

Chinesische Rezepte vom 25. Januar 2015



Knuspriger Tofu auf Chinakohl
Apfel-Curry-Süppchen
Dumpling „Ha Gao“
Jiaozi mit Fleisch- und mit Gemüsefüllung
Poulet mit Chili nach Szechuan-Art
Gebratener Reis
Apfel-Crumble

Knuspriger Tofu auf Chinakohl

4 Portionen

Zutaten

500 g Tofu
2 EL Sojasauce
2 cm Ingwer
300 g Chinakohl
Butter zum Anbraten
1 TL Sesamöl
Salz, Pfeffer
4 Msp. Getrocknete, zerstoßene Chilischoten

Tofu in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Sojasauce beträufeln. Ingwer schälen und fein darüber reiben. Chinakohl in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden.

Wenig Bratbutter mit einigen Tropfen Sesamöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Chinakohl kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zugedeckt beiseite stellen.

In einer zweiten Bratpfanne Tofu bei mittlerer Hitze in Bratbutter beidseitig je ca. 3 Minuten knusprig braten. Tofu auf Chinakohl anrichten und mit Chili bestreuen.

Apfel-Curry-Süppchen

Zutaten

2 Äpfel

1 Knobliche

½ TL Ingwer, gerieben

300 g Lauch

1 Schuss Weisswein

1 TL Currypulver (mild)

500 ml Hühnerbouillon

125 ml Rahm

100 ml Kokosmilch

Einen Teil der Äpfel in kleine Würfel, den anderen in grobe Stücke schneiden. Die kleinen Würfel mit Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen.

Lauch, Knoblauch, Ingwer und grobe Apfelstückchen kurz anbraten und den Curry nur ganz kurz(!) mitrösten. Mit Weißwein ablöschen, Hühnerbouillon aufgiessen und alles weichkochen lassen. Dann die Sahne und die Kokosmilch dazugeben. Alles mit dem Pürierstab fein aufmixen, durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Die vorhin weggestellten kleinen Apfelwürfel kurz in Butter schwenken und als Einlage in die Suppe geben.

Dumpling „Ha Gao“

Ca. 30 Stück

Zutaten

75 g Weizenstärke aus dem Reformhaus
55 g Kartoffelmehl aus dem Reformhaus
wenig Salz
½ EL Sonnenblumenöl
0.8 dl Wasser, kochend
0.3 dl Wasser, kalt
½ EL Butter

Füllung

250 g Crevetten
40 g Bambussprossen, abgetropft
½ TL Salz
½ TL Zucker
0.25 TL Hühnerbouillonpulver
½ EL Sesamöl
½ Eiweiss
½ EL Kartoffelmehl

Für die Füllung Crevetten sehr fein hacken. Bambus quer in Streifen à ca. 2 mm schneiden. Beides mit den restlichen Zutaten gut verkneten. Masse wiederholt auf die Arbeitsfläche schlagen, damit das Eiweiss besser bindet. Zugedeckt kühl stellen.

Für den Teig 37,5 g Weizenstärke mit 25 g Kartoffelmehl in eine grosse Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen. Salz und Öl zum kochenden Wasser geben, zur Mehlmischung giessen. Alles sofort zu einem klebrigen Teig verrühren.

30 g Stärke mit 20 g Mehl und kaltem Wasser zu einem leicht flüssigen Teig verrühren. Heissen Teig dazugeben und sofort ca. 3 Minuten zu einem elastischen Teig verkneten. Butter und restliche Stärke sowie restliches Mehl zwischen den Fingern krümelig reiben. Zum Teig geben, zu einem gleichmässig elastischen Teig verkneten. Daraus eine Rolle à ca. 5 cm Ø formen, diese längs sechsteln. Stücke sofort in Frischhaltefolie einpacken. Arbeitsfläche mit etwas Öl bepinseln. Wallholz in Frischhaltefolie einwickeln. Erstes Teigstück zu einer Rolle à ca. 2 cm Ø formen, in Stücke à ca. 12 g schneiden. Stücke mit Öl bepinseln. Einzeln zu sehr dünnen, gleichmässigen Rondellen à 7–8 cm Ø auswallen.

Je ca. 15 g Füllung in die Mitte der Rondellen geben, Teig zuklappen, einseitig in Falten legen und gut zusammendrücken. Ha Gao auf Frischhaltefolie geben, mit einem sauberen, feuchten Küchentuch zudecken. Mit restlichen Teigstücken gleich verfahren. Dampfkorbchen mit Backpapier auslegen. Papier mit einem Messerchen mehrere Male einstechen. Ha Gao im Dampfkorbchen ca. 6 Minuten garen. Dazu passt Sojasauce.

Jiaozi mit Fleisch- und mit Gemüsefüllung

Zutaten

300 g Weismehl
1.5 dl Wasser
40 g Lauch
50 g Karotten
50 g Sellerie
1 EL Erdnussöl
1 Knobliche
150 g Rindshackfleisch
Sojasauce und Sambal Oelek
150 g Chinakohl
1 Zwiebel
1 EL Sesamöl
2 EL Sesamsamen
Mehl zum Auswallen

Mehl mit dem Wasser mischen und zu einem Teig kneten. Mit einem feuchten Tuch zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Fleischfüllung Lauch, Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Im Erdnussöl anbraten. Knoblauch dazu pressen. Ca. 3 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich ist. Hackfleisch begeben und kurz mitbraten. Mit Sojasauce und Sambal Oelek abschmecken. Fleischfüllung abkühlen lassen.

Für die Gemüsefüllung Chinakohl in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken. Beides im Sesamöl weich dünsten. Sesamsamen dazugeben, mit Sojasauce und Sambal Oelek abschmecken. Gemüsefüllung abkühlen lassen.

Teig in ca. 10 g schwere Stücke teilen. Auf wenig Mehl zu Rondellen von 8–10 cm auswallen. Dabei den Teig am Rand dünner auswallen. Mit dem feuchten Tuch zudecken, damit die Rondellen nicht austrocknen. Je 1 EL Fleisch- oder Gemüsefüllung in die Mitte geben. Teigränder aufeinanderlegen und so zusammendrücken, dass ein wellenartiger Verschluss entsteht.

In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Jiaozi portionenweise hineingeben. Kurz bevor das Wasser zu kochen beginnt, etwas kaltes Wasser begeben. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Jiaozi mit Sojasauce und Sambal Oelek servieren.

Poulet mit Chili nach Szechuan-Art

Zutaten

500 g Poulet (ohne Haut und Knochen)
2 TL Salz
1 Eiweiss
2 TL Maisstärke
2 gelbe Peperoni
8 kleine, getrocknete rote Chilischoten, klein geschnitten
8 EL Pflanzenöl
Ein paar kleine Scheiben Ingwer
4 EL Chilipaste
300 g geröstete Erdnüsse

Zubereitung

Pouletfleisch in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch in eine kleine Schüssel geben und mit einer Prise Salz, dem Eiweiss und der Maisstärke, in dieser Abfolge, mischen.

Die gelbe Peperoni in Würfel schneiden, die den Fleischwürfeln entsprechen.

Das Öl in einem Wok (oder Bratpfanne) erhitzen, das Fleisch zugeben und 1 Minute braten. Herausnehmen und warm halten.

Den Ingwer, die Chilis und die gelben Peperoni hinzufügen, 1 Minute braten, eine Prise Salz hinzufügen. Dann das Fleisch mit der Chilipaste einrühren. Gut vermischen und eine weitere Minute braten. Als letztes die Erdnüsse einrühren.

Gebratener Reis

Zutaten

1 Portion Trockenreis, vom Vortag

2 Eier, verklopft

Öl zum Braten

2 Frühlingszwiebeln, in Streifen

1 Knoblauchzehe, gepresst

1/2 gelbe Peperoni, fein gewürfelt

100 g Schinken, fein gewürfelt

100 g Spinat (Tiefkühl)

2-4 Esslöffel Sojasauce

Pfeffer aus der Mühle

3 Esslöffel Erdnüsse oder Mandeln, gehackt, ohne Fett geröstet, für die Garnitur

Reis und Eier in einer Schüssel mischen. Öl im Wok oder in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Reis begeben, unter Rühren kurz braten, herausnehmen und warm stellen. Pfanne mit Haushaltspapier ausreiben. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Peperoni begeben, unter Rühren kurz braten. Schinken beifügen, mitbraten. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen. Reis daruntermischen, würzen. Nur noch heiss werden lassen. Mit den Erdnüssen oder Mandeln bestreuen und sofort servieren.

Apfel-Crumble

Zutaten

6 säuerliche Äpfel, à ca. 150 g
1.5 EL Zitronensaft
90 g Butter, kalt
75 g Mehl
1 TL Zimt
60 g Zucker

Backofen auf 200 °C vorheizen. Äpfel schälen, entkernen und in Schnitze schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und in eine flache, ofenfeste Form verteilen.

Butter in Würfel schneiden. Mit Mehl, Zimt und Zucker zwischen den Händen bröselig reiben, sodass eine gleichmässig gemischte Streuselmasse entsteht. Streusel über die Äpfel verteilen. Crumble in der oberen Ofenhälfte 20–25 -Minuten backen. Warm servieren. Dazu passt Vanille- oder Zimtglace.