

Asia · Asien

Beliebte asiatische Rezepte



© Kangaroo Verlag Lazise/VR 1996-2000 (Die Erfinder des Shareware-Books)

www.KangarooVerlag.de

www.Shareware-Book.de

Gedruckt in Italien (EU) PDFs Ideefabrik Lazise VR

Sonderausgabe für

www.DIGIbuch.de



Inhalt

*Alle Rezepte sind für 4 Portionen,
außer es wird eine andere Menge angeben*

Suppen und in der Brühe garen

Dämpfen

Pfannenröhren

Fritieren

Reisgerichte

Dessert

Spezialitäten

Chinesische Garmethoden

Zutaten und Gewürze

Dekorativ schneiden

Mit Stäbchen essen

Register-Glossar-Verzeichnis-Bildnachweise ab

© Kangaroo Verlag Lazise/VR 1996-2000 (Die Erfinder des
Shareware-Books)

www.KangarooVerlag.de
www.Shareware-Book.de

Gedruckt in Italien (EU) PDFs Ideefabrik Lazise VR
Sonderausgabe für
www.DIGIbuch.de

Gemüsesuppe mit zischendem Reis



Reiskuchen:

300 g Reis
1 EL Öl

Salz

1 1/4 l Hühnerbrühe

1 Hühnerbrustfilet
à 250 g

2 Möhren
2 Frühlingszwiebeln

200 g Zuckerschoten

250 g chinesischen Blätterkohl, oder Weißkohl

frisch gemahlener weißer Pfeffer
400 ml Öl

Den Reis in einem Sieb mehrmals unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den Reis mit dem Öl und etwas Salz in einem Topf geben und 1/2 Liter Wasser angießen. Zum Kochen bringen, gründlich durchrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. garen. Reis abschütten. Eine große, flache feuerfeste Form mit Öl ausstreichen und den heißen Reis etwa 5 cm dick hineinstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 °C 13/4 Std. trocknen lassen. Den Reis aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen. Anschließend den kalten Reiskuchen in 5 cm große Stücke brechen.

Sofort servieren.

Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen, die Hühnerbrust hineingeben und 15 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze garen. Die Möhren schälen, in Scheiben schneiden und mit einem kleinen Förmchen Blüten ausschneien. Die Frühlingszwiebeln, die Zuckerschoten und den Blätterkohl putzen. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe, die Schoten in diagonale Stücke und den Blätterkohl in feine Streifen schneiden. Die Hühnerbrust aus der Brühe heben, etwas abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Gemüse in die kochende Brühe geben und zugedeckt 4 bis 5 Min. garen. Hühnerfleisch hinzufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Wok erhitzen, das Öl hineingießen und auf 170 °C erhitzen.

Die Reistücke hineingeben und goldbraun fritieren. Vorsichtig mit dem Schaumlöffel herausheben, damit sie nicht zerbrechen, und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Die Reistücke in 4 Suppenschalen legen und die Hühnersuppe darauf verteilen.

Kohlsuppe mit Schweinefleisch

Das Fleisch schnetzen und mit Reismehl, Koriander, Zucker, Pfeffer und Öl vermischen. Fleisch zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Zuletzt Anis und das leicht geschlagene Ei einrühren. Den Chinakohl putzen und in 2 cm lange Stücke teilen. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, Ingwer mit Salz darin anrösten, den Kohl hinzufügen und mit der Brühe aufgießen.

100g Schweinefleisch
1 TL Reis- oder Weizenmehl
1 TL gemahl. Koriander
1 Prise Zucker
frisch gemahlener Pfeffer
1/L Öl
250 g Chinakohl
2 cm frische Ingwerwurzel
3 EL Öl
1/2 TL Salz
1 l Geflügelbrühe
1 Prise Anispulver
1 Ei

Rotgekochtes Hähnchen

1/8 l Sojasauce
100 ml Reiswein oder trockener Weißwein
1 EL Zucker
6 Stk. getrockn. Tangerinenschale, je 4 cm lang
1 Zimtstange ca. 2,5 cm, zerrieben
1/4 TL gemahl. Fenchel

Salz

2 große Hühnerbrüste oder 4 Hühnerkeulen (gesamt ca. 900 g)

150 g Reis

2 Frühlingszwiebeln

Das Hühnerfleisch waschen. Die Brüste enthäuten und der Länge nach halbieren. Das Hühnerfleisch in die Suppe geben und diese nochmals aufkochen. Die Hitze reduzieren. Zudecken und 30 bis 35 Minuten köcheln, bis das Hühnerfleisch gar ist.

das Hühnerfleisch aus dem Wok heben, und die Suppe in eine Schüssel gießen. Das Huhn zudecken und in den Kühlschrank stellen. Die Suppe gesondert kühlen.

Das Hühnerfleisch ausbeinen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Fett von der Suppe ent-

fernen und die Suppe durch ein Tuch in einen Topf seihen.

Den Reis in Salzwasser kochen und abgießen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Zwiebeln und die Hühnerstücke in der Suppe erwärmen.

Den gekochten Reis einrühren.

Chinesische Nudelsuppe mit Ingwer



Die Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, den Ingwer schälen. Alles fein hacken.

Die Paprikaschote waschen, vierteln und entkernen. Die Paprika in dünne Streifen schneiden.

Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen und diagonal halbieren.

Die Champignons abreißen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen.

Die Pilze und die Eiernudeln zufügen und die Suppe weitere 5 Minuten köcheln. Dann die Zuckerschoten hineingeben und 2 bis 3 Minuten in der Suppe garen. Mit Zitronensaft abschmecken und sofort servieren.

Den Knoblauch zufügen und schwenken, bis er Farbe angenommen hat. den Ingwer untermischen und kurz anschwitzen. Die Zwiebel, die Paprika und die Möhren dazugeben und unter Rühren 2 Min. braten. Die Hühnerbrühe angießen und mit Sojasauce, Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Brühe zum Kochen bringen und bei reduzierter Hitze 2 Minuten zugedeckt sieden lassen.

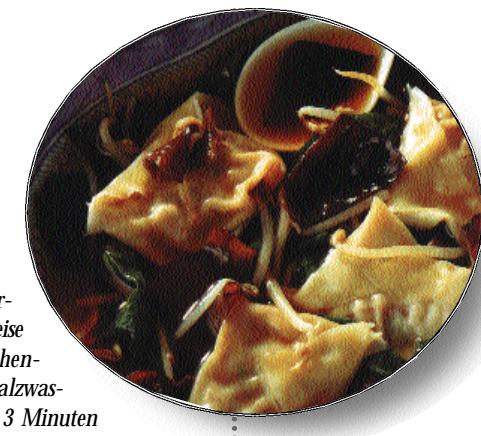
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück frischer Ingwer
1 rote Paprikaschote
2 Möhren
200 g Zuckerschoten
200 g Champignons
1 EL Hühnerbrühe
1 EL Sojasauce
Salz
1 Messerspitze Cayennepfeffer
100 g frische chinesische Eiernudeln
1 EL Zitronensaft

Chines. Nudelsuppe mit Huhn

<i>1 kleines Brathähnchen</i>	<i>Paprikaschote halbieren, putzen und in Quadrate schneiden. Brokkoli waschen, putzen und mundgerecht zerteilen. Den Lauch waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden.</i>
<i>Salz</i>	<i>Hühnerbrühe aufkochen, Wolkenohrpilze, Paprikaschote und Brokkoli einlegen und ca. 5 Min. köcheln lassen. dann den Lauch zugeben.</i>
<i>2 Bund Suppengrün</i>	<i>Suppengrün mit den halbierten Knoblauchzehen in den Topf geben. Die Zwiebeln mit Lorbeerblatt und Nelke spicken und zusammen mit den getrockneten Shiitake-Pilzen, der Chilischote und den Pfefferkörnern zugeben. Hähnchen in der Brühe 45 Min. sanft kochen lassen.</i>
<i>2 Knoblauchzehen</i>	<i>Die tiefgefrorenen Erbsen einstreuen, das Hühnerfleisch zugeben und die Suppe weiter 5 Min. köcheln lassen.</i>
<i>1 Zwiebel</i>	<i>Die Wolkenohrpilze in heißem Wasser quellen lassen. abgießen, spülen, mundgerecht zerteilen.</i>
<i>1 Lorbeerblatt</i>	<i>Die Glasnudeln über der Suppe mit einer Schere zerschneiden. Die Hitze abschalten und die Suppe im geschlossenen Topf etwas ziehen lassen.</i>
<i>1 Gewürznelke</i>	<i>Vor dem servieren noch einmal abschmecken.</i>
<i>10g getrocknete Shiitake-Pilze</i>	<i>Das gekochte Hähnchen aus der Brühe heben, etwas abkühlen lassen, die haut entfernen, das Fleisch von der Karkasse lösen und mundgerecht würfeln. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen. den Suppentopf auswaschen und die Hühnerbrühe wieder aufsetzen. Mit Sojasauce würzen.</i>
<i>1 getrocknete Chilischote</i>	
<i>1 TL Szechuan-Pfeffer</i>	
<i>3 EL getrocknete Wolkenohrpilze</i>	
<i>2 EL Sojasauce</i>	
<i>1 kleine rote Paprikaschote</i>	
<i>300 g Brokkoli</i>	
<i>1 Stange Lauch</i>	
<i>4 EL TK-Erbsen</i>	
<i>50 g Glasnudeln</i>	

Wan-Tan-Suppe

Das Suppenfleisch und die Knochen in einem Topf mit 2 Liter Wasser aufgießen. Die Zwiebel abziehen, über Kreuz einschneiden und mit den Nelken spicken. Zwiebel, Lorbeerblatt, das Suppengrün, Salz und die Pfefferkörner mit in den Topf geben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 3 Std. köcheln. Die Pilze in warmen Wasser einweichen. Inzwischen 30 tiefgekühlte Teigblätter auftauen lassen. Die Shrimps fein hacken. Das Tatar mit den Shrimps, der süß-sauren Sauce, dem Sherry und der Sojasauce gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Weiße sehr fein hacken. Unter Tatar und Shrimps mischen und ca. 30 Min. durchziehen lassen. Dann das Sesamöl darüberträufeln. Das Ei trennen. Eigelb unter die Fleischmasse mischen. In die Mitte jedes Teigblattes 1 gehäufte Teelöffel Füllung geben. Das Teigblatt über der Fülle diagonal zusammenklappen. Dann die beiden seitlichen Ecken übereinander falten, eine Ecke mit etwas Eiweiß bestreichen und die Enden fest zusammendrücken. Die Spitze des Dreiecks so umbiegen, daß die gefüllte Teigtasche wie ein Hütchen aussieht.



FÜR DIE SUPPE	<i>750 g Suppenfleisch mit Knochen</i>
<i>1 Zwiebel</i>	
<i>2 Nelken</i>	
<i>1 Lorbeerblatt</i>	
<i>1 Bund Suppengrün</i>	
<i>5 schwarze Pfefferkörner</i>	
<i>10 g getrockn. chines. Pilze</i>	
<i>200 g frischer Spinat</i>	
<i>100 g Sojasprossen</i>	
Für die Wan-Tan	
<i>30 Wan-Tan-Blätter</i>	
<i>100 g Shrimps</i>	
<i>100 g Tatar</i>	
<i>frisch gemahlener Pfeffer</i>	
<i>2 Frühlingszwiebeln</i>	
<i>1 TL Sesamöl</i>	
<i>1 Ei</i>	

Herzhaft Rindfleischsuppe

200 g Glasnudeln	Die Glasnudeln in kaltem Wasser einweichen. Rinderbrust und Markknochen gut waschen. Mit 3 1/2 Liter kaltem Wasser aufsetzen und 6 Std. leise köcheln lassen.
400 g Rinderbrust	In der Zwischenzeit den Ingwer schälen, fein schneiden, zerstoßen und der Brühe zufügen.
1 Kg Markknochen	
1 großes Stück frischer Ingwer	
1 Bund Frühlingszwiebeln	Die Frühlingszwiebeln waschen und abziehen, die Hälfte des grünen Endes wegschneiden.
2 EL Öl	Die Hälfte der Zwiebeln in Ringe schneiden, in Öl anbraten und der Brühe zugeben. Die andere Hälfte in Folie verpacken und im Kühlenschrank aufbewahren. Suppe während des Kochens mehrmals entfetten. Das Rinderfilet im TK-Fach angefrieren.
200 g Rinderfilet	4 große Suppenschalen zu gleichen Teilen mit Rinderfilet, Nudeln und Frühlingszwiebeln füllen. Die kochende Suppe durch ein Sieb darüber gießen.
1 Bund Basilikum	Mit Chilischoten dekorieren.
3 Gewürznelken	
1/2 Muskatnuß, gerieben	Die Suppe in einen anderen Topf seihen. Das Basilikum waschen, grobe Stiele entfernen, die Blätter fein schneiden und der Suppe zufügen. Gewürze einschließlich Sternanis mit 1/8 Liter Wasser in ein kleines Töpfchen geben, zudecken und 30 Min. köcheln lassen. Die Glasnudeln 10 Min. im Einweichwasser garen. Abseihen und im Sieb beiseite stellen.
1 Zimtstange	Angefrorenes Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden.
1 Sternanis	
1 grüne Chilischote	
Salz	
Pfeffer	
10 EL Fischfond	
1 Zitrone	

Die Chilischote waschen, aufschlitzen und die Kerne entfernen. Anschließend in Ringe schneiden. Gewürzsud in die nun sehr kräftige Suppe rühren und mit einer Prise Salz, Pfeffer und dem Fischfond abschmecken.

Etwas Zitronensaft zufügen.

Die Frühlingszwiebeln in lange Stücke und dann in dünne Streifen schneiden. Nudeln zum Erhitzen in kochendes Wasser tauchen.

4 große Suppenschalen zu gleichen Teilen mit Rinderfilet, Nudeln und Frühlingszwiebeln füllen. Die kochende Suppe durch ein Sieb darüber gießen.

Mit Chilischoten dekorieren.

Chinesischer Nudelentopf

Das Schweinefilet der Länge nach halbieren, Hühnerbrüstchen nach Größe auch. Die Garnelen schwänze der Länge nach halbieren und den Darm entfernen.

Im Wok oder einer weiten Pfanne 4 EL Öl stark erhitzen und zunächst Schweinefleisch und Huhn rundherum 3 Minuten braten. Garnelen zugeben, alles schwach salzen und weitere 2 Minuten braten.

Inzwischen den Fisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die chinesischen Nudeln nach Anweisung auf der Packung kurz aufkochen.

Fleisch, Huhn und Garnelen aus dem Wok heben und weitere 4 EL Öl hineingeben. Geputzten Lauch in Ringen, abgezogene Knoblauchzehe und entkernte Chilischote, fein gehackt, in Öl andünsten. Sojasprossen zugeben, ein paarmal wenden und die Sojasauce darüberträufeln.

Den Pfanneninhalt mit der geflügelbrühe auffüllen, einmal aufkochen und dann abschmecken.

Schweinefilet und das Huhn in mundgerechte, dünne Scheiben schneiden und samt Garnelen, Seeteufel und die vorgegarten Nudeln in die Brühe geben.

Den Entopf bei schwacher Hitze 2 Min. ziehen lassen und dann in eine Servierschüssel umfüllen.

Mit geröstetem Sesamsamen bestreuen und etwas Sesamöl darüberträufeln.



400 g Schweinefilet
1 ausgelöste Hühnerbrust
4 rohe Garnelenchwänze
8 EL Öl
Salz
200 g Seeteufel
150 g chinesische Instant-Nudeln
2 Lauchstangen
1 Knoblauchzehe
1-2 rote Chilischoten
100 g frische Sojasprossen
3 EL Sojasauce
800 ml Geflügelbrühe
2 EL Sesamsamen
4 TL Sesamöl

Chinasuppe, süß-sauer-scharf

100 g chinesische Pilze
1 Suppenhuhn, 1,5 Kg
2 Möhren
1 Zwiebel
1 TL Glutamat
1/2 TL Chilipulver
1/4 getr. Ingwerwurzel
250 g Glasnudeln
1/2 Blumenkohl, (200 g)
1 Stange Lauch
1/2 Staudensellerie
250 g Bambussprossen,
250 g frische
Sojasprossen
1 EL Sojasauce
1 EL Tomatenmark
1 Schuß Essig
1 TL Zucker
1 EL Stärkemehl

Die Pilze einweichen. Suppenhuhn waschen. Die Innereien, falls sie noch dabei sind, waschen und für die Suppe verwenden.

1 Möhre putzen, die Zwiebel abziehen und halbieren. Das Huhn in 4 Stücke teilen, mit 3 Litern Wasser und dem Suppengemüse aufsetzen. Glutamat und Chilipulver zugeben. Ingwer in die Brühe reiben und damit kräftig würzen. Nach ca. 50 Minuten mit der Fleischgabel in die Keulen stechen und prüfen, ob das Huhn weich ist. Aus der Brühe herausheben und abtropfen lassen. Die Brühe abseihen, Innereien und Gemüse herausnehmen und beiseite stellen.

Das Fleisch enthäuten, von den Knochen lösen und in schmale Streifen schneiden. Beiseite stellen und abdecken. Den harten Stielansatz von den Pilzen heraus schneiden, Pilze waschen und in Stücke teilen. Glasnudeln in eine Schüssel legen und mit kochendem Wasser überbrühen.

Einige Zeit einweichen lassen.

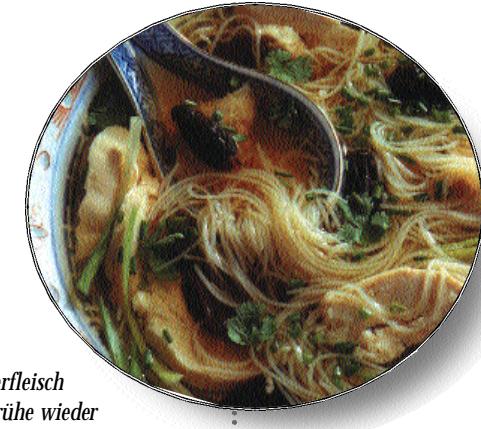
Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen, die zweite Möhre putzen und in schmale Streifen schneiden. Die Brühe wieder erhitzen und dann den Blumenkohl und die Möhrenstreifen zugeben und köcheln lassen.

Zwischenzeitlich die Glasnudeln in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Nun den Lauch und den Staudensellerie putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und zufügen. Bambussprossen in die Suppe geben.

Das Huhn und die Pilze mit den Glasnudeln in den Topf legen und noch einige Minuten ziehen lassen. Zuletzt die Suppe pikant mit Sojasauce, dem Tomatenmark, Essig und Zucker abschmecken.

Das Stärkemehl mit kaltem Wasser anrühren und die Suppe damit binden.

Glasnudelsuppe mit Huhn



Beide Pilzsorten mit warmen Wasser bedeckt ca. 30 Min. quellen lassen. Das Wasser aufbewahren. Die Pilzstiele abschneiden. Morcheln aufschlitzen und den Sand auswaschen. Chinesische Pilze in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Hähnchenfleisch und Brühe wieder in den Kochtopf geben, abgetropfte Pilze, Glasnudeln und Sojasauce einrühren. Mit Salz abschmecken.

Glasnudeln 10 Min. in heißem Wasser quellen lassen, dann herausheben und in Stücke von 6 cm Länge schneiden (am besten mit der Schere).

Das Huhn waschen, häuten, der Länge nach halbieren und mit 1 Liter Wasser und den Zutaten bis inklusive Zitronengras 30 Min. kochen. Das Pilzwasser durch ein Teesieb zugießen. Danach das Huhn zerlegen und das Fleisch in mundgerechte Streifen schneiden. Inzwischen die Brühe sprudelnd kochen lassen, dann abseihen.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in die Suppe geben. alles weiter 10 Minuten köcheln lassen.

Kräuter waschen, trockenschleudern, die Korianderblättchen zupfen und den Schnittlauch fein schneiden. Die Suppe mit den Kräutern bestreuen und sehr heiß servieren.

10 g getrocknete Spitzmorcheln
10 g getrocknete Shiitake-Pilze, Mu-Er o.ä. chinesische Pilze
50 g Glasnudeln
1 kleines Huhn, ca. 800 g
Salz
1 TL Pfefferkörner
1 Bund Suppengrün
1 EL getrockneter Zitronengras
2 EL Sojasauce
1 Bund Frühlingszwiebeln
einige frische Korianderstengel
1 Bund Schnittlauch

Sparerib-Suppe mit Rettich

450 g Spareribs
1 EL Reiswein o. Sherry
1 EL Sojasauce
1/2 EL Zucker
1/2 EL Weißweinessig
1/2 EL geh. Knoblauch
1/4 TL salz
1 Prise 5-Gewürze-Pulver
2 EL Speisestärke
1/2 l Öl zum Fritieren
600g weißer Rettich
2 l Brühe
1 1/2 TL Reiswein o. Sherry
1 1/2 TL Salz
schwarzer Pfeffer
Sesamöl
2 EL gehack. Korianderblätter (Cilantro)

Spareribs mit dem Küchenbeil in etwa 3 cm lange Stücke hacken (ca. 24 Stk). Aus Wein, Sojasauce, Zucker, Essig, Knoblauch, Salz, 5-Gewürze-Pulver und Speisestärke eine Marinade rühren, über die Spareribs gießen und gut mit diesen vermischen.

Den Wok erhitzen und das Fritieröl hineingießen. Die Ribs im Öl fritieren, bis sie goldbraun sind, etwa 3 Min.. Herausheben und auf das Küchenpapier abtropfen lassen. Spareribs mit Marinade in eine feuerfeste Schüssel geben.

Das Fritieröl aus dem Wok entfernen und diesen trockenreiben. Das Sockelteil eines Dämpfkörbes in den Wok stellen und 3 cm hoch Wasser angießen.

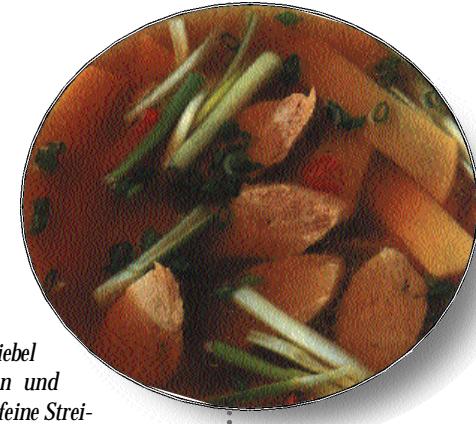
Den Wok erhitzen. Die Schüssel mit den Spareribs darauf setzen, den Wok zudecken und die Ribs ungefähr 30 Min. dämpfen. Den Rettich schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rettich in einen Topf geben, mit der Brühe auffüllen und so lange kochen, bis der Rettich weich ist.

Reiswein, Salz, schwarzen Pfeffer, Sesamöl und Koriander zum Rettich geben und verrühren. Die Schüssel mit den Spareribs herausheben.

Eine große Servierschüssel über die Schüssel mit den Spareribs stülpen. Die Schüsseln umdrehen und die Dämpfschüssel wegnehmen. Brühe und Rettich in die Servierschüssel über die Spareribs füllen.

Mit Korianderblättern dekorieren.

Entensuppe – Nuoc-Mam



Die Innereien aus der Ente entfernen. Die Ente waschen und vierteln. Mit 2 Litern Wasser und 1 gestrichenen EL Salz in einem hohen Topf 90 Min. kochen.

Danach die Ente herausheben, etwas abkühlen lassen, häuten, entbeinen und das Fleisch in mundgerechte Streifen schneiden. Das Fleisch wieder in die Brühe geben, Safran einrühren und die Suppe weitere 15 Min. kochen.

Das Ingwerstück schälen und nach Belieben im ganzen in die Suppe geben und vor dem Servieren wieder entfernen, oder den Ingwer in feine Streifen schneiden und mit der Suppe kochen.

Die Zwiebel abziehen und in sehr feine Streifen schneiden. In der Suppe garen und die Brühe mit Nuoc-Mam-Sauce und etwas Pfeffer abschmecken.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in etwa 5 cm lange Streifen schneiden. Die Chilischoten der Länge nach aufschlitzen, entkernen und in sehr feine Ringe schneiden.

Die Frühlingszwiebeln und die Chilischoten in kleine Schälchen getrennt zur Suppe reichen. Jeder nimmt sich selbst die gewünschte Menge.

1 (ca. 1Kg) kleine Ente, Salz
250 g Bambussprossen (aus der Dose)
2 g gestoßener Safran
20 g frische Ingwerwurzel
1 kleine Zwiebel
Pfeffer
2 EL Nuoc-Mam-Sauce oder Sojasauce
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 frische kl. Chilischoten, rot und grün

3-Düfte-Suppe mit Tofu

80 g frische Shiitake-Pilze
100 g Bambussprossen
aus der Dose
80 g gekochter Schinken
350 g abgetropfter Tofu
1 EL Reiswein oder
Sherry
1 1/2 TL Salz
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
1 1/2 l Rinderbrühe
1 TL Sesamöl

Die Pilze in Streifen schneiden.
Die Bambussprossen hacken. den
Schinken fein hacken.

Den Tofu in kleine Stücke zer-
bröckeln. Alles gut in einer Schüs-
sel vermischen.

In den Wok Wein, Salz, Pfeffer,
Brühe und Sesamöl geben und
zum Kochen bringen.

Die Zutaten beifügen, auf niedrige
Hitze stellen und etwa 5 Minuten
kochen.

Die Suppe umfüllen und heiß ser-
vieren.

Eine kräftige Knochenbrühe aus
den genannten Zutaten und 6
Litern Wasser kochen. Etwas Ing-
werwurzel in die Brühe reiben.
Schwein-, Rinder-, Hühner- und
Fischfilet 30 Min. anfrieren lassen.

Inzwischen die Kaisergranat-
schwänze der Länge nach halbie-
ren, den Darm entfernen und das
Fleisch mit dem Rücken eines
schweren Messers leicht klopfen.
Das Fleisch und den Fisch aus
dem Kühlschrank nehmen und
mit einem scharfen Messer in
möglichst dünne Scheiben schnei-
den. Fleisch, Fisch und Granat-
schwänze dekorativ anrichten.
Staudensellerie und Lauchstangen
putzen und in fingerdicke Schei-
ben schneiden. Zuckerschoten
waschen, Stielansätze und mögli-
che Fäden abziehen. Sojasprossen
in sehr heißem Öl kurz braten,
herausheben und auf Küchenpa-
pier abtropfen lassen. (Falls Sie
anderes Gemüse verwenden, alles
in kleine, mundgerechte Stücke
schneiden.) Gemüse ebenfalls auf
einer Platte oder auf Tellern
anrichten. Den Feuertopf auf den
Eßtisch stellen und die abge-
schmeckte Brühe bei geschlosse-
nem Deckel erhitzen.

Feuertopf



6 Portionen

Brühe:

6 Suppenknochen
3 Markknochen
1 Bund Suppengrün
Salz
Pfefferkörner
1 TL Glutamat
1/2 TL Chilipulver
1/4 Ingwerwurzel, getr.

Die
Platten
mit den
Einlagen
rund um den
Feuertopf anord-
nen. Jeder bekommt ein

kleines Sieb (in China Läden
erhältlich), um die selbst kombi-
nierten Zutaten in der Brühe zu
garen, sowie Stäbchen, um das
Gargut in die verschiedenen Sau-
cen zu tauchen.

Außerdem sollten Suppentassen
bereitstehen, um zuletzt die Brühe
trinken zu können.

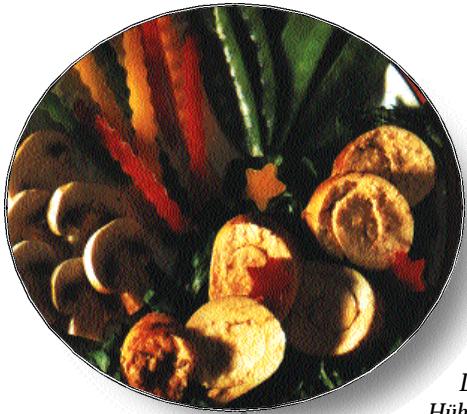
Zum Dippen stellen Sie Sojasauce
und andere fertige asiatische
Würzsaucen bereit.

150 g Zuckerschoten
3 Lauchstangen
150 g frische Sojasprossen
2 EL Öl

Einlage:

400 g Schweinefilet
250 g Rinderfilet
200 g Hühnerbrustfilet
300 g Fischfilet
6 rohe Kaisergranat-
schwänze oder große
Garnelenschwänze
1/2 Staudensellerie

Gerollte Hühnerbrust auf Salat



3 Stunden vorher zubereiten

4 Hühnerbrustfilet à 200 g

1/8 l Sojasauce

5 EL trockener Sherry

Salz

2 TL Ingwerpulver

1/8 l Hühnerbrühe

100 g Zuckerschoten

1 kl. rote Paprikaschote

1 kl. gelbe Paprikaschote

100 g fr. Champignons

200 g frischer Blattspinat

2 EL Reisweinessig, oder

Weißweinessig

1 EL Honig

Salz

gemahl. weißer Pfeffer

2 EL Öl

Die
Hühner-
brustfilets waschen

und trocken tupfen. Je 1 Filet zwischen 2 Klarsichtfolien legen und von innen nach außen vorsichtig flach klopfen, bis das Fleisch knapp etwa 6 mm dick ist.
Die Sojasauce mit Sherry, Salz und 1 Teelöffel Ingwer zu einer Marinade verquirlen. Die Fleischscheiben in eine Schüssel legen, die Marinade darübergießen.

30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen, dabei gelegentlich wenden.

Hühnerfleisch aus der Marinade heben und trocken tupfen. Die Filets wie Rouladen aufrollen und mit Küchengarn festbinden. Die Rouladen in den Wok legen und die Hühnerbrühe angießen.

Zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten garen, das Fleisch aus dem Wok heben und mindestens 3 Stunden auskühlen lassen.

Anschließend in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und an einem Ende mit 2 Schnitten einkerbhen. In kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, sofort unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und die Schoten der Länge nach in Streifen schneiden. Aus einigen Streifen mit einem kleinen Förmchen Sterne ausstechen. Die Pilze abreißen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Spinat in feine Streifen schneiden. Das Gemüse auf Tellern dekorativ anrichten, die Hühnerbrustscheiben darauf legen.

Für die Salatsauce den Reisweinessig mit dem Honig, Salz, Pfeffer, dem restlichen Ingwerpulver und dem Öl verrühren. Über den Salatträufeln und sofort servieren.

Nudelsalat



Die gut getrockneten Pilze nach Packungsbeschreibung einweichen und quellen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen, abtropfen und kleinschneiden.

Das Lachsfilet in feine Streifen schneiden und unter die übrigen Zutaten mengen.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser 8 bis 11 Minuten garen. Dann die tiefgekühlten Erbsen dazugeben und 3 Minuten mitgaren. Abschütten, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und trocken tupfen. Frühlingszwiebeln und die Palmenherzen in feine Ringe schneiden. Nudeln, Erbsen, Pilze, Frühlingszwiebeln, Palmenherzen und Sojasprossen in einer Schüssel vermischen.

10 g getrock. chines. Pilze

250 g chines. Eiernudeln

Salz

100 g TK-Erbsen

3 Frühlingszwiebeln

200 g Palmenherzen-Dose

250 g rohes Lachsfilet

4 EL Sojasauce

Saft von 1 Zitrone

1 Msp. Chilipulver

gemahl. weißer Pfeffer

2 EL Sesamöl

2 EL Sojaöl

Gedämpfte Teigtäschchen

Die Pilze in kochend heißem Wasser 30 Min. quellen lassen. Unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die Stiele von den Pilzen entfernen und die Hüte fein hacken. 250 g Mehl in eine Schüssel sieben, 1/2 Teelöffel Salz zufügen und nach und nach 10 Eßlöffel kochendes Wasser unterrühren. Zum Schluß 4 Eßlöffel kaltes Wasser untermischen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und 10 Minuten ruhen lassen. Dann so viel Mehl unterkneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist.

Vorspeise 8-10 Portionen
3 getrock. Shiitake-Pilze
300 g Mehl
Salz
Mehl für Arbeitsfläche
60 g gekochte Garnelen
60 g Wasserkastanien aus der Dose
1 Frühlingszwiebel
1 kleine Möhre
1 hartgekochtes Ei
250 g Hackfleisch
2 EL Speisestärke
1 EL Reiswein
1 EL Sojasauce
1/4 TL Ingwerpulver
frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Sesamöl

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Garnelen und die Wasserkastanien fein hacken.

Die Frühlingszwiebel und die Möhre ebenso wie das hartgekochte Ei fein hacken.

Für die Füllung das Hackfleisch, Wasserkastanien, Speisestärke, Frühlingszwiebel, Reiswein, Sojasauce, Ingwer, Pfeffer, Salz und Sesamöl gut vermischen. Den Teig in 2 Hälften teilen. Jede Hälfte auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und 7 bis 8 cm große Teigkreise ausstechen. Auf jeden Kreis 1 gehäuften Teelöffel Füllung setzen. Die gegenüberliegenden Teigseiten in der Mitte mit 2 Fingern über der Füllung schließen. Mit einem Holzstäbchen die 4 entstandenen Öffnungen vorsichtig etwas weiten. Die Teigtäschchen im Kühl schrank 20 Minuten ruhen lassen.

Die 4 Öffnungen jedes Täschchens mit Pilzen, Garnelen, Möhren und Ei füllen. Die Teigtäschchen so in einem Bambusdämpfer setzen, daß sie sich nicht berühren.

Das Sockelteil des Bambusdämpfers in den Wok stellen und 3 cm hoch Wasser angießen. Das Wasser zum Kochen bringen, den verschlossenen Bambusdämpfer in den Wok stellen und 15 Minuten garen. Die Teigtäschchen mit Chilisauce servieren.

Gedämpfter Fisch

Die Fische abspülen, trocken tupfen und auf einer Seite je viermal fast bis auf die Gräten einschneiden. Fische innen und außen mit Salz einreiben. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Fischsauce mit dem Knoblauch und der Zitronenschale verrühren. Die Fische mit der eingeschnittenen Seite nach oben auf einen großen, feuerfesten Teller legen, der in den Wok paßt, und mit der Sauce überziehen. Den Sockelteil eines Bambusdämpfers in den Wok stellen und so viel Wasser angießen, daß er etwa 3 cm tief im Wasser steht. Den Teller mit dem Fisch darauf stellen und den Wok verschließen. Bei mittlerer Hitze 15 - 20 Minuten dämpfen.

Den Salat in einem Bambusdämpfer in den Wok stellen und ca. 1 bis

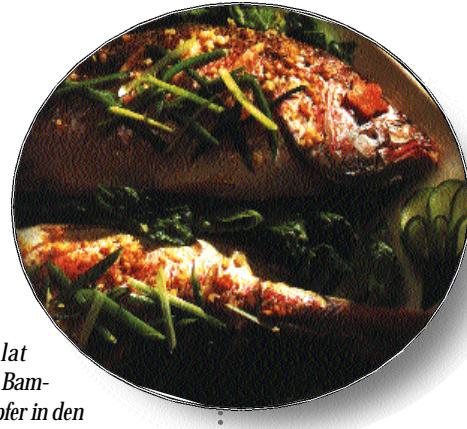
2 Minuten zugedeckt dämpfen. Salat auf eine vorgewärmte Platte geben und die Fische samt der Garflüssigkeit darauf anrichten.

Wieder warm stellen.

Den Wok trockenwischen und erhitzen. Das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und den Ingwer darin schwenken. Die Frühlingszwiebeln zufügen und unter Rühren 2 Minuten braten.

Den Fisch mit dem Teller aus dem Wok heben und warm stellen.

Mit der Sojasauce und dem Sesamöl beträufeln, kurz ziehen lassen und dann über die Fische verteilen. Die Platte mit einer Gurkenschlaufe garnieren und sofort servieren.



2 kuchenfertige Fische à 700 g, z.B. Rotbrasse oder Meeräsche
Salz

1 Knoblauchzehe
1 EL Fischsauce
1 TL feingehackte Zitronenschale
1 Kopf Romanasalat
1 kleines Stück frischer Ingwer
4 Frühlingszwiebeln
1 EL Öl
2 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl
1 Gurkenschlaufe (siehe Dekorativ schneiden)

Gedämpfte Spareribs m. Süßkartoffeln

450 g Spareribs vom schmalen Ende der Rippe

1 EL Sojasauce

1 EL süße Bohnenpaste

1 EL Reiswein oder Sherry

1 TL scharfe Bohnenpaste

1 TL Zucker

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1/2 EL gehackte Ingwerwurzel

1/2 EL fein gehackter Knoblauch

1 Packung „Jen Rou Fen“ (ca. 70 g)

2 Süßkartoffeln

2 EL feingehackte Frühlingszwiebeln

Die Spareribs mit dem Küchenbeil in 24 Stücke teilen und in eine Schüssel legen. Sojasauce, süße Bohnenpaste, Wein, scharfe Bohnenpaste, Zucker, eine Prise Pfeffer, Ingwer, Knoblauch und 1/2 Eßlöffel Wasser zufügen und ca. 30 Minuten marinieren.

„Jen Rou Fen“-Pulver zufügen und verrühren.

Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Süßkartoffeln auf dem Gitter eines Dämpfkörbchens verteilen und die Sparerib-Stücke darauflegen. Die eingedickte Marinade darüber verteilen.

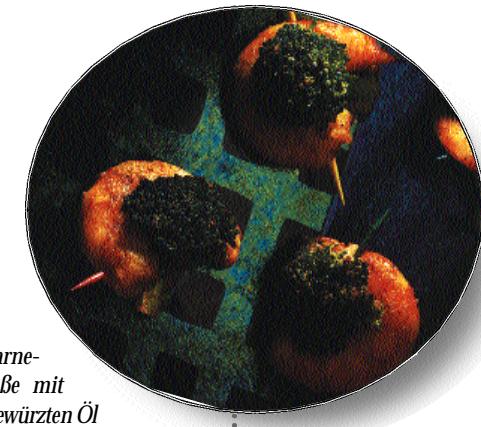
Den Boden des Wok 3 cm hoch mit Wasser füllen, den zugedeckten Dämpfkorb einsetzen und das Gericht ca. 40 Min. dämpfen.

Den Dämpfkorb herausheben, den Inhalt auf eine Servierplatte legen und mit gehackten Frühlingszwiebeln garnieren.

Sofort servieren.

„Jen Rou Fen“ ist Speistärke mit Fleischaroma, die es in Päckchen auf vielen chinesischen Märkten gibt.

Gedämpfte Garnelenspießchen-Brokkoli



Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. Die Garnelen unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen.

Den Brokkoli waschen und 18 Röschen so abschneiden, daß sie einen 1 cm langen Stiel haben. Die Garnelen jeweils um ein Brokkoliröschen wickeln und mit einem Zahnstocher feststecken. Mit Zitronenpfeffer würzen.

Das Öl in einem kleinen Pfännchen zerlassen, 5-Gewürze-Pulver, Knoblauchsatz und Paprikapulver zufügen und unter Rühren ca. 1 Minute braten. Von Herd nehmen.

Die Garnelenspieße mit dem Gewürzten Öl einstreichen.

Einen Bambusdämpfer auf einen Untersatz in den Wok stellen und soviel Wasser angießen, daß er etwa 3 cm tief im Wasser steht.

Die Garnelenspieße darauf legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 bis 10 Minuten dämpfen.

Aus dem Wok heben und sofort servieren.

18 große rohe Garnelenschwänze

500 g Brokkoli

Zitronenpfeffer

2 EL Öl

1 TL 5-Gewürze-Pulver

1/2 TL Knoblauchsatz

1/2 TL Paprikapulver, edelsüß

ged. Schweinerippchen mit Bohnensauce

500 g rohe Schweinerippchen	Die Schweinerippchen mit dem Küchenbeil in 20 Stücke zerlegen.
1/2 EL Reiswein oder Sherry	Das Socketteil eines Dämpfkörbs in den Wok setzen und 3 cm hoch mit Wasser auffüllen.
2 EL Sojasauce	Die feuerfeste Platte mit den Rippchen daraufsetzen. Den Wok mit seinem Deckel verschließen und die Rippchen ca. 20 Minuten dämpfen.
1/2 EL Zucker	Die feuerfeste Platte legen und mit den sonstigen Zutaten überziehen.
1 EL Stärkemehl	Heiß servieren.
1 EL Sesamöl	
1 1/2 EL eingeweihte schwarze Bohnen	
1/2 EL feingehackter Knoblauch	
1/2 EL gehackte Ingwerwurzel	
1 EL gehackte Frühlingszwiebel	
1 Chilischote	

Wein, Sojasauce, Zucker, Stärkemehl und Öl darüber geben und marinieren. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln fein hacken. Die Chilischote entkernen und in hauchdünne Streifen schneiden. Zu den Rippchen geben und alles gut durchmischen.

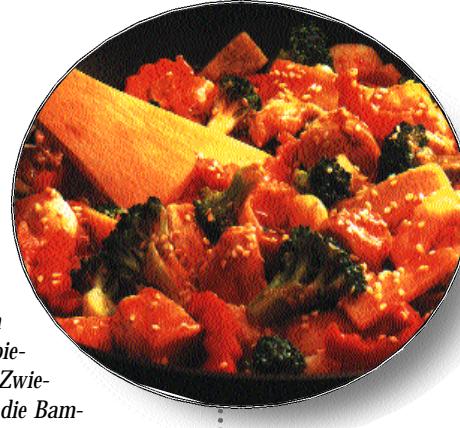
Heiß servieren.

Die Rippchen auf eine feuerfeste Platte legen und mit den sonstigen Zutaten überziehen.

Pfannengerührtes Rindfleischgemüse

Das Fleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in Folie wickeln und im Tiefkühlgerät kurz angefrieren. Dann das Fleisch quer zur Faser in 3mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben übereinanderlegen und in streichholzdünne Stäbchen schneiden. Die Chilischoten waschen, halbieren und entkernen. Die Schoten in dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Für die Marinade die Sojasauce mit 4 Eßlöffeln Wasser, dem Zucker, dem Sesamöl, den Sesamsamen, Pfeffer, Salz, den Chilischoten und dem Knoblauchsatz verrühren. Das Fleisch mit der Marinade vermischen und zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die getrockneten Pilze in reichlich kochend-heißem Wasser 30 Minuten einweichen. Anschließend die Pilze gründlich unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die Stiel von den Shiitake-Pilzen entfernen, die Hüte und die Wolkenohrpilze in schmale Streifen schneiden. Die Möhren schälen, halbieren und in Juliennestreifen schneiden. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.



350 g Rinderlende oder Hüftsteak
2 grüne Chilischoten
2 Knoblauchzehen
5 EL Sojasauce
1 EL Zucker
Salz
2 TL Sesamöl
1 TL zerstoß. Sesamsamen
frisch gemahlener Pfeffer
4 getrock. Shiitake-Pilze
1 EL getrocknete Wolkenohrpilze
2 Möhren
1 Zwiebel
100 g Bambussprossen aus der Dose
250 g Chinakohl, ersatzweise Blattspinat
1 EL Öl

Gedämpfte Brachsenmakrele

2 Portionen

1 Brachsenmakrele, 500 g

1 EL Reiswein oder
Sherry

1/2 EL Salz

5 Frühlingszwiebeln

2 Scheiben Ingwerwurzel

1 dicke Scheibe gekochter
Schinken, 80 g

4 frische Shiitake-Pilze

1/2 EL Sojasauce

1 EL Sesam- oder Maisöl

Den Fisch gründlich waschen. Mit einem scharfen Messer auf beiden Seiten 4 Schnitte im Abstand von ca. 2,5 cm quer zur Mittelgräte anbringen.

Eine Frühlingszwiebel putzen, waschen und in 6 Stücke schneiden. Mit Wein, Salz und Ingwer vermischen. Die Mischung auf den Fisch und in die Schnitte verteilen.

Die Köpfe der Shiitake-Pilze putzen und halbieren. Die Schinkenscheibe in 8 Stücke teilen. Nur auf einer Seite des Fisches jeweils ein kleines Stück Schinken und einen Halben Pilzkopf unter die Schnitte schieben. Den Fisch auf eine feuerfeste Platte legen und Sojasauce und Sesamöl darüber gießen.

Das Socketteil eines Dämpfkörbes in den Wok setzen und 3 cm hoch mit Wasser auffüllen. Das Wasser zum Kochen bringen. Die feuerfeste Platte mit dem Fisch auf den Korb setzen. den Wok mit seinem Deckel schließen und den Fisch ca. 8 Minuten dämpfen.

Die restlichen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und diagonal in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Platte herausheben und die Dämpfflüssigkeit aufheben.

Den Fisch auf eine Servierplatte heben und die Frühlingszwiebeln darüber streuen. 1 Eßlöffel Öl stark erhitzen, über den Fisch geben und danach die Dämpfflüssigkeit darüber verteilen.

Heiß servieren.

Die Teigblätter auftauen lassen. Die Garnelen waschen, den Darm entfernen und auf Küchenkrepp trocknen.

Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, die Shiitake ebenfalls putzen.

Alle Zutaten sehr fein hacken, miteinander vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Auf jedes Teigblatt 1 Teelöffel voll Füllung setzen. Die Teigtaschen zu kleinen Beutelchen zusammendrücken oder wie Tortellini formen, wie Ravioli oder wie Maultaschen.

Dim Sum in die Bambuskörbchen verteilen. Körbe stapeln, schließen und in den vorbereiteten Wok setzen (oder in einen anderen weiten Topf).

Dim Sum



30 Wan-Tan-Teigblätter,
tiefgefroren

125 g geschälte,
rohe Garnelen

2 Frühlingszwiebeln

50 g frische Shiitake-Pilze

125 g Schweinehack

50 g Wasserkastanien
(Dose)

1/2 TL Salz

1 Prise Zucker

Glutamat

frisch gemahlener
weißer Pfeffer

1 TL Speisestärke

1 EL Sesamöl

Phönix und Drachen



250 g rohe Garnelen-schwänze
4 TL Speisestärke
1/4 TL Cayennepfeffer
Salz
200 g Hühnerbrustfilet ohne Knochen
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück frischer Ingwer
250 g Möhren
250 g Brokkoliröschen
100 g Bambussprossen aus der Dose
1/8 l Hühnerbrühe
2 EL Sojasauce
2 EL trockener Sherry
1 EL Austernsauce
1 EL Öl

Die Garnelen schälen, der Länge nach halbieren und den Darm entfernen. Die Garnelenhälften unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.

2 Teelöffel Speisestärke mit dem Cayennepfeffer und etwas Salz vermischen und über die Garnelen streuen.

Das Hühnerbrustfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen, den Ingwer schälen. Beides zuerst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.

Die Möhren schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Brokkoliröschen waschen und abtropfen lassen. Größere Röschen zerteilen. Die Bambussprossen in dünne Scheiben schneiden.

Die Garnelen im Wok 2 bis 3 Minuten pfannenbraten. Dann aus dem Wok heben, die Garnelen hineingeben und ebenfalls 2 bis 3 Minuten garen, dabei vorsichtig wenden.
Das gegarte Gemüse, die Bambussprossen und das Hühnerfleisch untermengen und mit der Sauce begießen. Bei reduzierter Hitze unter Röhren köcheln lassen, bis die Sauce gebunden hat. Auf vorgewärmten Tellern anrichten.
Dazu gekochten Reis servieren.

Tip:
Vor dem Servieren mit gerösteten Sesamsamen oder Mandelblättchen bestreuen.

Die Hühnerbrühe mit der Sojasauce, dem Sherry, der Austernsauce und der restlichen Speisestärke verquirlen. Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und Knoblauch sowie Ingwer darin schwenken. Die Möhren und den Brokkoli zufügen und bei mittlerer Hitze 3 Min. unter Röhren braten. Das Gemüse mit dem Schaufel aus dem Wok heben.

Chinesische Leber mit Sojasprossen

Die Leber 30 Min. in kalte Milch legen, dann trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Leberstreifen in Mehl wenden.

Inzwischen die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

Paprika und Sojasprossen in der Sauce unter Röhren aufkochen, die Leberstreifen zugeben und in der Sauce kurz erhitzen.

Die Zwiebeln putzen, abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Das restliche Öl im Wok erhitzen und die Zwiebelstreifen darin unter Röhren anbraten.

Mit Sojasauce und Sherry löschen und die Fleischbrühe angießen.

Sauce bei kleiner Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

500 g Schweineleber
Milch
20 g Mehl
3 EL Sojaöl
Salz
1 L gestoßener Szechuan-Pfeffer
200 g Zwiebeln
3 EL Sojasauce
2 EL Sherry
1/4 l Fleischbrühe 1
grüne Paprika
150 g frische Sojasprossen

Schnelle Gemüsepfanne mit Surimi



2 TK-Pack. Chinagemüse
16 Surimi-Fischstäbchen,
Vakuumverpackung
2 Knoblauchzehen
2 TL Ingwerpulver
1 Msp. Chilipulver
2 EL Sojasauce
2 TL Sesamöl
100 ml Gemüse- oder
Geflügelbrühe
3 EL Soja- oder Erdnusöl
Salz

Das Gemüse aus den jeweiligen Packungen nehmen und auflockern. Die Surimi-Stäbchen diagonal vierteln.

Die Knoblauchzehen abziehen und pressen. Mit Ingwer, Chili, Sojasauce, Sesamöl und Brühe verrühren.

Dann mit salz abschmecken und die Surimi-Stücke unterheben.

Das Gericht bei mittlerer Hitze 2 Min. ziehen lassen und sofort servieren.

Das Öl im Wok oder in einer weißen Pfanne stark erhitzen und das noch gefrorene Chinagemüse unter Rühren rundherum braten.

Die vorbereitete Würzsauce zugeben und das Gemüse eine weitere Minute wenden.

Gewürz. Schweinefleisch m. Reisnudeln



Das Schweinefleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Das Fleisch in eine Schüssel legen, mit der Sojasauce und dem Sesamöl beträufeln und 20 Min. ziehen lassen.

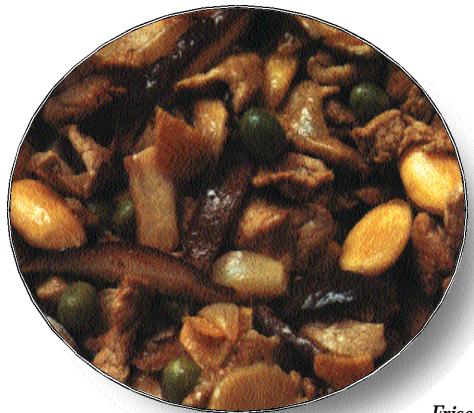
Die Reisnudeln in einer Schüssel mit so viel warmen Wasser übergießen, daß die Nudeln bedeckt sind. Nudeln 15 Minuten quellen lassen, dann gut ausdrücken und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren schälen, mehrmals der Länge nach einkerbhen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Wok wieder erhitzen und das Fleisch, das Gemüse und die Reisnudeln hineingeben.

Mit Salz würzen und die Hühnerbrühe dazugießen. Bei reduzierter Hitze zugedeckt 1 - 2 Min. kochen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

450 g mageres Schweinefleisch
2 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl
200 g getrocknete Reisnudeln
2 Möhren
4 Frühlingszwiebeln
2 Stangen Staudensellerie
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück frischer Ingwer
1 EL Öl
1 TL Chilöl (siehe S.138)
Salz
1/8 l Hühnerbrühe

Geschnetzeltes mit chinesischen Pilzen



300 g frische Shiitake-Pilze oder 10 getrocknete Pilze	Frische Pilze nicht waschen, nur abwaschen, die Stiele entfernen und die Hüte in Streifen schneiden. Getrocknete Pilze in lauwarmen Wasser 2 Stunden einweichen, dann abgießen, spülen und wie frische Pilze behandeln.
400 g Schweinefleisch	Das Schweinefleisch erst in sehr dünne Scheiben, dann in breite Streifen schneiden.
12 Wasserkastanien	Die Wasserkastanien je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Ingwer schälen und in feine Scheibchen schneiden.
25 g frischer Ingwer	Die Speisestärke mit wenig Brühe glattrühren und in den Wok geben. Die übrige Brühe angießen und zu einer leicht gebundenen Sauce einkochen lassen.
4 EL Sojaöl	Die Erbsen einröhren und kurz erhitzen.
16 abgezogene Mandeln	Das Gericht mit Salz und den Gewürzen abschmecken.
2 Knoblauchzehen	
je 1/2 TL gestoßener Koriander und Kreuzkümmel	
1 Msp. Chilipulver	
1/8 l Reiswein oder nicht zu trockener Weißwein	
4 EL Sojasauce	
1 gehäuf. TL Speisestärke	
300 ml Hühnerbrühe	
75 g TK-Erbsen	
Salz	

Nacheinander Mandeln, Pilze, Kastanien und Ingwer hineingeben und unter ständigem Rühren rundherum anbraten.

den Knoblauch abziehen und durch die Presse hineindrücken. Das Gemüse kurz mit dem Knoblauch wenden und aus dem Wok nehmen.

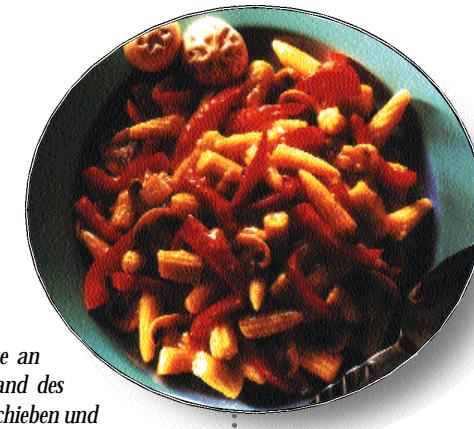
Das restliche Öl im Wok erhitzen und das geschnetzelte Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten.

Die Gemüsemischung zugeben. Koriander, Kreuzkümmel und Chilipulver einröhren und die Mischung mit Reiswein ablöschen. Die Sojasauce einröhren und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Die Speisestärke mit wenig Brühe glattrühren und in den Wok geben. Die übrige Brühe angießen und zu einer leicht gebundenen Sauce einkochen lassen.

Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlanggießen und Knoblauch sowie Ingwer darin schwenken. Den Babymais, die Paprika und die Pilze zufügen und unter Rühren bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten.

pfannengerührter Babymais-Paprika



Den Babymais in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Gemüse an den Rand des Woks schieben und die Sauce in die Mitte gießen. Die Sauce köcheln lassen, bis sie gebunden hat. Das Gemüse mit der Sauce vermengen und bei reduzierter Hitze noch 1 Minute garen.

Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und sofort servieren.

Dieses Gemüse paßt zu vielen Fleischgerichten.

250 g Babymais aus der Dose
1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück frischer Ingwer
1 rote Paprikaschote
250 g kleine frische Champignons
1 EL Fischsauce
2 TL Speisestärke
1 TL Zucker
Salz
1 EL Öl

Rindfleisch, Tomaten und Paprikaschoten



Das
Fleisch
waschen,
mit Küchen-

400 g Rinderlende oder
Hüftsteak

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

2 kleine grüne

Paprikaschoten

2 Tomaten

200 ml Fleischbrühe

4 EL Sojasauce

1 EL Speisestärke

2 TL Reisweinessig

oder Weißweinessig

1 TL Zucker

Salz

1 Msp. Paprikapulver,

edelsüß

1 EL Öl

papier trockentup-

fen, in Folie wickeln und im Tiefkühlgerät kurz angefrieren. Dann das Fleisch in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Die Stücke drehen und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

Die Knoblauchzehen und die Zwiebel abziehen, die Zwiebel halbieren, den Knoblauch hacken, die Zwiebel in Scheiben schneiden.

Die Paprikaschoten und die Tomaten waschen und halbieren. Die Paprikaschoten entkernen und in Juliennestreifen schneiden, die Tomate in schmale Spalten schneiden.

Für die Sauce die Fleischbrühe mit der Sojasauce, der Speisestärke, dem Essig, mit Zucker Salz und dem Paprikapulver verquirlen. Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand hineingießen. Den Knoblauch hineingeben und schwenken, bis er Farbe angenommen hat. Die Zwiebel und die Paprikaschoten zufügen und unter Rühren etwa 3 Minuten braten, dann das Gemüse aus dem Wok heben.

Die Rindfleischstreifen in den Wok geben und 2 bis 3 Minuten unter Rühren braten. Das Fleisch an den Rand schieben und die Sauce in die Mitte des Woks gießen. Rühren, bis die Sauce gebunden hat.

Das gegarte Gemüse und die Tomaten unterheben. Zugedeckt 1 bis 2 Minuten erhitzen. Auf vorgewärmte Teller verteilen und sofort servieren.

Mit gebratenen chinesischen Eiernudeln und Tomatenröschchen (siehe Buch) anrichten.

Hühnerfleisch mit Tangerinenschale

Die Tangerinenschalen 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen, dann ausdrücken und in dünne Streifen schneiden.

Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und trockenschütteln. Die Zwiebeln diagonal in dünne Scheiben schneiden.

Die Knoblauchzehen abziehen und hacken. Die Chilischoten im Mörser zerstoßen. Die Orangenschale fein hacken.

Die Sojasauce mit 1/8 Liter Wasser, dem Reiswein, der Speisestärke, Zucker, Salz und dem Pfeffer verquirlen. Dazu gekochten Reis oder chinesische Eiernudeln reichen.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Den Knoblauch zufügen und schwenken, bis er Farbe angenommen hat. Das Hühnerfleisch und die zerstoßenen Chilischoten hineingeben und unter Rühren 3 Minuten braten. Das Fleisch an den Rand schieben und die Sauce in die Mitte des Woks gießen. Die Sauce aufkochen lassen, bis sie gebunden hat.

Die Frühlingszwiebeln, die Tangerinenschalen und die Orangenschalen unterrühren, unter Rühren weitere 2 Minuten braten. Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tangerinenschale 2 Stunden einweichen

5 Stück getrocknete Tan-

gerinenschale

2 Hühnerbrustfilet à 250 g

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 getr. rote Chilischoten

Schale von 1/2 Orange

2 EL Sojasauce

1 EL Reiswein oder

trockener Sherry

1 TL Speisestärke

1 TL Zucker

Salz

1/2 TL grob gestoßener Szechuan-Pfeffer oder schwarzer Pfeffer

1 EL Öl

Pfannen-Rindfleisch mit Kartoffeln

400 g Rindfleisch aus der Keule, gut abgehangen

2 Kartoffeln

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 grüne Paprikaschote

2 Tomaten

3 EL Fischsauce (Fertigprodukt)

1 EL Speisestärke

frisch gemahlener Pfeffer

Salz

1 EL Öl

1 EL frische

Korianderblätter,

ersatzweise Petersilie

Das Fleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in Folie wickeln und im Tiefkühlgerät kurz anfangen zu frieren. Das Fleisch quer zur Faser in 5 mm dicke Scheiben, anschließend in schmale Streifen schneiden.

Die Kartoffeln schälen und zuerst in Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Die Kartoffelstreifen unter fließendem, kaltem Wasser absäußen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die Knoblauchzehen und die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Paprikaschote waschen, halbieren und entkernen. Die Schote in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und schmale Spalten schneiden.

Für die Sauce die Fischsauce mit 1/8 Liter Wasser, der Speisestärke, Pfeffer und Salz verrühren.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Den Knoblauch hineingeben und schwenken, bis er Farbe angenommen hat.

Die Kartoffelstreifen zufügen und unter Röhren 6 Minuten braten. Dann die Kartoffeln aus dem Wok heben.

Die Zwiebeln und die Paprikaschoten im Wok unter Röhren etwa 3 Minuten knusprig braten. Das Gemüse aus dem Wok heben und beiseite stellen.

Die Rindfleischstreifen in den Wok geben und 2 bis 3 Minuten unter Röhren braten. Das Fleisch an den Rand schieben, die Sauce in die Mitte des Woks gießen und röhren, bis die Sauce gebunden hat.

Das gebratene Gemüse und die Tomaten unterheben und kurz aufkochen, dabei vorsichtig umröhren. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit dem Koriander bestreuen und sofort servieren.

Schweinefilet waschen, trocken tupfen und quer zur Faser in mundgerechte Streifen schneiden. Die Möhren und den Staudensellerie putzen und diagonal in dünne Scheiben schneiden.

Die Egerlinge abreiben. Egerlinge und Bambussprossen ebenfalls in Scheiben schneiden.

Von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln und die welken Spitzen entfernen, die Zwiebeln in 6 cm lange Stücke schneiden, halbieren und anschließend in möglichst feine Streifen schneiden.

Die Bohnensprossen waschen, putzen und falls sie zu lang sind, halbieren.

Die Sojasauce mit 1/8 Liter Wasser, der Speisestärke, Hühnerbrühe, Pfeffer und Salz verquirlen. Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen.

Die Möhren und den Sellerie hineingeben und 2 Minuten unter Röhren braten. Egerlinge, Bambussprossen, Frühlingszwiebeln und Bohnensprossen unterröhren und weitere 2 Minuten pfannenbraten.

Chop Suey

Dann das Gemüse mit dem Schaufel aus dem Wok heben. Die Hälfte des Fleischs in den Wok geben und 3 Minuten unter Röhren braten. Das Fleisch herausheben und die zweite Hälfte ebenso pfannenbraten.

Alles Fleisch zusammenröhren, an den Rand des Woks schieben und die Sauce in die Mitte des Woks gießen. Die Sauce unter Röhren so lange kochen lassen, bis sie gebunden hat.

Das Gemüse unterheben, gut mit der Sauce vermischen und noch einmal kurz erhitzen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Als Beilage gekochten Reis oder chinesische Eiernudeln servieren.

400 g Schweinefilet

2 Möhren

1 Stange Staudensellerie

250 g braune Egerlinge

200 g Bambussprossen

aus der Dose

3 Frühlingszwiebeln

250 g Bohnensprossen

3 TL Sojasauce

3 TL Speisestärke

1 TL gekörnte

Hühnerbrühe

frisch gemahlener Pfeffer

Salz

1 EL Öl

Geschnetzeltes Rinderfilet „Szechuan“

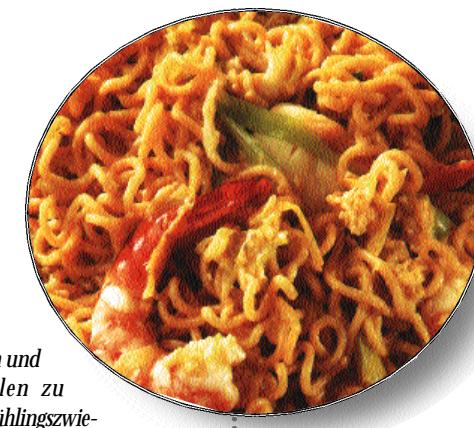
450 g Rinderfilet oder Lende	<i>Fleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in Folie wickeln und im Tiefkühlgerät kurz anfrieren.</i>
6 getrockn. Shitake-Pilze	<i>Dann das Fleisch in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Die Stücke drehen und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.</i>
3 Möhren	<i>Die Pilze in kochendheißem Wasser einweichen und 30 Minuten quellen lassen. Anschließend unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.</i>
3 Stangen Staudensellerie	<i>Die Stiele von den Pilzen entfernen und die Hüte in schmale Streifen schneiden. Die Möhren und die Selleriestangen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und hacken.</i>
1 Knoblauchzehe	<i>Die Bohnensauce mit dem sherry, der Sojasauce, dem Pfeffer und dem Salz verquirlen.</i>
4 EL süße Bohnensauce	<i>Als Beilage gekochte chinesische Eiernudeln reichen.</i>
3 EL trockener Sherry	
2 EL Sojasauce	
3/4 TL grob gestochener Szechuan-Pfeffer oder schwarzer Pfeffer	
Salz	
1 EL Öl	
1 TL Chilöl (S.138)	

Den Wok erhitzen und das Öl sowie das Chilöl am oberen Rand entlang hineingießen. Den Knoblauch hineingeben und schwenken, bis er Farbe angenommen hat. Die Möhren und den Sellerie zufügen und 2 Minuten unter Rühren braten. Dann die Pilze untermischen und weitere 2 Minuten braten. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben.

Die Hälfte des Fleischs in den Wok geben und 2 bis 3 Minuten unter Rühren braten. Das Fleisch herausheben und die zweite Hälfte ebenso pfannenbraten. Alles Fleisch an den Rand des Woks schieben und die Sauce in die Mitte gießen. Fleisch und Gemüse mit der Sauce vermischen und einmal aufkochen. Heiß auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und halbieren. In 3 cm lange Stücke, anschließend in feine Streifen schneiden.

Nudeln mit Ei, und Garnelen



Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und halbieren. In 3 cm lange Stücke, anschließend in feine Streifen schneiden.

Den Ingwer schälen und fein hacken.

Die Eiernudeln in kochendem Salzwasser nach Anleitung garen. In einem Durchschlag abschütten und abtropfen lassen.

In einer Pfanne oder einem Wok das Schmalz erhitzen. Frühlingszwiebeln und Ingwer unter Rühren einige Minuten darin dünsten.

Die Eier verquirlen.

Nudeln und Garnelen zu den Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben.

Die Eier unter die übrigen Zutaten rühren und das Ei stocken lassen.

Die Austernsauce über die Nudelmasse geben, alles noch einmal durchrühren und sofort servieren.

3 Frühlingszwiebeln	
1 kleines Stück frischer Ingwer	
250 g chinesische Eiernudeln	
Salz	
1 EL Butterschmalz	
4 Eier	
200 g gekochte und geschälte Garnelen	
2 EL Austernsauce	

Zischender Reis mit Garnelen



Den Reis mehrmals unter fließendem, kalten Wasser abspülen und abtropfen lassen.

300 g Reis
1 EL Öl
Salz

300 g geschälte, rohe TK-Garnelen

1 Knoblauchzehe

1 rote Paprikaschote

4 Frühlingszwiebeln

3 Möhren

250 g Zuckerschoten

1/4 l Hühnerbrühe

2 EL Sojasauce

1 EL Reisweinessig

oder Weißweinessig

4 TL Speisestärke

2 TL Zucker

Öl zum Fritieren

Riskuchen vorher zubereiten

Mit 1 Teelöffel Öl und etwas Salz in einen Topf geben und 1/2 Liter Wasser angießen. Aufkochen, durchröhren und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten garen. den Reis abschütten. Eine große, flache feuerfeste Form mit Öl ausstreichen und den heißen Reis etwa 5 cm dick hineinstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 °C ca. 1 1/2 bis 2 Stunden trocknen lassen. Dann auskühlen lassen und in etwa 5 cm große Stücke brechen.

Die Garnelen auftauen, unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und hacken.

Die Paprikaschote halbieren#, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und diagonal in 1 cm große Stücke schneiden. Die Möhren schälen, mehrmals der Länge nach einkerbend in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und mit einem diagonalen Schnitt halbieren. Die Hühnerbrühe mit Sojasauce, Reisweinessig, Speisestärke und Zucker verquirlen. Den Wok zur Hälfte mit Öl füllen und auf 190 °C erhitzen. Die Reistücke goldbraun fritieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 100 °C warm halten. das Frittieröl abschütten und den Wok auswischen. Den Wok wieder erhitzten, etwas Öl am oberen Rand entlang gießen und den Knoblauch kurz darin schwenken. Paprika, Frühlingszwiebeln und Möhren zufügen und 2 Minuten pfannenröhren. Garnelen an den Rand schieben, die Sauce in die Mitte gießen und köcheln lassen, bis sie gebunden hat.

Alles Gemüse mit den Garnelen und der Sauce vermischen und noch 1 Minute garen. Den Riskuchen mit dem Garnelengemüse anrichten.

Hühnerfleisch mit Sesam und Gemüse



Das Gemüse aus dem Wok heben.

Die Hühnerbrüste im Wok 3 Minuten pflanzenbraten. Das Hühnerfleisch an den Rand schieben und die Sauce in die Wokmitte gießen.

Unter Rühren so lange kochen, bis die Sauce gebunden hat.

Das gegarte Gemüse und die Pilze unter das Fleisch und die Sauce mengen und noch einmal aufkochen.

Die Sesamsamen in einer Pfanne goldgelb rösten.

Die Pilze in kochendheißen Wasser einweichen und 30 Minuten quellen lassen. Anschließend unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die Stiel von den Pilzen entfernen und die Hüte in schmale Streifen schneiden.

Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Die Zuckerschoten, die Paprikaschote und den Kohl putzen und waschen. Die Zuckerschoten und den Babymais diagonal halbieren. Die Paprikaschote vierteln und entkernen. Paprika und Kohl in dünne Streifen schneiden.

Hühnerbrühe mit der Fischsauce, der Speisestärke, Zucker und Salz verquirlen.

Die Nudeln nach Packungsanleitung gar kochen.

den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand hineingießen. Die Paprika und den Kohl zufügen und kurz anbraten.

Sofort servieren.

Die Zuckerschoten und den Babymais untermischen und unter Rühren 2 Minuten braten.

6 getrocknete Shiitake-Pilze
2 Hühnerbrustfilets
à 250 g
100 g Zuckerschoten
1 rote Paprikaschote
500 g chinesischer Blätterkohl, ersatzweise Chinakohl
250 g Babymais aus der Dose
1/8 l Hühnerbrühe
2 EL Fischsauce
2 TL Speisestärke
1/2 TL Zucker
Salz
250 g getrocknete chinesische Nudeln
2 EL Öl
1 EL Sesamsamen

Gebratener Reis mit Huhn

250 g Reis	Den Reis in einem Sieb mehrmals unter fließendem, kalten Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3 EL Öl	1 Eßlöffel Öl in einem Topf erhitzen und den Reis kurz anbraten. Mit 400 ml Wasser aufgießen und mit einer Prise Salz würzen. Zum Kochen bringen, gründlich durchrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten garen. Den Reis in ein Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
Salz	Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
2 Hühnerbrustfilets à 250 g	Die Knoblauchzehen abziehen und hacken.
2 Knoblauchzehen	Die Frühlingszwiebeln putzen und diagonal in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Pilze abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Eier verquirlen.
6 Frühlingszwiebeln	Die Frühlingszwiebeln in den heißen Wok gießen und den Knoblauch darinschwenken.
250 g frische Pilze	Die Frühlingszwiebeln, die Pilze und die tiefgekühlten Erbsen zufügen und 2 Minuten pflanzenbraten. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben.
3 Eier 200 g TK-Erbsen	Das Hühnerfleisch im Wok unter Rühren 2 Minuten braten. Den Reis und das gegarte Gemüse untermengen, mit der Sojasauce, Salz und dem Cayennepfeffer würzen. Unter Rühren einige Minuten braten, bis der Reis heiß ist. Dabei den Reiswein seitwärts hineintrüpfeln und unterrühren.
3 EL Sojasauce	Die Eiwürfel unterheben und vorsichtig durch mischen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Koriander bestreuen.
1 Msp. Cayennepfeffer	Den Wok erhitzen. 1 Eßlöffel Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Die Eier zugeben und unter Schwenken des Woks bei mittlerer Hitze stocken lassen.
3 EL Reiswein	Das Ei auf ein Schneidebrett gleiten lassen und in feine Würfel schneiden.
1 EL frische Korianderblätter, oder Petersilie	

Huhn und Garnelen mit 5 Gewürzen

250 g Hühnerbrustfilets	Die Hühnerbrustfilets in kleine Würfel schneiden.
2 EL Sojasauce	Die Möhrenscheiben und den Brokkoli zufügen und 1 Minute braten. Die restliche Hühnerbrühe angießen und das Gemüse zugedeckt 3 Minuten garen. Dann aus dem Wok heben.
1 TL 5-Gewürze-Pulver (siehe S.)	Den Wok auswischen, wieder erhitzen und das restliche Öl hineingießen. Das Hühnerfleisch mit der Marinade in Wok unter Rühren 2 Minuten braten. Die Garnelen untermischen und weitere 2 Minuten pfannenbraten. Das Gemüse dazugeben und die Sauce darübergießen. Beireduzierter Hitze so lange unter Rühren garen, bis die Sauce dick ist. Die Mandelblätter in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Das Gericht auf einer Platte anrichten, mit den Mandelblätter bestreuen und sofort servieren.
Salz	Dazu gekochten Reis reichen.
300 g TK-Brokkoli	
200 g rohe Garnelen-schwänze	
1 Möhre	
1 Knoblauchzehe	
1/8 l Hühnerbrühe	
4 EL trockener Sherry	
2 TL Speisestärke	
2 EL Öl	
100 g Mandelblätter	

Schweinefilet mit gebratenem Gemüse



350 g Schweinefilet
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
100 g frische Shiitake-Pilze
200 g Bambussprossen aus der Dose
250 g Babymais aus der Dose
100 g Zuckerschoten
2 EL Sojasauce
2 EL trockener Sherry
4 TL Speisestärke
1/2 TL gekörnte Hühnerbrühe
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Speiseöl

Das Schweinefilet waschen, und quer zur Faser in 5 mm dicke Scheiben schneiden, anschließend in schmale Streifen schneiden.

Die Knoblauchzehen abziehen und hacken. Die Möhren schälen und diagonal in Scheiben schneiden. Die Pilze abreiben, die Stiele entfernen. Die Pilzhüte und die Bambussprossen in dünne Streifen, den Babymais in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zuckerschoten waschen und gut abtropfen lassen.

Die Sojasauce mit 1/8 Liter Wasser, dem Sherry, der Speisestärke, der Hühnerbrühe, Salz und Pfeffer gut verquirlen.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Den Knoblauch hineingeben und schwenken, bis er Farbe angenommen hat.

Die Möhren zufügen und unter Röhren 3 Minuten braten.

Die Bambussprossen, den Babymais und die Zuckerschoten untermischen und 2 Minuten braten. Dann das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben.

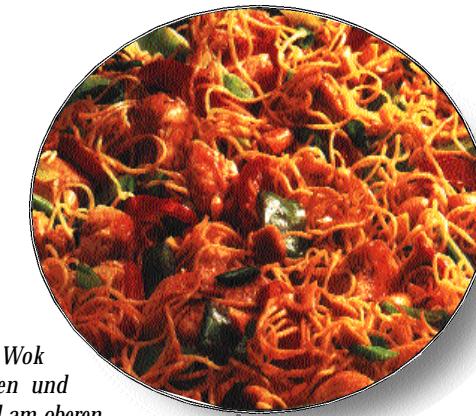
Die Hälfte des Fleischs in den Wok geben und 2 bis 3 Minuten unter Röhren braten. Das Fleisch herausheben und die zweite Hälfte ebenso pfannenbraten.

Alle Fleisch an den Rand des Woks schieben, die Sauce in die Mitte gießen und aufkochen. Röhren, bis die Sauce gebunden hat.

Das Gemüse unterheben, noch einmal kurz erhitzen und auf vorgewärmte Teller verteilen.

Mit gekochtem Reis anrichten und mit Petersilie und einigen Streifen roher Paprikaschote dekorieren.

Nudelsalat mit Huhn „Szechuan“



2 Hühnerbrustfilet à 250 g
200 g Zuckerschoten
1 rote Paprikaschote
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 g geschälte, ungesalzene Erdnüsse
250 g frische chinesische Eiernudeln
Salz
4 EL Sojasauce
2 EL Reisweinessig, oder Weißweinessig
1/2 TL Paprikapulver
edelsüß
1 TL Chilöl (siehe S.138)
1 EL Öl

Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Den Knoblauch darin schwenken, bis er Farbe angenommen hat.

Die Zuckerschoten, die Paprikaschote und die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die Zuckerschoten in breite Streifen, die Paprika in Juliennestreifen, die Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden.

Die Zuckerschoten, die Paprikaschote und die Frühlingszwiebeln zufügen und 2 Minuten pfannenbraten.

Die Knoblauchzehen abziehen und hacken. Die Erdnüsse grob hacken.

Das Gemüse und die Nudeln untermischen und die Sauce angießen. Unter Röhren bei reduzierter Hitze noch 1 bis 2 Minuten garen. Abschütten und abtropfen lassen.

Auf Tellern anrichten und mit Erdnüssen bestreuen.

Aus der Sojasauce, dem Reisweinessig, Salz, Paprikapulver und dem Chilöl eine Sauce anröhren.

Hühnerfleisch mit Knoblauch-Pilzen

2 Hühnerbrustfilets à 250 g
10 Knoblauchzehen
200 g frische Shitake-Pilze, ersatzweise braune Egerlinge
150 g Wasserkastanien aus der Dose
4 Frühlingszwiebeln
2 EL Sojasauce
1 EL Reiswein oder trockener Weißwein
1/8 l Hühnerbrühe
1 EL Speistestärke
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Öl

Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Pilze abreißen. Pilze und Wasserkastanien in Scheiben schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzeln und die welken Spitzen entfernen. Die Frühlingszwiebeln diagonal in feine Scheiben schneiden.

Für die Sauce die Sojasauce mit dem Reiswein, der Hühnerbrühe, der Speistestärke, Salz und Pfeffer verquirlen.

Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und den Knoblauch darin schwenken, bis er Farbe angenommen hat.

Das Hühnerfleisch untermengen und unter Rühren 2 Minuten braten. Pilze, Wasserkastanien und Frühlingszwiebeln zufügen und alles weitere 1 bis 2 Minuten pflanzenbraten.

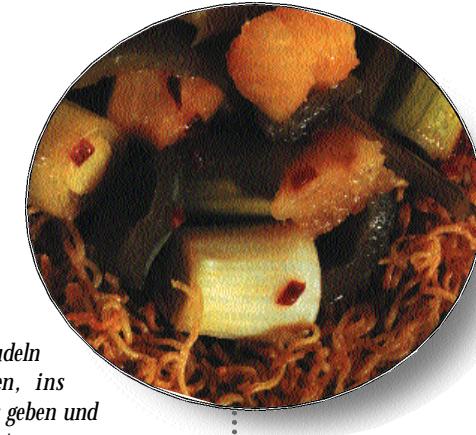
Die Sauce darüber gießen und unter Wenden weitergaren, bis die Sauce gebunden hat.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Als Beilage gekochten Reis servieren.

Tip:
Anstelle von Pilzen frischen Blattspinat verwenden.

Gebratene Gemüse-Nudeln, süß-sauer



Die Chili- und Paprikaschoten halbieren und entkernen. Chilischoten in winzige, Paprikaschoten in ca. 3 Cm große Würfel schneiden.

In einen Seiher schütten und abtropfen lassen.

In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Chili- und Paprikaschoten sowie den Lauch darin 3 Minuten unter Röhren anbraten. Die Fleischbrühe angießen und weitere 10 Min. schmoren.

Ananasscheiben in jeweils 6 Stk. schneiden. Zum Gemüse geben und mit Essig, Sojasauce, Sherry und Honig würzen. Das Gemüse bei kleiner Hitze warm halten.

In einem großen Topf schwach gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Die Nudeln brechen, ins Wasser geben und 4 Minuten garen.

Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne oder im Wok erhitzen. Nudeln darin bei großer Hitze goldgelb anbraten. Auf eine vorgewärmte Platte geben.

Das Gemüse mit dem Sesamöl und eventuell etwas Salz abschmecken und über die Nudeln verteilen.

Sofort servieren.

2 rote Chilischoten
2 grüne Paprikaschoten
2 Stangen Lauch
2 EL Öl
1/8 l Fleischbrühe
4 Scheiben Ananas
3 EL Essig
1 EL Sojasauce
2 EL Sherry
2 EL Honig
Salz
250 g chines. Eiernudeln
4 El Butterschmalz
1 EL Sesamöl

Süß-saures Gemüse

4 Möhren	Die Möhren schälen und diagonal in Scheiben schneiden. den Blumenkohl zerteilen, die Röschen vom Strunk trennen und dann waschen. Größere Blumenkohlröschen teilen.
1 kleiner Blumenkohl	Unter Röhren so lange kochen, bis die Sauce gebunden hat.
1 Zwiebel	Das Gemüse mit der Sauce vermengen und bei reduzierter Hitze noch 1 Minute garen.
5 EL ungesüßer Ananas ersatzweise Weißweinessig	Die Zwiebel abziehen und dünne Ringe schneiden.
2 EL Reisweinessig, Salz	Die Erdnußkerne hacken.
2 EL brauner Zucker	Aus dem Ananassaft, dem Reisweinessig, Zucker, Salz und der Speisestärke eine Sauce anrühren.
2 TL Speisestärke	Das Gemüse auf einer vorgewärmten Platten anrichten, mit den gehackten Erdnüssen und den Korianderblättern bestreuen und sofort servieren.
1 EL Öl	Als Beilage zu gebratenem Fisch oder Fleisch reichen.
75 g geschälte, ungesalzene Erdnüsse	Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Die Möhren, die Blumenkohlröschen und die Zwiebelringe hineingeben und unter Röhren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten.
1 EL frische Korianderblätter	Das Gemüse an den Rand des woks schieben und die Sauce in die Mitte gießen.

Pfannengebratenes Gemüse

250 g feine grüne Bohnen Salz	Die Bohnen putzen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, herausheben, sofort in Eiswasser legen und abtropfen lassen.
100 g Bohnensprossen	Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin schwenken. Sellerie, Paprika und die Pilze zufügen und kurz pfannenbraten.
1 Zwiebel	Bohnensprossen verlesen, waschen und abtropfen lassen.
2 Knoblauchzehen	Die Hitze etwas reduzieren und Bohnen, Bohnensprossen und Wasserkastanien dazugeben, alle gut durchmischen. Mit der Sojasauce, Zucker und Salz würzen und die Brühe angießen. Kurz kochen, bis ein Teil der Brühe verdampft ist. Mit dem Sesamöl beträufeln und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
1 kleines Stück frischer Ingwer	Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen, den Ingwer schälen. Die Zwiebel halbieren und in schmale Spalten schneiden. Knoblauch und Ingwer zuerst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.
1 Stange Staudensellerie	Den Staudensellerie, die Pilze und die Wasserkastanien in feine Scheiben schneiden. Die Paprikaschote vierteln, das kerngehäuse entfernen und die Paprikaviertel in dünne Streifen schneiden.
100 g frische Shiitake-Pilze	Eine ideale Beilage zu kurzgebratenem Fleisch.
100 g Wasserkastanien aus der Dose	
1 rote Paprikaschote	
1 EL Öl	
1 EL Sojasauce	
1 TL Zucker	
200 ml Brühe	
1 TL Sesamöl	

Garnelen in smaragdgrüner Sauce

500 g rohe Garnelen-schwänze
250 Zuckerschoten
150 g Blattspinat
4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
100 g Wasserkastanien aus der Dose
200 ml Hühnerbrühe
2 EL trockener Sherry
1 EL Sojasauce
1 EL Speisestärke
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Öl
1 TL Sesamöl

Die Garnelen schälen, der Länge nach halbieren und den Darm entfernen. Die Garnelenhälften unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen.

Die Zuckerschoten, den Spinat und die Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Die Zuckerschoten mit einem diagonalen Schnitt halbieren. Den Spinat in Streifen, die Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden.

Knoblauchzehe abziehen. Knoblauch und Wasserkastanien in dünne Scheiben schneiden. Aus der Hühnerbrühe, dem Sherry, der Sojasauce, der Speisestärke, Salz und Pfeffer eine Sauce anrühren. Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und den Knoblauch darin schwenken, bis er Farbe angenommen hat.

Die Frühlingszwiebeln und die Zuckerschoten zufügen und 1 Min. unter Röhren braten. Spinat untermischen und 1 weitere Minute braten. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben.

Die Garnelen im Wok bei mittlerer Hitze 2 Minuten garen, dabei vorsichtig wenden. Die Sauce darüber gießen, die Wasserkastanien und das gebratenen Gemüse untermengen. Bei reduzierter Hitze 2 Minuten köcheln, dabei umrühren. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit dem Sesamöl beträufeln.

Dazu schmecken chinesische Eier-nudeln.

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Die Möhren schälen, den staudensellerie putzen. Möhren, Staudensellerie und Bambussprossen in Juliennestreifen schneiden.

Aus der Hühnerbrühe, der Fischsauce, 5-Gewürze-Pulver, Cayennepfeffer, Zucker und Salz eine Sauce anrühren.

Den Wok erhitzen und das Öl am Rand entlang hineingießen. Die Möhren, den Sellerie und die bambussprossen unter Röhren 3 Minuten braten. Das Gemüse aus dem Wok heben.

Den Fisch in den Wok geben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten, dabei gelegentlich vorsichtig wenden.

Würziger Fisch



500 g Fischfilet, z.B. Seebarsch oder Heilbutt
2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
250 g Bambussprossen aus der Dose
8 EL Hühnerbrühe
2 EL Fischsauce
1 TL 5-Gewürze-Pulver (siehe Anhang)
1 Msp. Cayennepfeffer
1/2 TL Zucker
1 EL Öl

Pikant gewürzte Garnelen

600 g rohe Garnelen
4 frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 grüne Chilischoten
2 EL Fischsauce
2 EL helle Sojasauce
1 EL Reiswein oder trockener Sherry
1 TL Zucker
Salz
1 kleines Bund Basilikum
1 EL Öl

Die Garnelen schälen und der Länge nach halbieren. Den Darm entfernen, die Garnelen unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden.

Die Knoblauchzehen abziehen. Die Chilischote längs aufschlitzen und die Kerne entfernen. Knoblauchzehen und Chilischoten fein hacken.

Die Fischsauce mit der Sojasauce, dem reiswein, Zucker und Salz verquirlen.

Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter in schmale Streifen schneiden.

Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und Knoblauch sowie Chilischoten kurz darin schwenken.

Die Garnelen zufügen und unter Rühren 1 Minute braten.

Die Frühlingszwiebeln unter mischen und weiter 2 Minuten pfannenbraten. Die Sauce darüber gießen, alles gut vermengen und noch 1 Minute köcheln lassen.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit dem Basilikum bestreuen.

Dazu gekochten Reis reichen.

Nudeln mit Garnelen u. Gemüsehuhn



Das Hühnerfleisch in feine Streifen schneiden und mit der Sojasauce und dem Sherry gut verrühren. Bambussprossen und Wasserkastanien zufügen.

Die Pilze in lauwarmem Wasser nach Packungsanleitung einweichen.

Die Möhren putzen und in feine streifen schneiden. Zum Hühnerfleisch geben. Alles mit Ingwerpulver, Salz, Pfeffer und Glutamat würzen und 30 Min. marinieren.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die eingeweichten Pilze abschütten, abtropfen lassen und mit dem Spinat grob hacken.

Das Öl im Wok erhitzen. Die marinierte Hühnerfleischmischung darin anbraten. Frühlingszwiebeln und Sojasprossen dazugeben. Die Fleischbrühe angießen. Alles 10 Minuten köcheln lassen.

Die Shrimps, die Pilze und den Spinat beifügen. Bei kleiner Hitze weitere 5 Minuten garen.

Inzwischen die Eiernudeln in kochendem Salzwasser genau nach Packungsanleitung garen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

Die Nudeln auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten und das Gemüse mit Huhn und Shrimps darüber verteilen.

250 g Hühnerbrust ohne Knochen
100 g Bambussprossen
100 g Wasserkastanien
3 EL Sojasauce
3 EL halbgetrock. Sherry
10 getrocknete chin. Pilze
2 Möhren
1 TL Ingwerpulver
Salz
frisch gem. Pfeffer
1/2 TL Glutamat
3 Frühlingszwiebeln
200 Wurzelspinat
3 EL Öl
100 g Sojasprossen
1/8 l Geflügelbrühe
250 g geschälte rohe Shrimps
250 g frische Eiernudeln

Fischfilet mit Tomaten

**500 g Fischfilet,
z. B. Kabeljau**
4 Tomaten
6 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
2 EL Fischsauce
1 TL Zucker
Salz
frisch gem. Pfeffer
1 EL Öl
1 TL Sesamöl

Das Fischfilet waschen, trocken-tupfen und in etwa 2 cm lange Streifen schneiden.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln und die Kerne entfernen. Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln, putzen, waschen und diagonal in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen. Und Beides fein hacken.

Die Fischsauce mit dem Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Tomatenwürfel gießen.

Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und den Knoblauch sowie den Ingwer darin kurz schwenken.

Die Frühlingszwiebeln zufügen und 2 Minuten unter Röhren braten. Das Gemüse mit dem Schaufelhöffel herausheben.

Die Fischstreifen in den Wok geben und bei großer Hitze anbraten, dabei vorsichtig wenden. Das Gemüse untermischen und die Sauce mit den Tomaten darübergießen. Bei reduzierter Hitze zugedeckt 2 Min. garen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit dem Sesamöl beträufeln und sofort servieren.

Als Beilage chinesische Eiernudeln oder gekochten Reis reichen.

Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken-tupfen und in mundgerechte Würfel kleine schneiden.

Aus der Sojasauce, dem Reiswein, Zucker, Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Speisestärke

und 1 Eßlöffel Öl eine Marinade anrühren. Die Marinade unter das Hühnerfleisch mischen und bei Zimmertemperatur 20 Min. ziehen lassen.

Die Knoblauchzehen und die Zwiebel abziehen. Die Knoblauchzehen zuerst in Scheiben, dann in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel vierteln und in Scheiben schneiden.

Die Enden des grünen Spargels entfernen. Den Spargel waschen und diagonal in 2 cm große Stücke schneiden.

Mit gekochtem Reis servieren.

Huhn in Bohnensauce

**2 Hühnerbrustfilets
à 250 g**
1 EL Sojasauce
**1 EL Reiswein oder
trockener Sherry**
1/2 TL Zucker
Salz
frisch gem. Pfeffer
2 EL Öl
3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
500 g grüner Spargel
**2 EL fermentierte
schwarze Bohnen**
1 EL Austernsauce
1/8 l Hühnerbrühe

Schweinefleisch-Brokkoli in Austernsauce

300 g mageres Schweinefleisch	Das Fleisch waschen, trocken tupfen und quer zur Faser in 5 mm dünne, mundgerechte Scheiben schneiden.
1 TL Sojasauce	Für die Marinade die Sojasauce mit dem Reiswein, 1 Esslöffel Wasser, der Speisestärke, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.
1 TL reiswein	Die Marinade unter das Fleisch rühren und 30 Minuten ziehen lassen.
1 EL Speisestärke	In der Zwischenzeit den Brokkoli putzen und die dicken, unteren Stiele entfernen. Die Brokkoliröschen abtrennen und den oberen Teil der Stiele in Scheiben schneiden.
1 Prise Zucker	Die Knoblauchzehe abziehen, den Ingwer schälen. Beides diagonal in dünne Scheiben schneiden.
Salz	Die Austernsauce mit der Hühnerbrühe verquirlen. Den Wok erhitzen und die Hälfte des Öls am oberen Rand entlang hineingießen. Knoblauch und Ingwer hineingeben und schwenken, bis der Knoblauch Farbe angenommen hat.
frisch gem. Pfeffer	Als Beilage gekochten Reis reichen.
750 g Brokkoli	
1 Knoblauchzehe	
1 kleines Stück frischer Ingwer	
4 EL Austernsauce	
1/8 l Hühnerbrühe	
1 EL Öl	

Süß-saure Geflügelleber

Den Brokkoli untermischen und kurz anbraten. 5 Esslöffel Wasser dazugießen und den Brokkoli 4 Minuten zugedeckt garen. Dann das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus der Pfanne haben.

Den Wok ausreihen, wieder erhitzen und das restliche Öl hineingießen. Das Fleisch zugeben und unter Rühren 3 bis 4 Minuten bei großer Hitze braten. Das Fleisch an den Rand schieben, die Austernsaucenmischung in die Mitte des Woks gießen und kurz aufkochen, bis sie gebunden hat.

Das gegarte Gemüse wieder zugeben, alles vorsichtig vermischen und noch einmal erhitzen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Knoblauchzehe abziehen, den Ingwer schälen.

Beides fein hacken.

1/8 Liter Wasser, den Zucker, den Reisweinessig, die Sojasauce und die Speisestärke zu einer Sauce verquirlen.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Knoblauch und Ingwer hineingeben und schwenken, bis sie Farbe angenommen haben. Die Möhren zufügen und unter Rühren 2 Minuten braten. Dann die Frühlingszwiebeln und die Paprika untermischen und weiter 2 Minuten pfannenbraten.

Das Gemüse aus dem Wok heben.

Die Geflügel-leber im Wok ca. 3 Minuten unter Rühren

braten. Die Leber an den Rand schieben und die Sauce in die Mitte des Woks gießen. Rühren, bis die Sauce gebunden hat.

Das gegarte Gemüse und den gekochten Reis untermengen und nochmals erhitzen.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

400 g Geflügelleber

3 Möhren

1 Bund

Frühlingszwiebeln

1 rote Paprikaschote

1 Knoblauchzehe

1 kleines Stück

frischer Ingwer

3 EL Zucker

Salz

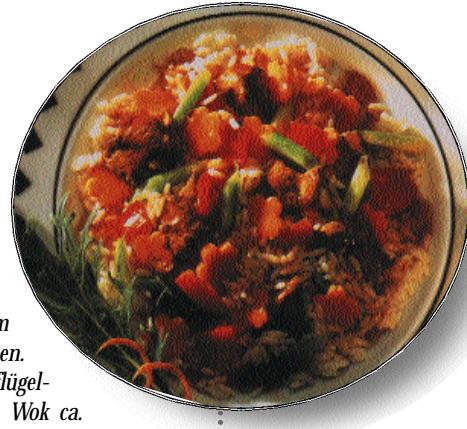
2 EL Reiswein

1 EL Sojasauce

! EL Speisestärke

1 EL Öl

3 Tassen gekochter Reis



Pfannengebr. Lamm mit Spargel

400 g Lammfilet	Das Lammfilet waschen, trocken-tupfen, in Folie wickeln und kurz im Tiefkühlergerät angefrieren. Dann das Fleisch quer zur Faser in hauchdünne Scheiben schnei-den.
1 kleines Stück frischer Ingwer	Den Ingwer schälen und den Knoblauch abziehen. Beides fein hacken.
1 Knoblauchzehe	Die Spargelköpfe und die Frühlingszwiebeln waschen und abtropfen lassen. Längere Spargelköpfe halbieren, von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln und die welken Spitzen entfernen. Die Frühlingszwiebeln in 5 cm lange Stücke schneiden, halbieren und anschließend in möglichst feine Streifen schneiden.
500 g Spargelköpfe	Die Zitronenschale fein hacken. Die Hoisin-Sauce mit 1/8 Liter Wasser, der Speisestärke, der gekörnten Brühe, Salz und Pfeffer verquirlen.
2 Frühlingszwiebeln	Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Den Ingwer und den Knoblauch hineingeben und schwenken, bis sie Farbe angenommen haben.
Schale von 1/2 Zitrone	
2 TL Hoisin-Sauce	
2 TL Speisestärke	
1 TL gekörnte Brühe	
Salz frisch gem. Pfeffer	
1 EL Öl	
100 g Cashewnußkerne	

Scharf gewürztes Lamm

450 g mageres Lammfleisch	Das Lammfleisch waschen, trocken-tupfen und in mundge-rechte dünne Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, in Scheiben schneiden, die Scheiben stapeln und sorgfältig in gleich dünne Streifen schneiden.
1 kleines Stück frischer Ingwer	Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hinein-gießen. Den Knoblauch zufügen und schwenken, bis er Farbe angenommen hat. Dann den-Lauch untermischen und 1 bis 2 Minuten pfannenbraten.
4 EL Sojasauce	Den Gemüse mit dem Schaum-löffel aus dem Wok heben.
3 EL Reiswein oder trockener Sherry	Für die Marinade 2 Eßlöffel der Sojasauce mit 1 Eßlöffel Reiswein, 1 Eßlöffel Wasser, dem Chilöl, der Speisestärke, Zucker, Salz und den Ingwerstreifen verrühren. Die Marinade unter das Lammfleisch mischen. Bei Zimmertemperatur 30 Minuten ziehen lassen, dabei gelegentlich das Fleisch in der Marinade wenden.
2 TL Speisestärke	Die Hälften des Lammfleischs in den Wok geben und 2 bis 3 Minu-ten unter Rühren braten. Das Fleisch herausheben und die zweite Hälfte ebenso braten. Das Fleisch zurück in den Wok legen und an den Rand schieben. Sauce und die Marinade in die Mitte gießen und unter Rühren kochen, bis sie gebunden haben.
2 TL Zucker	Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, sorgfältig waschen und gut abtropfen lassen. Lauch zuerst in 4 cm lange Stücke, dann in breite Streifen schneiden.
Salz	Den Lauch untermischen und noch einmal erhitzen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit dem Sesamöl beträufeln. Mit gekochtem Reis servieren.
2 Stangen Lauch	
2 Knoblauchzehen	
1 TL Bohnensauce	
2 EL Öl	
1 TL Sesamöl	

Putenfleisch mit Pflaumen



500 g Putenbrust ohne Knochen und Haut

250 g Zuckerschoten

400 g feste Pflaumen

1 Zwiebel

3 EL Sojasauce

2 EL Johannisbeergelee

1 EL Speisestärke

Salz

frisch gem. Pfeffer

1 EL Öl

Putenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Streifen schneiden.

Die Zuckerschoten putzen und mit einem schrägen Schnitt halbieren und entkernen. Pflaumenhälften in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Für die Sauce den reisweinessig mit der Sojasauce, dem Johannisbeergelee, der Speisestärke, Salz und Pfeffer verrühren.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Die Zwiebelringe hineingeben und schwenken, bis sie Farbe angenommen haben.

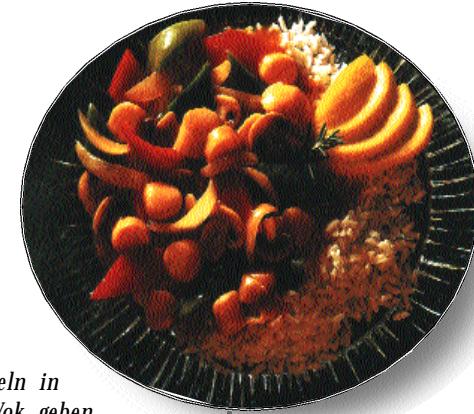
Die Zuckerschoten untermischen und 1 Minute braten. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben.

Das Putenfleisch in den Wok geben und unter Rühren 3 Minuten braten. Das Fleisch an den Rand schieben, die Sauce in die Mitte des Woks gießen und einmal aufkochen.

Das gegarte Gemüse, die Pflaumen und das Fleisch unter die Sauce mengen und 1 bis 2 Minuten unter Wenden erhitzen.

Auf gekochten chinesischen Eiernudeln anrichten.

Jacobsmuscheln mit Austernsauce



500 g Jakobsmuscheln, frisch oder tiefgekühlt

1 Zwiebel

1 grüne Paprikaschote

1 rote Paprikaschote

100 g kleine Austernsauce

1 EL Sojasauce

1 EL Speisestärke

1 TL Zucker

Salz

1 EL Öl

Jacobsmuscheln in den Wok geben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei vorsichtig wenden.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 175 ml Wasser mit der Austernsauce, der Sojasauce, der Speisestärke, Zucker und Salz zu einer Soße verquirlen.

Den Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlanggießen.

Die Zwiebel und die Paprikaschoten unter Rühren 2 Minuten braten. Dann die Pilze untermischen und noch 1 Minute pfannenbraten. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben.

Die Jakobsmuscheln auf vorgewärmten Tellern mit gekochtem Reis anrichten und mit Zitronenfächern und einem frischen Kräuterzweig garnieren.

Knusprige Nudeln mit Garnelen

12 getr. Shitake-Pilze
1 EL getr. Wolkenohrpilze
200 g getrockn. Reisnudeln
250 g TK-Garnelen
200 g Putenbrust
1 Zwiebel
2 EL Reisweinessig oder Weißweinessig
1 EL Fischsauce
1 TL Sojasauce
1 EL Zucker
Salz
1 Msp. Cayennepfeffer
8 EL Öl
1 EL frische Korianderblätter, ersatzweise Petersilie

Die Pilze in eine Schüssel geben und mit so viel kochendheißem Wasser übergießen, daß sie gut bedeckt sind. 30 Min. ziehen lassen, dann abseihen, ausdrücken und die Stiel entfernen. Die Pilzhüte in schmale Streifen schneiden.

Die Reisnudeln in warmen Wasser 15 Minuten quellen lassen, dann abseihen, gut ausdrücken und in 5 cm lange Stücke schneiden.

Anschließend die Pilze hinzugeben, alles gut vermischen und mit der Sauce begießen. 1 bis 2 Minuten köcheln lassen. In eine vorgewärmte Schüssel umfüllen und warm halten.

Das restliche Öl in den Wok gießen und nach einigen Sekunden die Reisnudeln hineingeben.

Garnelen auftauen, schälen, die Länge nach halbieren, unter fließendem Wasser abspülen, entdarmen und trockentupfen.

Die Nudeln wenden, bis sie das Öl aufgesogen haben. Die Garprobe machen. Falls die Nudeln noch nicht bißfest sind, einige Eßlöffel Wasser angießen und die Nudeln bei reduzierter Hitze zugedeckt 1 bis 2 Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebel abziehen und grob hacken.

Die knusprigen Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen und das Garnelengericht darauf anrichten. Mit dem Koriander bestreuen und sofort servieren.

Den Reisweinessig mit der Fischsauce, der Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Wok erhitzen und 2 Eßlöffel Öl am oberen Rand entlang hineingießen.

Die Zwiebel darin schwenken, bis sie Farbe angenommen hat. Das Putenfleisch zufügen und unter Rühren 2 Min. braten. Die Garnelen unterheben und weitere 2 Min. pfannenbraten.

Mu-Shu-Schweinefleisch

Die Lilienknospen 10 Minuten in heißem Wasser einweichen, dann ausdrücken, mit kochendem Wasser übergießen und nochmals ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Marinade die Hoisin-Sauce mit der Pflaumensauce, dem Reiswein, der Speisestärke, Salz und dem Pfeffer verquirlen.

Servieren.

Die getrockneten Pilze in einer Schüssel mit reichlich Wasser begießen und 30 Minuten stehen lassen.

Das Fleisch waschen, trocken-tupfen und quer zur Faser in hauchdünne Scheiben von ca. 3 x 4 cm schneiden.

25 g Lilienknospen (aus dem Chinaladen)
2 EL getr. Wolkenohrpilze
400 g mageres Schweinefleisch
4 EL Hoisin-Sauce
5 EL Pflaumensauce
1 EL Reiswein oder trockener Sherry
1 TL Speisestärke
Salz
weißer Pfeffer
3 Frühlingszwiebeln
200 g Bambussprossen
2 Eier
3 EL Öl
1 Prise Zucker
1 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl

Putenstreifen aus dem Wok

3 Möhren	Die Möhren waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden.
1 Staudensellerie	Die Stärke mit etwas Wasser anrühren und den entstandenen Bratensaft damit binden.
1 kleine Stange Lauch	Den Staudensellerie und den Lauch waschen, putzen und in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden. Die Pilze putzen und in breite Streifen schneiden.
200 g frische Shiitake-Pilze	Die Sauce mit Cayennepfeffer und Ingwerpulver abschmecken und das Gericht ohne Hitze 2 bis 3 Minuten durchziehen lassen.
2 EL Öl	Den Wok erhitzen und 1 Eßlöffel Öl am oberen Rand entlang hineingießen.
400 g Putengeschnetzeltes	Das Gemüse in den Wok geben und unter Rühren kurz braten. Wieder herausheben.
Salz	Das restliche Öl in den Wok gießen.
frisch gem. weißer Pfeffer	Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Wok anbraten.
1 TL Speisestärke	Das Gemüse dazugeben.

Die Möhren waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden.

Den Staudensellerie und den Lauch waschen, putzen und in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden. Die Pilze putzen und in breite Streifen schneiden.

Den Wok erhitzen und 1 Eßlöffel Öl am oberen Rand entlang hineingießen.

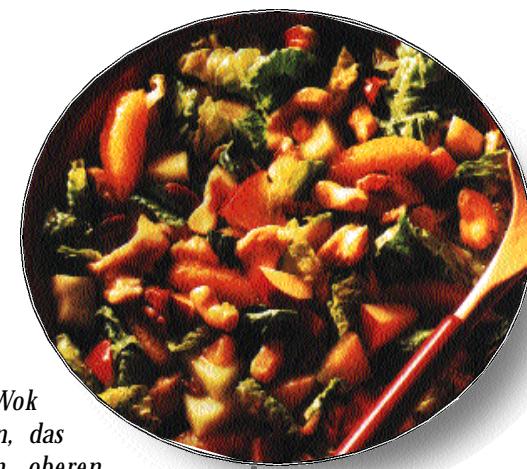
Das Gemüse in den Wok geben und unter Rühren kurz braten. Wieder herausheben.

Das restliche Öl in den Wok gießen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Wok anbraten.

Das Gemüse dazugeben.

Warmer Putensalat mit Früchten



Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte kleine Streifen schneiden. Die Orangen schälen, sorgfältig die weiße Haut entfernen und die Orangen filetieren.

Den Apfel schälen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelspalten würfeln.

Die Kerne aus der Honigmelone mit einem Löffel herauskratzen.

Die Melone zuerst in schmale Spalten schneiden, dann das Fruchtfleisch von der Schale lösen und würfeln.

Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in schmale Streifen schneiden. Aus dem Orangensaft, der Sesampaste, Reisweinessig, Curry, Salz, Pfeffer und der Speiststärke eine Sauce anrühren.

Den Wok erhitzen, das Öl am oberen Rand entlang hineingießen und das Puttfleisch unter Rühren 3 Min. braten.

Die Sauce darübergießen und noch 1 Minute köcheln lassen, bis die Sauce gebunden hat.

Vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen.

In einer Salatschüssel die Orangen, die Apfel- und die Melonenstücke und die Salatstreifen mischen.

Das Puttfleisch mit der Sauce unterheben und sofort servieren.

500 g Putenbrust
2 Orangen
1 Apfel
1/2 Honigmelone
1 Kopf Romansalat
50 g ungesalzene Cashewkerne
1/8 l Orangensaft
2 EL Sesampaste
2 EL Reisweinessig, oder Weißweinessig
1/4 TL Curry
Salz
Pfeffer
1 TL Speiststärke
1 EL Öl

Schweinefleisch mit Ananas

500 g mageres Schweinefleisch	Fleisch waschen, trockentupfen und quer zur Faser in hauchdünne Scheibchen von etwa 3 x 4 cm schneiden.
1 kleines Stück frischer Ingwer	Den Ingwer schälen, in Scheiben schneiden, die Scheiben stapeln und sorgfältig in gleich dünne Streifen schneiden.
1 Zwiebel	Zwiebel abziehen und hacken.
1 Apfel	Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelspalten und die Ananascheiben in mundgerechte Stücke schneiden.
4 Scheiben Ananas aus der Dose	Die Ananas mit den Apfelstücken unterrühren und zugedeckt ca. 2 Min. köcheln lassen.
2 TL Sojasauce	In der Zwischenzeit in einer trockenen Pfanne die Mandelblättchen bestreuen.
5 EL Orangensaft	Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineingießen.
1 TL Speisestärke	Dazu schmeckt gekochter Reis.
1 Prise Zucker	
Salz	
frisch gem. Pfeffer	
1/2 TL getr. Orangen-schale	
1 EL Öl	
1 EL Mandelblättchen	

Süße Sesambällchen

	Das Eiweiß mit 1 Eßlöffel Wasser verquirlen.
Die Teigkugeln zuerst im Eiweiß, anschließend in den Sesamsamen wälzen.	Das mehl und das Backpulver in eine Schüssel sieben und mit dem Salz und dem Kardamom vermischen.
Das Öl im Wok auf 170 °C erhitzen und die Sesambällchen portionsweise in 4 bis 5 Minuten goldbraun ausbacken.	Die Butter und den Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, bis die Masse fast weiß ist. Das Ei unterrühren.
Die fertigen Sesambällchen aus dem Fett heben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen, bis alle fertig sind.	Die Masse mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verarbeiten.
	Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einer etwa 5 cm dicken Rolle formen.
	Die Rolle in 1,5 dicke Scheiben schneiden, diese mit den Handflächen zu Kugeln rollen.

Garnelen nach Phönix-Art

**450 g grohe Garnelen-schwänze
2 EL Sherry
1 TL Ingwerpulver
1 Frühlingswiebel
100 g Mehl
1 1/2 TL Backpulver
1/4 TL Salz
400 ml Öl zum Fritieren
200 ml süße-saure Sauce,
Fertigprodukt**

Die Garnelen schälen und die Schwanzflosse daran lassen.

Am Rückgrat entlang bis zum Schwanzende zu 3/4 einschneiden, nicht halbieren.

Die Garnelen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, dabei den Darm entfernen, dann gut trocken tupfen.

Den Sherry mit 1/2 Teelöffel Ingwerpulver verquirlen, über die Garnelen tröpfeln und etwas ziehen lassen.

Die Frühlingswiebeln putzen, das Weiße und einen Teil des Grüns fein hacken.

Inzwischen aus 10 Eßlöffeln Wasser, dem Mehl, Backpulver, Salz und dem restlichen Ingwerpulver mit dem Handrührgerät einen Tag anrühren und die gehackte Frühlingswiebel untermischen.

Den Wok erhitzen, das Öl hineingießen und auf 170 °C erhitzen. Die Garnelen am Schwanzende fassen, durch den Teig ziehen und im heißen Öl etwa 3 Min. goldbraun fritieren.

Die fertigen Garnelen mit dem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und warm stellen, bis alle frittiert sind.

Mit der süß-sauren Sauce servieren.

Kantonesisches Zitronenhuhn

Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und in etwa 4 bis 5 cm große Würfel schneiden.

Die Frühlingswiebeln putzen und zuerst in 4 cm lange Stücke, dann in dünne Streifen schneiden.

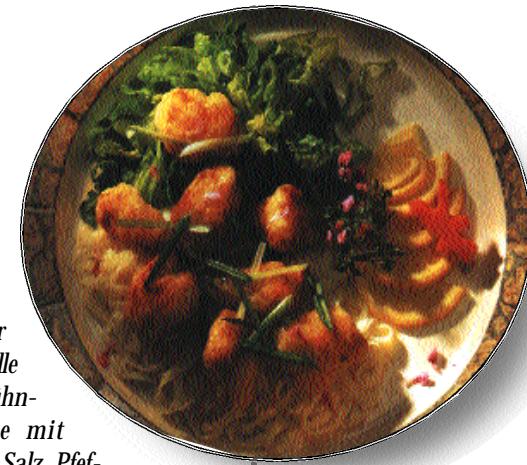
Salat waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.

In einer Kasserolle die Hühnerbrühe mit Zucker, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und der restlichen Speisestärke unter Rühren aufkochen, bis die Sauce gebunden hat.

Den Wok erhitzen und das restliche Öl hineingießen. Das Öl auf 170 °C erhitzen.

Die Hühnerfleischwürfel portionsweise in den Teig tauchen, überflüssigen Teig abtropfen lassen und die Fleischwürfel im heißen Öl in 4 bis 5 Minuten goldbraun ausbacken. Die fertigen Stücke aus dem Öl heben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 100 °C warm halten.

Mit den Zitronenscheiben und dem Zitronenthymian garnieren und sofort servieren.



**2 Hühnerbrustfilets
à 200 g
3 Frühlingswiebeln
1 kleiner Kopf grüner Blattsalat, z. B. Novita
2 Zitronen
5 EL Mehl
5 EL Speisestärke
Salz
1/2 l Öl
1/4 l Hühnerbrühe
2 EL Zucker
frisch gem. weißer Pfeffer
2 EL Zitronensaft
250 g frische Reisbandnudeln
einige Stengel Zitronenthymian zum Garnieren**

Hackbällchen im Kokosmantel fritiert



Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und sehr fein würfeln.

Die Petersilie waschen, trocken-schütteln und hacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Pinienkerne darin anrösten. Zwiebel, Knoblauch, Chilischote und Petersilie zufügen und einige Minuten mitdünsten.

Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

1 große Zwiebel
12 Knoblauchzehe

1 frische grüne Chilischote

1 Bund glatte Petersilie

2 EL Öl

50 g Pinienkerne

600 g gem. Hackfleisch

3 EL Tomatenketchup

1 Eiweiß

3 EL Semmelbrösel

Salz

frisch gem. Pfeffer

1 Msp. Chilipulver

Mehl

2 Eigelb

150 g Kokosraspel

Pflanzenfett

zum Fritieren

Das Hackfleisch mit dem Ketchup, dem Eiweiß, den Semmelbröseln und der Zwiebelmischung gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Aus dem Fleischteig kleine Bällchen formen.

Das Mehl in einen tiefen Teller geben. Das Eigelb mit etwas Wasser verrühren. Die Bällchen zuerst in Mehl, dann in Eigelb und zuletzt in den Kokosraspeln wälzen.

Das Fett in der Friteuse auf ca. 175 °C erhitzen und die Bällchen darin 6 bis 7 Minuten fritieren.

Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Wan-Tan-Teigblättchen auffauen lassen.

Die chinesischen Mörcheln in 1/4 Liter lauwarmen Wasser ca. 20 Minuten einweichen.

Die Möhre putzen.

Die Chilischote halbieren und entkernen. Möhre, Chilischote und Sprossen fein hacken.

Die eingeweichten Pilze abgießen und ebenfalls hacken.

In einer Schüssel das Tatar mit dem gehackten Gemüse, Sojasauce, Reiswein, Salz und Pfeffer gründlich vermischen. 30 Minuten durchziehen lassen.

Das Ei trennen. Das Eigelb und das Sesamöl unter die Fleischmasse rühren.

Jeweils 1 Teigblatt auf die flache Hand legen und 1 gehäuften Teelöffel Füllung herum mit etwas Eiweiß bestreichen. Teigenden mit der hand fassen und mit einer leichten Drehung zusammendrücken.

Das Fett in der Friteuse auf ca. 175 °C erhitzen.

Fritierte Wan-Tan



Die Wan-Tan portionsweise hineingeben und goldbraun fritieren. Sie müssen frei im Fett schwimmen können.

Nach 2 bis 3 Minuten mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit süß-saurer chinesischer Sauce servieren. Wan-Tan bleiben etwa 3 Stunden knusprig und können heiß oder kalt gegessen werden.

Tip:
Übriggebliebene Wan-Tan am nächsten Tag in einer Bouillon servieren.

28 Wan-Tan-Blätter,
tiefgekühlt

10 getr. chin. Mörcheln

1 kleine Möhre

1 frische grüne Chilischote

50 g gemischte Sprossen

150 g Tatar

2 EL süße Sojasauce

1 El Reiswein

Salz

frisch gem. Pfeffer

1 Ei

1 EL Sesamöl

Pflanzenfett

zum Fritieren