



Gedämpfte Muscheln

Ein Gericht der Kanton-Küche, einfach, aber köstlich. Die Muscheln werden mit einer Spur Knoblauch gedämpft und in einer Sauce serviert, die dem Gericht den letzten Pfiff gibt. Die Zubereitung mag etwas aufwändig scheinen, nach dem Rezept zu verfahren, lohnt jedoch die Mühe.

ZUTATEN

20 Jakobsmuscheln
 Öl zum Frittieren
 6–8 Knoblauchzehen (in Scheiben geschnitten)
 4–6 Frühlingszwiebeln (grüne Teile, in Ringe geschnitten)

Für die Sauce

4–6 Frühlingszwiebeln (nur die weißen Teile, in Seidenfäden geschnitten, s. Seite 34)
 3–4 EL Erdnuss- oder Maiskeimöl
 2 cm frischer Ingwer (in Seidenfäden geschnitten, s. Seite 35)
 3–4 frische grüne Chilischoten (ohne Samen in Ringe geschnitten)
 2 EL dunkle Sojasauce
 2 EL helle Sojasauce

FÜR 6–8 PERSONEN

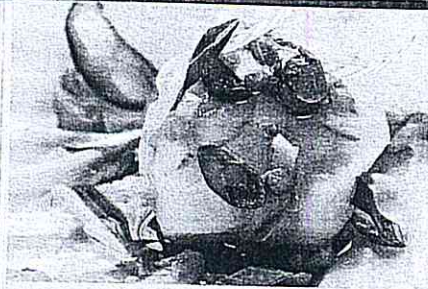
1 Die Muscheln öffnen und säubern, harte Muskeln und krause Ränder entfernen, nur das weiße Fleisch verwenden. Den Rogen für ein anderes Gericht verwenden oder einfrieren. Das Muschelfleisch abspülen und trockentupfen.

2 Die Sauce zubereiten: Die Frühlingszwiebeln in zwei Schälchen verteilen. Den Wok stark erhitzen, dann das Öl hineingeben und schwenken. Die Hitze reduzieren, Ingwer und Chili in den Wok geben und sofort vom Herd nehmen. Nach ein paar Sekunden die Sojasaucen und 2 EL Wasser dazugeben, aufkochen lassen und über die Frühlingszwiebeln löffeln.

3 Den Wok halb mit Öl füllen und auf 180 °C erhitzen. Den Knoblauch in einem kleinen Sieblöffel einige Male in das heiße Öl tauchen, bis er Farbe angenommen hat. Das Öl zur Wiederverwendung in ein verschließbares Gefäß gießen. Das Muschelfleisch wieder in die gewölbten Schalenhälften geben und den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Die Muscheln in einen Dämpfer setzen, dabei aufpassen, dass beim Stapeln das Fleisch nicht zerdrückt wird.

4 Die Muscheln bei starker Hitze 7–10 Minuten dämpfen. Das Fleisch ist dann opalfarben und in den Schalen hat sich etwas Flüssigkeit gesammelt.

5 Vorsichtig herausnehmen, damit der Saft nicht verschüttet wird, und anrichten. Das Fleisch wird mit der Sauce gegessen, man kann auch die Sauce aus den Muschelschalen trinken.



VORSPEISEN

Hühnerfleisch mit Tianjin fen pi

ZUTATEN

250 g Hühnerbrust
4 Stück Tianjin fen pi (25 cm Ø)
½ Salatgurke (200–250 g)

Für die Sauce

1 EL Reissessig
2 TL scharfer Senf
je ½ TL Salz und Zucker
1 Prise weißer Pfeffer
4 EL helle Sojasauce
1 EL Sesamöl
3 EL Erdnuss- oder Maiskeimöl

FÜR 6 PERSONEN

Ein Gericht der nördlichen Regionalküche, das kalt mit einer würzigen Sauce serviert wird. Es lässt sich daher im Voraus zubereiten. Die Fen pi – das bedeutet »Mehlhäute« – dürfen nicht zu weich gekocht werden. Wenn Sie die Fen pi nicht bekommen, können Sie als Ersatz Reismehlfladen (auch als »Reispapierblätter« bezeichnet) nehmen.

1 1 l Wasser oder Brühe zum Sieden bringen und das Fleisch darin zugedeckt etwa 5 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und noch 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Dann das Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Die Sauce vorbereiten: Die Zutaten für die Sauce in einem Schüsselchen mischen und beiseite stellen.

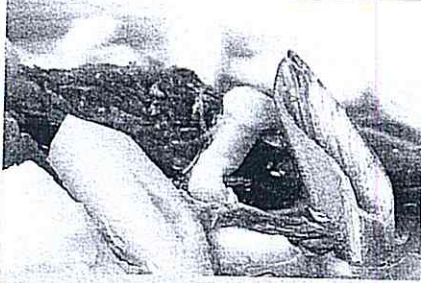
3 Etwa 1 ½ l Wasser zum Kochen bringen und die Fen-pai 5 Minuten kochen. Herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.

4 Die kreisförmigen Fen pi so falten, dass drei Lagen entstehen (ein Kreis Drittel von oben nach unten falten, das untere Kreis Drittel nach oben darüber klappen), dann schräg in ca. 1 cm breite Bandnudeln und anschließend über Kreuz in Rhomben schneiden.

5 Die Gurke schräg in dünne Scheiben, diese dann in Streifen schneiden und auf den Fen pi verteilen.

6 Die Hühnerbruststücke längs der Faser in dünne Streifen zerrupfen und auf die Gurken geben.

7 Kurz vor dem Servieren die Sauce darüber löffeln. Falls das Gericht im Voraus zubereitet wird, ist es ratsam, Fen pi, Gurken, Fleisch und Sauce getrennt im Kühlschrank aufzubewahren und kurz vor dem Servieren anzurichten.



SUPPEN UND FEUERTÖPFE

Ingwersuppe mit Schweinefleisch und Pilzen

ZUTATEN

- 15 g Mu-er-Pilze (Holzohren; eingeweicht, s. Seite 33)
- 175 g mageres Schweinefleisch
- 2–3 EL Erdnuss- oder Maiskeimöl
- 25–50 g frischer Ingwer (geschält und fein gehackt)
- 1 EL Reiswein (oder halbtrockener Sherry)
- ½ TL Salz
- 2 TL helle Sojasauce
- 1 l klare Brühe
- 3 Frühlingszwiebeln (in 1 cm lange Stücke geschnitten)

FÜR 6 PERSONEN

In Hunan zur Sommerzeit eine beliebte Suppe, denn Ingwer hat eine kühlende Wirkung.

- 1 Das Einweichwasser der Pilze wegschütten und größere Pilze teilen.
- 2 Das Fleisch in mundgerechte Streifen schneiden (ca. 4 x 1 cm, 3 mm dick).
- 3 Den Wok erhitzen, bis er raucht, das Öl zugeben und schwenken. Ingwer kurz anbraten, dann das Fleisch dazugeben und etwa 30 Sekunden unter ständigem Wenden pfannenbraten. Die Hitze reduzieren, die Pilzeiterrühren und weitere 30 Sekunden braten.
- 4 Reiswein, Salz, Sojasauce und Brühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Schaum abschöpfen und die Suppe zugedeckt 10–15 Minuten köcheln lassen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben, die Suppe vom Herd nehmen und servieren.



Frittierte(r) Fisch in süß-saurer Sauce

ZUTATEN

1 kitchenfertiger ganzer Fisch mit Kopf
(z. B. Seebarsch, Meeräsche) von 1–1 ½ kg
Öl zum Frittieren
1 Eigelb
3 EL Maisstärke

Für die Marinade

2–3 cm frischer Ingwer (fein gehackt)
1 TL Reiswein (oder halbtrockener Sherry)
1 TL Salz

Für die süß-saure Sauce

3 Shiitake-Pilze (eingeweicht; s. Seite 33)
50 g feine grüne Erbsen
2 TL Kartoffelmehl (mit 2 EL Wasser
angerührt)
4 EL Reis- oder Weinessig
4 EL Zucker
4 EL Tomatenketchup
1 TL Salz
½ TL dunkle Sojasauce
2 TL Reis- oder Weinessig (oder halbtrockener Sherry)
4 EL Erdnuss- oder Maiskeimöl
1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
1 Zwiebel oder 3 Schalotten (gewürfelt)
50 g Bambussprossen (aus der Dose; in
Würfel geschnitten)

Mit 3 weiteren Gerichten ausreichend
FÜR 6 PERSONEN

Eine süß-saure Sauce passt besonders gut zu frittiertem Fleisch und Fisch, nicht nur, weil sie appetitanregend ist, sondern auch, weil sie besonders dem Fisch jede Spur von öligem Geschmack nimmt. Abgesehen von regionalen Varianten ist eine süß-saure Sauce eine Mischung aus Essig und Zucker, angereichert mit Gewürzen. Versuchen Sie einmal die hier beschriebene und geben Sie dann Ihrer Sauce einen ganz persönlichen Pfiff.

1 Den Fisch säubern und trockentupfen. Wenn Sie einen entsprechend großen Wok haben, lassen Sie den Fisch ganz, andernfalls schneiden Sie den Fisch quer einmal durch. Den dicksten Teil des Fisches auf beiden Seiten 2- bis 3-mal schräg einschneiden, jedoch nicht ganz bis zum Rand.

1 Marinieren: Den Ingwer auspressen (z. B. mit einer Knoblauchpresse), den Saft mit dem Reiswein und Salz mischen und den Fisch damit innen und außen einreiben. 15–30 Minuten stehen lassen, überschüssige Flüssigkeit abgießen.

2 Die Sauce zubereiten: Zunächst die eingeweichten Pilze ausdrücken und in kleine Würfel schneiden. Die Erbsen 2 Minuten blanchieren (entfällt bei tiefgekühlten; diese auftauen lassen). Die angerührte Speisestärke, Essig, Zucker, Ketchup, Salz, Sojasauce, Reiswein und ¼ l Wasser mischen. Den Wok erhitzen und mit 3 EL Öl ausschwenken. Den Knoblauch und die Zwiebel (oder die Schalotten) darin 1 Minute pfannenrühren. Die Pilze dazugeben, dann die Erbsen und Bambussprossen. Die angerührte Saucenmischung nochmals durchrühren und darüber gießen. Zum Kochen bringen und rühren, bis die Sauce gebunden hat. In eine Schüssel gießen.

3 Den Wok auswischen, zur Hälfte mit Öl füllen und auf 190 °C erhitzen.

4 Während das Öl heiß wird, den Fisch mit dem Eigelb einpinseln und gleichmäßig mit der Stärke bestäuben.

5 Den Fisch 7–8 Minuten frittieren, bis die Haut knusprig ist, falls notwendig bzw. wenn er nicht vollständig mit siedendem Öl bedeckt ist, einmal wenden.

6 Den Fisch vorsichtig herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einer warmen Platte anrichten.

7 Die Sauce wieder erhitzen, 1 EL Öl einrühren und über den Fisch löffeln. Sofort servieren.



Pfannengerührter Chinakohl mit getrockneten Garnelen

ZUTATEN

- 25 g getrocknete Garnelen
- 900 g Chinakohl
- 3–4 EL Erdnuss- oder Maiskeimöl
- 4 Frühlingszwiebeln (in 3 cm lange Stücke geschnitten, weiße und grüne Teile getrennt)
- 4 dünne Scheiben frischer Ingwer
- 1 Prise Salz

Mit 2–3 anderen Gerichten ausreichend
FÜR 4–6 PERSONEN

Ein preiswertes, bekömmliches Gericht und einfach in der Zubereitung. Es ist in Kanton (Guangzhou) so populär wie in Shanghai, wo man es allerdings nur mit getrockneten Garnelen würzt.

- 1 Die Garnelen mit kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten stehen lassen. Absieben und das Einweichwasser beiseite stellen.
- 2 Den Kohl säubern, die Blätter gleichmäßig übereinander legen und quer in schmale Streifen schneiden. Die harten Strunkteile entfernen.
- 3 Den Wok stark erhitzen, das Öl zugeben und schwenken. Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln kurz pfannenbraten, dann den Ingwer dazugeben. Die Garnelen darunter mischen. Sie werden »explodieren«, wenn sie mit dem heißen Öl in Berührung kommen. Kurz pfannenrühren.
- 4 Den Kohl in den Wok schütten und 1 Minute pfannenrühren, damit er das Aroma der anderen Zutaten aufnehmen kann. Die Hitze notfalls reduzieren. Nun die Einweichbrühe der Garnelen dazugießen, salzen und zugedeckt 1–2 Minuten kochen, bis der Kohl gar, aber noch knackig ist. Die grünen Teile der Frühlingszwiebeln darunter mischen, das Gericht vom Herd nehmen, anrichten und sofort heiß servieren.



Geröstetes Rindfleisch

Die traditionelle Zubereitung dieses scharf-würzigen Gerichts der Sichuan-Küche erfordert Zeit und Geduld, da das Fleisch eine Stunde bei schwacher Hitze pfannengebraten wird, bis es knusprig ist. Den gleichen Effekt kann man jedoch in wesentlich kürzerer Zeit erzielen, indem man das Fleisch frittiert und anschließend pfannenrührt. Dazu passen Reis oder Silberfaden-Brötchen (s. Seite 222).

1 Das Rindfleisch in dünne, 6–7 cm lange Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

2 Marinieren: Sojasauce, Zucker, Reiswein, Öl und Sichuan-Pfeffer gründlich unter das Fleisch mischen und bei Zimmertemperatur 1 Stunde stehen lassen.

3 Die Möhren leicht salzen, nach 30 Minuten die entstandene Flüssigkeit weggeben und die Möhren auf Küchenpapier ausbreiten, damit sie noch etwas trockener werden.

4 Die Selleriestreifen auf dieselbe Weise vorbereiten.

5 Die Chilischoten seitlich aufschneiden und die Samen entfernen; die Schoten möglichst ganz lassen.

6 Die Sauce vorbereiten: Stärke, Zucker und 4 EL Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren.

7 Den Wok zur Hälfte mit Öl füllen und auf 200 °C erhitzen. Währenddessen die Stärke unter das Fleisch rühren. Nun die Streifen 4–5 Minuten frittieren, bis sie knusprig sind. Mit einem Sieblöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Öl zur Wiederverwendung umfüllen und den Wok auswischen.

8 Den Wok wieder erhitzen, 2 EL Öl hineingeben, schwenken und die Chilischoten braten, bis sie braun sind, dann mit einem Sieblöffel herausnehmen, über dem Wok abtropfen lassen und wegwerfen. Die Möhren in den Wok schütten, dann den Sellerie. Wenige Minuten pfannenbraten, damit der letzte Saft verdampft, dann das Fleisch dazugeben und 3–4 Minuten braten, bis alles knusprig ist.

9 Die angerührte Sauce nach und nach untermischen, dann alles auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

10 Mit dem Sichuan-Pfeffer bestreuen, das Sesamöl darüber träufeln und das Gericht heiß servieren.

ZUTATEN

500 g Rindfleisch (von der Hüfte oder Filet)
100 g Möhren (in dünne Streifen geschnitten)
½ TL Salz
3–4 Stangen Stangensellerie (in dünne Streifen geschnitten)
2–3 getrocknete rote Chilischoten
Öl zum Frittieren
1 TL Maisstärke
2 EL Erdnuss- oder Maiskeimöl
½ TL gerösteter und gemahlener Sichuan-Pfeffer (s. Seite 17)
1 TL Sesamöl

Für die Marinade

2 ½ EL helle Sojasauce
2 ½ TL Zucker
1 EL Reiswein (oder halbtrockener Sherry)
1 TL Sesamöl
½ TL gerösteter und gemahlener Sichuan-Pfeffer (s. Seite 17)

Für die Sauce

1 TL Maisstärke
1 TL Zucker

Mit 2–3 weiteren Gerichten ausreichend

FÜR 4–6 PERSONEN

Anmer-
tet wer-
und 10

Sc
Kc

Das ei-
genan
pfann
Knobl

1 Das
sel ge

2 Ma
misch
ist. 15

3 Da

4 Di

5 De
pfan
Das f
Den
Farb
sofo

Ann
(Sich
men



Regenbogen-Salat

Diese farbenfrohe Platte mit angebratenem Gemüse gewinnt noch an Reiz durch die feine Sauce aus Sesampaste und Essig. Das Gericht kann im Voraus zubereitet werden und verliert auch über Nacht im Kühlschrank kaum etwas von seiner knusprigen Struktur.

ZUTATEN

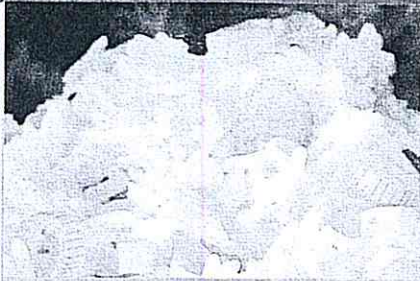
6 getrocknete Shiitake-Pilze (eingeweicht, s. Seite 33)
 350 g Salatgurke (längs halbiert, Samen herausgeschabt)
 1 ½ TL Salz
 250 g Möhren (geputzt)
 1 rote Paprikaschote (geputzt und längs halbiert)
 5 EL Erdnuss- oder Maiskeimöl
 7 Frühlingszwiebeln (längs halbiert und in 5 cm lange Stücke geschnitten, grüne und weiße Teile getrennt)
 250 g Bohnensprossen
 1 Ei (leicht verquirlt)

Für die Salatsauce

2 EL Sesampaste
 4–5 TL Reis- oder Weißweinessig
 je 1 Prise Salz und Pfeffer

Mit 2–3 weiteren Gerichten ausreichend
FÜR 4–6 PERSONEN

- 1** Die Pilze leicht ausdrücken und in feine dünne Streifen schneiden.
- 2** Die Gurke in dünne Scheiben schneiden, mit Salz vermischen und 15–20 Minuten stehen lassen, damit sie Wasser zieht. Gut abtropfen lassen.
- 3** Die Möhren ebenfalls in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, mit 1 TL Salz mischen und 15–30 Minuten ziehen lassen. Gut abtropfen lassen.
- 4** Die Paprikaschote in feine dünne Streifen schneiden.
- 5 Die Salatsauce zubereiten:** Die Sesampaste mit 1 TL Wasser in einer Richtung verrühren, wobei sie dicker wird. 1 weiteren TL Wasser einrühren, dabei wird sie wieder dünner. Den Essig tropfenweise unterrühren, dann das Salz und den Pfeffer.
- 6** Den Wok stark erhitzen. 4 EL Öl hineingeben und schwenken. Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln anbraten, dann die Pilze und die Paprika darunter mischen und kurz pfannenbraten. Nun die Möhren und die Bohnensprossen dazugeben. Mit dem Wok-Spatel alles gut durchheben und 2 Minuten pfannenbraten. Das Gemüse sollte noch schön knackig sein. Die grünen Teile der Frühlingszwiebeln dazumischen, vom Herd nehmen und zum Abkühlen auf eine Platte schütten. Falls sich Wasser gebildet hat, abtropfen lassen.
- 7** Eine große Pfanne erhitzen, 1 EL Öl hineingeben und schwenken. Das Ei hingießen und durch Kippen der Pfanne verlaufen lassen. Beidseitig nicht zu fest ausbacken. Das Omelett in Streifen von 5 cm Länge und 5 mm Breite schneiden.
- 8** Wenn das pfannengebratene Gemüse abgekühlt ist, die Gurke darunter heben. Dann die Sauce darüber gießen und durchmischen. Mit den Eierstreifen garnieren.
- 9** Im Kühlschrank zugedeckt kalt werden lassen. Der Salat kann auch lauwarm serviert werden.



REIS, NUDELN UND TEIGTASCHEN

Gekochter Reis

ZUTATEN

200 g weißer Langkornreis
2 TL Erdnuss- oder Maiskeimöl

Mit anderen Gerichten ausreichend
FÜR 4-5 PERSONEN

Gekochter Reis, mit anderen Gerichten serviert, ist die Grundnahrung des Chinesen. Das allgemeine Maß in China für die Wassermenge, die zum Kochen des Reises nötig ist, ist der Zeigefinger: Man setzt ihn auf die Reisoberfläche im Topf und füllt Wasser bis zum ersten Gelenk des Fingers auf. Für diejenigen jedoch, die weniger Erfahrung haben oder kleinere Mengen kochen wollen, dient die folgende Tabelle als Richtmaß. Der Reis muss durchgegart, darf aber nicht zu einer klebrigen Masse zerkocht sein.

- 1 Den Reis mit kaltem Wasser in einer Schüssel waschen, dabei die Körner mit den Fingerspitzen reiben. Das Wasser 3- bis 4-mal wechseln und den Reis absieben.
- 2 Den Reis in einen schweren Topf geben, am besten einen aus Kupfer. Öl und 350 ml Wasser dazugießen. (Das Öl verhindert, dass der Reis überkocht und am Topfboden anklebt. Und es verbessert den Geschmack.)
- 3 Zugedeckt zum Kochen bringen. Den Reis gründlich durchrühren, offen oder zugedeckt weiterkochen, bis das meiste Wasser eingekocht ist und nur noch Tröpfchen um die Reiskörner zu sehen sind. Die Hitze dann auf ein Minimum reduzieren.
- 4 Ein Gasflamsieb unter den Topf schieben und den Reis zugedeckt noch 12-15 Minuten ziehen lassen.
- 5 Vor dem Servieren den Reis mit einem Löffel auflockern und entweder in einer großen Schüssel oder verteilt auf kleine Reisschalen anrichten.

REIS	WASSER	ÖL	GEKOCHTER REIS
1 Tasse bzw. 190 g	1 ½ Tassen bzw. 350 ml	2 TL	3 Tassen
2 Tassen bzw. 380 g	2 ½ Tassen bzw. 600 ml	4 TL	6 Tassen
3 Tassen bzw. 570 g	3 ¼ Tassen bzw. 800 ml	6 TL	9 Tassen



Goldfadenäpfel oder -bananen

In diesem Rezept wird eine praktische und narrensichere Methode zum Karamellisieren von Zucker in ein paar Löffeln heißem Öl angewendet. Das Öl trennt sich vom Karamellzucker und kann später wiederverwendet werden.

ZUTATEN

3 Äpfel (oder nicht ganz reife Bananen)
1 EL Mehl
Öl zum Frittieren
6 EL frisches Erdnuss- oder Maiskeimöl
9 EL Zucker
1 gehäufte TL weiße Sesamsamen

Für den Teig

100 g Mehl (mit 1 Msp. Backpulver
vermischt)
1 großes Ei (leicht verquirlt)
1 EL Erdnuss- oder Maiskeimöl

FÜR 6–8 PERSONEN

1 Den Teig zubereiten: Das Mehl in eine Schüssel sieben und das Ei einrühren. Nach und nach 8 EL Wasser zugeben und alles zu einem cremigen Teig verrühren. 15 Minuten stehen lassen und dann das Öl darunter rühren.

2 Die Äpfel oder Bananen schälen. Die Äpfel in 8 Schnitze schneiden, die Bananen ebenfalls in 8 Stücke rollschneiden (s. Seite 33). Die Stücke rundum gleichmäßig mit Mehl bestäuben.

3 Den Wok zur Hälfte mit Öl füllen und auf 180 °C erhitzen. Nacheinander die Fruchtstücke in den Teig tauchen und 2–3 Minuten frittieren, bis sie anfangen, Farbe anzunehmen. Mit dem Sieb herausholen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. (Dies kann Stunden vorher gemacht werden.) Das Öl wieder auf 180 °C erhitzen und die Stücke ein zweites Mal etwa 1 Minute frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Eine große Schüssel mit Wasser füllen, ein paar Eiswürfel hineingeben und bereithalten.

5 Den Wok gut säubern und stark erhitzen. Das Erdnussöl zugeben und erhitzen, bis es raucht. Den Zucker dazuschütten und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren in dem Öl auflösen (a). Der Zucker wird braun, sobald er fast aufgelöst ist. Dann sofort alle frittierten Obststücke hineingeben (b) und die

