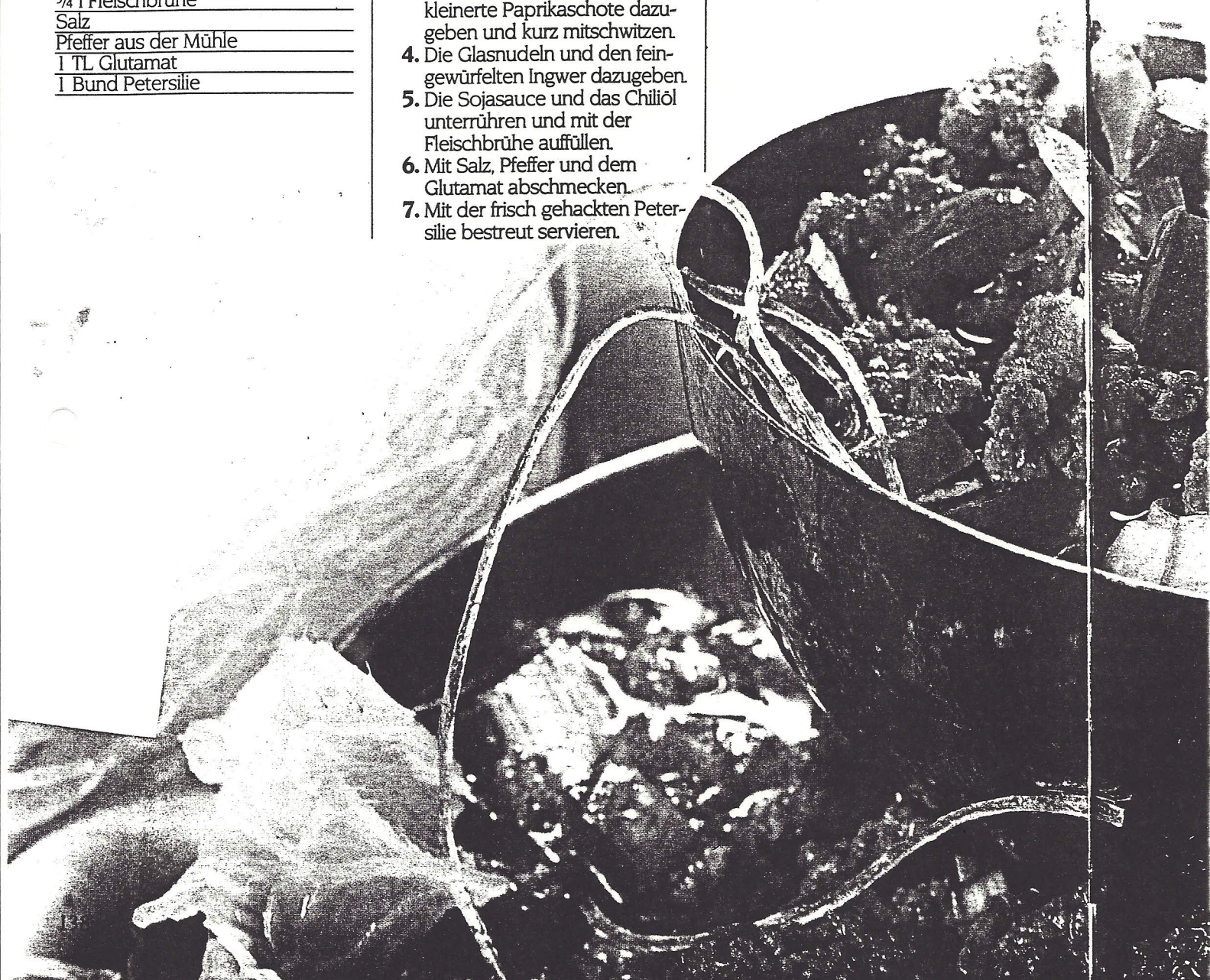
200 g Rinderhack (Tatar)
3 EL Sesamöl
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Paprikaschote
100 g eingeweichte Glasnudeln
1 in Sirup eingelegte Ingwerneruß
1 TL Sojasauce
einige Tropfen Chiliöl
3/4 l Fleischbrühe
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Glutamat
1 Bund Petersilie

So wird's gemacht:

1. Das Rinderhack mit einer Gabel zerdrücken.
2. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin rundherum scharf anbraten.
3. Die in Würfel geschnittenen Frühlingszwiebeln und die zerkleinerte Paprikaschote dazugeben und kurz mitschwitzen.
4. Die Glasnudeln und den feingewürfelten Ingwer dazugeben.
5. Die Sojasauce und das Chiliöl unterrühren und mit der Fleischbrühe auffüllen.
6. Mit Salz, Pfeffer und dem Glutamat abschmecken.
7. Mit der frisch gehackten Petersilie bestreut servieren.

DER TIP

Wer die Möglichkeit hat, in einem der speziellen Chinäläden einzukaufen, der sollte sich für diese Suppe getrocknetes Seegrass holen. Dieses Seegrass muß zuerst eingeweicht werden. In der Suppe nimmt es dann das Aroma voll auf und ist somit eine erlesene Bereicherung.



Rindfleischsuppe mit Glasnudeln

200 g Rindhack

Das Rindhack mit einer Gabel zerdrücken.

3 EL Sesamöl

Das Sesamöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin rundherum scharf anbraten.

1 Bund Frühlingsrollen

Die in Würfel geschnittenen Frühlingszwiebeln und die zerkleinerte Paprikaschote dazugeben und kurz mitschwitzen.

1 g rote Paprikaschote

100 g eingeweichte Glasnudeln

Die Glasnudeln und den feingewürfelten Ingwer dazugeben.

1 in Sirup eingelegte Ingwernuss

2 EL Sojasauce

Die Sojasauce und das Chiliöl unterrühren und mit der Fleischbrühe auffüllen.

Einige Tropfen Chiliöl

7,5 dl Fleischbrühe

Mit Salz, Pfeffer und dem Glutamat abschmecken.

Salz

Mit der frisch gehackten Petersilie bestreut servieren.

Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Petersilie

Bitte ohne "Chokistreusel" !!!



zhen zhu pai

Schweinefleischstreifen aus der Pfanne

Zutaten für 4 Personen

600 g Schweinefilet
1 TL Salz
½ TL Curry
½ TL Paprikapulver
1 Msp. Ingwer
½ TL gemahlener Kümmel
1 Ei
1 EL Stärkemehl
4 EL Erdnußöl
1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Staudensellerie
1 Bund Radieschen
4 EL Sojasauce
1 EL Tomatenmark
4 cl Sherry
½ TL Glutamat

So wird's gemacht:

1. Das gutgekühlte Schweinefilet in dünne Scheiben oder Streifen schneiden.
2. Jede Scheibe mit Salz, Curry, Paprika, Ingwer und gemahlendem Kümmel gut einreiben.
3. Das Eiweiß verschlagen, über das Fleisch geben und mit dem Stärkemehl bestäuben.
4. Das Erdnußöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum Farbe nehmen lassen.

5. Das Gemüse putzen, waschen und in dünne Streifen oder Stifte schneiden.
6. Zum Fleisch geben und 5 Minuten mitbraten.
7. Die Sojasauce mit dem Tomatenmark und dem Sherry verrühren und unter das Fleisch rühren.
8. Mit dem Glutamat abschmecken und sofort servieren.

DER TIP

Mit eines der wichtigsten Dinge ist es, das Fleisch richtig zu schneiden. Ob Würfel, Stäbchen, Streifen oder hauchdünne Scheiben, das Schneiden geht wesentlich leichter, wenn das Fleisch leicht angefroren ist.

Schweinfleischstreifen aus der Pfanne

600 g Schweinfilet
1 TL Salz
1/2 TL Curry
1/2 TL Paprikapulver
1 Msp Ingwer
1/2 TL gemahlener Kümmel
1 Ei
1 TL Stärkemehl
4 EL Erdnussöl
1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Staudesellerie
1 Bund Radieschen
4 EL Sojasauce
1 EL Tomatenmark
4 cl Sherry
1/2 TL Glutamat

Das gutgekühlte Schweinfilet in dünne Scheiben oder Striefen schneiden.

Jede Sscheibe mit Salz, Curry, Paprika, Ingwer und gemahlenem Kümmel gut einreiben.

Das Eiweiss verschlagen, über das Fleisch geben und mit dem Stärkemehl bestäuben.

Das Ernussöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum Farbe nehmen lassen.

Das Gemüse putzen, waschen und in dünne Streifen oder Stifte schneiden.

Zum Fleisch geben und 5 Minuten mitbraten.

Die Sojasauce mit dem Tomatenmark und dem Sherry verrühren und unter das Fleisch rühren.

Mit dem Glutamat abschmecken und sofort servieren.

la jiang shao yu

Ausgebackener Fisch mit scharfer Sauce

Zutaten für 4 Personen

500 g Seelachsfilets
1/2 TL Salz
1/2 TL frischer, feingeriebener Ingwer
1 Eiweiß
Öl zum Bestäuben
ausbacken

Sauce:

1 EL Erdnußöl
1 Bund Frühlingszwiebeln
und 1 roter Chili
1 EL Mixed Pickles
1 Tasse Geflügelbrühe
1 Tasse Weißwein

1 EL Zucker
1 TL Glutamat
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL Stärkemehl
1 Bund Petersilie

So wird's gemacht:

1. Die Seelachsfilets in fingerlange Streifen schneiden.
2. Mit dem Salz und dem Ingwer einreiben, in dem leicht verschlagenem Eiweiß wenden und mit dem Stärkemehl bestäuben.
3. Das Öl zum Ausbacken erhitzen.

4. In der Zwischenzeit das Erdnußöl in einer Pfanne erhitzen und die in Stücke geschnittenen Frühlingszwiebeln dazugeben und glasig schwitzen.
5. Die Chilis entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit den Mixed Pickles in die Pfanne geben.
6. Mit der Geflügelbrühe und dem Weißwein auffüllen, mit dem Zucker, dem Glutamat, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Sauce mit dem angerührten Stärkemehl binden.
8. Die Fischstücke im schwimmenden Öl groß ausbacken.
9. Anrichten, mit der Soße überziehen und mit der Petersilie bestreut servieren.

tang cu zha yu

Ausgebackener Fisch mit süßsaurer Sauce

Zutaten für 4 Personen

800 g Kabeljaufilets
1/2 TL Salz

Für die Marinade:

1 Tasse Weißwein
2 EL Sojasauce
3 EL Essig
3 EL Hoisinsauce
1 EL brauner Zucker
1 Msp. Ingwerpulver

Für die Sauce:

2 EL Erdnußöl
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 kleine Dose Mandarinen
100 g Ananaswürfel
2 Tassen Geflügelbrühe

1-2 EL Stärkemehl
1 EL Glutamat
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

1 Ei
2 EL Stärkemehl
Öl zum Ausbacken

So wird's gemacht:

1. Die Kabeljaufilets in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und in eine Schüssel legen.
2. Die Zutaten für die Marinade miteinander verrühren, über die Fischstücke geben und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit das Erdnußöl in einer Pfanne erhitzen und die in Stücke geschnittenen Frühlingszwiebeln darin kurz anschwitzen.
4. Die abgetropften Mandarinen und die Ananaswürfel dazugeben und kurz mitschwitzen.
5. Mit der Geflügelbrühe auffüllen und mit dem Stärkemehl binden.
6. Mit dem Glutamat, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Fischstücke aus der Marinade nehmen und die Flüssigkeit noch zur Sauce geben.
8. Das Ei verschlagen und die Fischstücke darin wenden, dann mit dem Stärkemehl bestäuben.
9. Das Öl erhitzen und die Fischstücke darin ausbacken.
10. Die Fischstücke anrichten, mit der Sauce überziehen und sofort servieren.

Ausgebackener Fisch mit süßsaurer Sauce

800 g Kabeljaufilets

1/2 TL Salz

Marinade

1,5 dl Weisswein

2 EL Sojasauce

3 EL Essig

3 EL Hoisinsauce

1 EL brauner Zucker

1 Msp Ingwerpulver

Sauce

2 EL Erdnussöl

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Kleine Dose Mandarinen

100 g Ananaswürfel

3 dl Geflügelbrühe

1-2 EL Stärkemehl

1 TL Glutamat

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Ausserdem

1 Ei

2 EL Stärkemehl

Öl zum Ausbacken.

Die Kabeljaufilets in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und in eine Schüssel legen.

Die Zutaten für die Marinade miteinander verrühren, über die Fischstücke geben und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die in Stücke geschnittenen Frühlingszwiebeln darin kurz anschwitzen.

Die abgetropfen Mandarinen und die Ananas-Würfel dazugeben und kurz mitschwitzen.

Mit der Geflügelbrühe auffüllen und mit dem Stärkemehl binden.

Mit dem Glutamat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fischstücke aus der Marinade nehmen und die Flüssigkeit noch zu Sauce geben.

Das Ei verschlagen und die Fischstücke darin wenden, dann mit dem Stärkemehl bestäuben.

Das Öl erhitzen und die Fischstücke darin ausbacken.

Die Fischstücke anrichten, mit der Sauce und sofort servieren.



huo zhi jian yu

Pfannengerührte Scampi mit Austernsauce

Zutaten für 4 Personen

1 kg gekochte Scampi
3 EL Erdnußöl
2 Knoblauchzehen
½ TL frisch geriebener Ingwer
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 kleiner Kopf Chinakohl
2 Tassen Geflügelbrühe
3 EL Austernsauce
½ Tasse Sherry
Salz
Szetschuanpfeffer aus der Mühle
1 TL Zucker
1 TL Glutamat
1-2 EL Stärkemehl
1 Bund Schnittlauch

So wird's gemacht:

1. Die Scampi aus der Schale nehmen und putzen.
2. Das Erdnußöl in einer Pfanne erhitzen, die Scampi dazugeben und unter ständigem Rühren auf beiden Seiten Farbe nehmen lassen.
3. Die feingehackten Knoblauchzehen, den Ingwer und die in Stücke geschnittenen Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitschwitzen.
4. Den Chinakohl putzen, waschen, in mundgerechte

Stücke schneiden, zu den Scampi geben und ebenfalls kurz mitschwitzen.

5. Die Geflügelbrühe, die Austernsauce und den Sherry angeßen.
6. Mit Salz, Pfeffer, dem Zucker und dem Glutamat abschmecken und mit dem angerührten Stärkemehl binden.
7. Mit dem frisch geschnittenen Schnittlauch bestreut sofort servieren.

Zutaten:

1 kg fris

Für die

2 Knob
1 TL Sa
2 EL H
1 Tasse
½ TL fr
2 EL Sc

Pfannengerührte Scampi mit Austernsauce

1 kg	gekochte Scampis
3 EL	Erdnussöl
2	Knoblauchzehen
1/2 TL	frisch geriebener Ingwer
1	Bund Frühlingszwiebeln
1	kleiner Kopf Chinakohl
3 dl	Geflügelbrühe
3 EL	Austernsauce
0,75 dl	Sherry
	Salz
	Szetschuanpfeffer aus der Mühle
1 TL	Zucker
1 TL	Glutamat
1-2 EL	Stärkemehl
1	Bund Schnittlauch

Die Scampi aus der Schale nehmen und putzen.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und unter ständigem Rühren auf beiden Seiten Farbe nehmen lassen.

Die feingehackten Knoblauchzehen, den Ingwer und die in Stücke geschnittenen Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitschwitzen.

Den Chinakohl putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, zu den Scampi geben und ebenfalls kurz mitschwitzen.

Die Geflügelbrühe, die Austernsauce und Sherry angiessen.

Mit Salz, Pfeffer, dem Zucker und dem Glutamat abschmecken und mit dem angerührten Stärkemehl binden.

Mit dem frisch geschnittenen Schnittlauch sofort servieren.

men qin cai

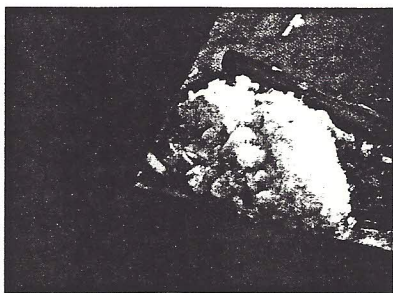
Geschmortes Gemüseallerlei

Zutaten für 4 Personen

4 EL Erdnußöl
2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
1 TL frisch geriebener Ingwer
1 Zwiebel
1 kleiner Staudensellerie
1 rote und 1 grüne Paprikaschote
100 g Sojabohnenkeimlinge
100 g grüne Erbsen (TK-Produkt)
2 EL Sojasauce
1 EL Hoisinsauce
Saft einer Zitrone
1 Tasse Geflügelbrühe
100 g Chinakohl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Glutamat

So wird's gemacht:

1. Das Erdnußöl in einer entsprechend großen Pfanne erhitzen.
2. Die gehackten und mit dem Salz zerriebenen Knoblauchzehen und den frischen Ingwer ins Öl geben und kurz anbraten.
3. Die Zwiebel, den Staudensellerie und die Paprikaschoten putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden, ins Öl geben und glasig schwitzen.
4. Die Sojabohnenkeimlinge und die Erbsen darunter mischen und kurz mitschwitzen.
5. Mit der Sojasauce, der Hoisinsauce, dem Zitronensaft und der Geflügelbrühe vermischen, einmal aufkochen lassen.
6. Den Chinakohl putzen, ebenfalls in dünne Streifen schneiden, unter das Gemüse geben, mit Salz, Pfeffer und dem Glutamat abschmecken und sofort servieren.



DER TIP

Knoblauch ist auch ein Bestandteil der chinesischen Küche. Besonders für die Aromatisierung von Öl und Fetten ist er sehr beliebt. Der Knoblauch ist ein Lauchgewächs und seine Urheimat dürfte im inneren Asien zu suchen sein. Seinen nicht immer beliebten Geruch hat der Knoblauch durch das schwefelhaltige Lauchöl (Allicin), das nach dem Verzehr über die Haut und die Schleimhäute ausgeschieden wird.



Geschmortes Gemüseallerlei und Reis

- 4 EL Erdnussöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Staudensellerie
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 100 g Sojabohnenkeimlinge
- 100 g grüne Erbsen
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Hoisinsauce
- Saft einer Zitrone
- 1,5 dl Geflügelbrühe
- 100 g China Kohl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Glutamat

Das Erdnussöl in einer entsprechend grosse Pfanne erhitzen.

Die gehackten und mit dem Salz zerriebenen Knoblauchzehen und den frischen Ingwer in Öl geben und kurz anbraten.

Die Zwiebel, den Staudensellerie und die Paprikashoten putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden, ins Öl geben und glasig schwitzen.

Die Sojabohnenkeimlinge und die Erbsen daruntermischen und kurz mitschwitzen.

Mit der Sajosauce, der Hoisinsauce, dem Zitronensaft und der Geflügelbrühe vermischen, einmal aufkochen lassen.

Den Chinakohl putzen, ebenfalls in dünne Streifen schneiden, unter das Gemüse geben, mit Salz, Pfeffer und dem Glutamat abschmecken und sofort servieren.

jiang bo lao bading

Ananas-Ingwer-Sorbet

Zutaten für 4 Personen

1 Ananas
4 in Sirup eingelegte Ingwernüsse
3 EL Honig
100 g Mandelsplitter
2 Eiweiß
6 EL Puderzucker
1/2 TL gemahlener Ingwer

Außerdem:

1 Becher Sahne
1 Päckchen Vanillezucker
2 EL gehackte kandierte Früchte

So wird's gemacht:

1. Die Ananas schälen, halbieren und mit den Ingwernüssen pürieren oder durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen.
2. Mit dem Honig und den Mandelsplittern vermischen, in eine Schüssel geben und in der Tiefkühltruhe leicht erstarren lassen, dabei öfter umrühren.
3. Anschließend die Eiweiße sehr steif schlagen.

4. Den Puderzucker und den Ingwer vermischen und unter ständigem Schlagen in den Eischnee einrieseln lassen.
5. Vorsichtig unter das Fruchtmus heben und erneut in die Tiefkühltruhe stellen.
6. Öfter umrühren und erstarren lassen.
7. In ausgehöhlten Früchten Ihrer Wahl anrichten, die Sahne steif schlagen und mit dem Vanillezucker süßen; die Früchte damit verzieren.
8. Mit den kandierten Früchten bestreuen und sofort servieren.

Ananas – Ingwer – Sorbet

- 1 Ananas
- 4 in Sirup eingelegte Ingwernüsse
- 4 EL Honig
- 100 g Mandelsplitter
- 2 Eiweiss
- 6 EL Puderzucker
- 1/2 TL gemahlener Ingwer

- 1 Becher Sahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 EL gehackte kandierte Früchte

Die Ananas schälen, halbieren und mit den Ingwernüssen pürieren oder durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen.

Mit dem Honig und den Mandelsplittern vermischen, in eine Schüssel geben und in der Tiefkühltruhe leicht erstarren lassen, dabei öfter umrühren.

Anschliessend die Eiweisse sehr steif schlagen.

Dem Puderzucker und den Ingwer vermischen und unter ständigem Schlagen in den Eischnee einrieseln lassen.

Vorsichtig unter das Fruchtmasse heben und erneut in die Tiefkühltruhe stellen.

Öfter umrühren und erstarren lassen.

In ausgehöhlten Früchten Ihrer Wahl anrichten, die Sahne steif schlagen und mit dem Vanillezucker süssen; die Früchte damit verzieren.

Mit den kandierten Früchten bestreuen und sofort servieren.