

Gemüse-Curry mit Reis



Leckeres Gemüse

Ich wollte ein asiatisches Gericht zubereiten, das ich schon des öfteren zubereitet habe und das mir sehr gut schmeckt. Man benötigt dazu nur drei Zutaten. Chinakohl, dunkle Soja-Sauce und Reis. Mein Discounter hatte leider keinen Chinakohl vorrätig. Ich kaufte daher Mini Wok-Choi, Fenchel und Ingwer. Und bereite mit diesen drei Gemüsesorten ein asiatisches Gericht zu. Man benötigt dazu nur noch ein Thai-Curry und Reis.

Dies ist auch ein veganes Gericht. Das Gericht ist sehr würzig.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Mini Wok-Choi
- 2 Fenchelknollen
- 1 Ingwerknolle
- 2 EL gelbes Thai-Curry
- trockener Weißwein
- Salz

- Pfeffer
- 1 Tasse Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Wok-Choi und Fenchel grob zerkleinern. Ingwerknolle schälen und in Stifte schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse hineingeben und 2–3 Minuten pfannenrühren. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Thai-Curry dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sauce abschmecken. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben. Gemüse mit Sauce darüber geben. Servieren.

Schweinefleisch mit Gemüse und Mi-Nudeln



Lecker und würzig

Ein asiatisches Gericht, zubereitet im Wok. Aus Ermangelung von Reis mit chinesischen Mi-Nudeln zubereitet.

An Gemüse gebe ich in das Gericht, was der Kühlschrank so hergibt.

Brechbohnen und Rosenkohl gare ich als erstes, da sie zum einen am längsten zum Garen benötigen, zum anderen können ungegarte Brechbohnen Gesundheitsschäden hervorrufen, da sie ungegart leicht giftig sind.

Die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Schwarzer-Bohnen-Sauce.

Das Ganze ergibt ein sehr schmackhaftes, würziges Gericht.

Mein Rat: Eigentlich sollte man ein asiatisches Gericht in Schalen mit Stäbchen anrichten und servieren. Da es aber auch ein Pasta-Gericht ist, kann man es auch in tiefen Nudel-Tellern anrichten.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweineschnitzel (à etwa 200 g)
- 2 Schalotten

- 4 Knoblauchzehen
- etwas frischer Ingwer
- 2 rote Chili-Schoten
- 1 Zucchini
- 6 Brechbohnen
- 16 Rosenkohl-Röschen
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Schwarze-Bohnen-Sauce
- Öl
- 150 g Mi-Nudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Chili-Schoten putzen und quer in Ringe schneiden. Übriges Gemüse putzen, eventuell schälen und grob zerkleinern. Schnitzel in kurze Streifen schneiden.

Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst Brechbohnen und Rosenkohl-Röschen einige Minuten pfannenrühren. Dann Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili-Schoten hinzugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Schließlich Schnitzel und Zucchini hinzugeben und ebenfalls nochmals einige Minuten pfannenrühren. Fisch-Sauce und Schwarze-Bohnen-Sauce hinzugeben. Mit einem Schuss Wasser ablöschen. Nudeln dazugeben, alles verrühren und noch kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Gericht in zwei tiefe Nudel-Teller oder in Schalen mit Stäbchen geben und servieren.

Hähnchenbrust mit Gemüse und Austern-Sauce



Leckeres asiatisches Gericht

Ein asiatisches Gericht, im Wok zubereitet.

Ich brate als erstes die Bohnen an, sie müssen durchgegart sein, da sie sonst gesundheitsschädlich sein können.

Dann folgt das restliche Gemüse. Zum Schluss die Hähnchenbrust.

Gesalzen wird mit Fisch-Sauce, gewürzt mit Austern-Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenbrust
- 6 Stangenbohnen
- ein großes Stück Brokkoli

- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- Austern-Sauce
- 2 EL Fisch-Sauce
- 1 Tasse Basmati-Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Bohnen, Brokkoli und Kürbis putzen und in grobe Stücke schneiden. Hähnchenbrust ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst Bohnen einige Minuten pfannenrühren. Dann Brokkoli und Kürbis hinzugeben und ebenfalls zusammen einige Minuten pfannenrühren. Hähnchenbrust dazugeben und nochmals einige Minuten pfannenrühren. Fisch-Sauce dazugeben. Eine große Menge Austern-Sauce dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei Schalen geben, Hähnchenbrust-Gemüse-Mischung darüber geben und mit Stäbchen servieren.

Romana mit Champignons und Reis



Leckeres, chinesisches Gericht

Dies ist eines meiner chinesischen Lieblingsgerichte. Im Original bereitet man es mit Chinakohl zu. Mein Discounter hatte keinen Chinakohl vorrätig, also habe ich als Ersatz Romana-Salat verwendet.

Dieses Gericht habe ich das erste Mal in einem chinesischen Restaurant während meiner Studienzeit in Heidelberg gegessen. Danach fand ich das Gericht in keinem anderen chinesischen Restaurant wieder. Auch nicht in anderen Städten in Deutschland, wobei ich doch in bestimmt 6–7 Städten gelebt habe.

Es ist ein Gericht, das sehr einfach zuzubereiten, sehr preiswert und sehr schmackhaft ist. Ich esse es sehr gerne.

Lässt man die Fisch-Sauce weg und verwendet statt dessen Salz, hat man sogar ein veganes Gericht.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Romana-Salate
- 16–20 kleine bis mittlere, braune Champignons
- 1 Tasse Basmatir-Reis
- 3 EL Fisch-Sauce
- 3 EL dunkle Soja-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Champignons halbieren. Romana putzen und quer in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Champignons hineingeben und 2 Minuten pfannenrühren. Romana hinzugeben und weitere 2 Minuten pfannenrühren. Fisch- und Soja-Sauce hinzugeben. Sauce mit einem Schuss Wasser etwas verlängern. Abschmecken.

Reis in zwei Schalen geben. Gemüse mit viel Sauce darüber geben. Mit Stäbchen servieren.

Hähnchenbrust mit Schalotten und Champignons und Basmati-Reis



In Schale mit Stäbchen

Ein einfaches Gericht. Wenige Zutaten. Schnell zubereitet. Asiatisch. Im Wok. Pfannengerührt. Mit Reis.

Mein Rat: Wie immer ersetzt in der asiatischen Küche die Fisch-Sauce das Salz und die Soja-Sauce die Würze der europäischen Küche.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrustteile
- 4 Schalotten
- 6–8 braune Champignons
- 4 EL dunkle Soja-Sauce
- 4 EL Fisch-Sauce
- 1 Tasse Basmati-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Hähnchenbrüste längs halbieren, dann quer in Stücke schneiden. Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Von den Champignons den Stiel entfernen, diese aber mitverwenden. Dann Champignons vierteln.

Öl in einem Wok erhitzen und Hähnchenbrust, Schalotten und Champignons 4–5 Minuten im siedenden Öl kräftig pfannenrühren. Soja-Sauce und Fisch-Sauce dazugeben. Mit einem Schuss Wasser die Sauce verlängern.

Reis in Schalen geben, Hähnchenbrust-Gemüse-Mischung mit viel Sauce darüber geben und mit Stäbchen servieren.

Seelachs mit Gemüse und Brat-Reis



Wok-Pfanne

Ein einfaches Wok-Gericht mit Seelachs, Gemüse und Brat-Reis.

Die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Soja-Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Seelachs-Filets
- 2 Tassen Basmati-Reis
- 250 g Schnittbohnen
- 1 roter Paprika
- 2 Zucchini
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Soja-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Bohnen, Paprika und Zucchini putzen und in grobe Stücke schneiden.

Filets quer in fingerdicke Streifen schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin etwa 8–10 Minuten vorgaren. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Reis darin einige Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Fisch in den Wok geben und einige Minuten pfannenrühren. Gemüse dazugeben und einige Minuten mit pfannenrühren. Fisch-Sauce dazugeben. Soja-Sauce hinzugeben. Brat-Reis hinzugeben und untermischen. Sauce abschmecken.

Gericht in Schälchen mit Stäbchen servieren. Notfalls kann man es auch in zwei tiefen Tellern servieren.

Hähnchenlebern mit Gemüse und Bratreis asiatisch



Schmackhafte China-Pfanne

Dass ich Hähnchenlebern gerne asiatisch zubereite, ist vermutlich bekannt. Diesmal wähle ich eine neue Variante und bereite sie mit einer Hoisin-Sauce zu. Hoisin-Sauce ist eigentlich die Standard-Sauce für die Zubereitung von Entenbrust, man kann aber auch Hähnchenlebern damit zubereiten.

Als weitere Zutaten wähle ich vier Gemüsesorten, Paprika, Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Den Basmatireis bereite ich als Bratreis zu.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern
- 2 Paprika
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Basmatireis
- 4 EL Hoisin-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Paprika und Lauchzwiebel putzen und grob zerkleinern. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Hähnchenlebern von Fett befreien und auch grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Öl in einem Wok erhitzen, Reis hineingeben und einige Minuten anbraten. Reis herausnehmen, auf einen Teller geben und wsrnhalten.

Nochmals Öl in den Wok geben, Lebern und Gemüse hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Hoisin-Sauce dazugeben. Einen Schuss Wasser hinzugeben. Alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben, Lebern und Gemüse mit Sauce darüber geben und mit Stäbchen servieren.

Lachs-Sashimi



Leckerer roher Fisch

Traditionell wird an Karfreitag kein Fleisch-, sondern ein Fisch-Gericht zubereitet, geschuldet der Kreuzigung Jesu am heutigen Tag. Das gilt auch bei mir und so bereite ich allerdings ein asiatisches Fisch-Gericht zu. Lachs-Sashimi mit einer hellen Soja-Sauce.

Ich gebe zu, in einem japanischen Restaurant ist das Sashimi schöner auf dem Teller oder Essbrett angerichtet.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Lachs
- helle Soja-Sauce, mit Zitronensaft verfeinert

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min.

Lachs von der Haut befreien und in schmale Scheiben schneiden.

Lachs auf einem Teller oder Essbrett anrichten.

Soja-Sauce in eine kleine Schale geben und dazu servieren.

Putenbrust asiatisch mit Basmatireis



Leckerer asiatisches Gericht

Putenbrust kann man sehr gut asiatisch im Wok zubereiten. Man gibt einfach noch etwas von dem Gemüse hinzu, das man gerade im Kühlschrank vorrätig hat. Bei mir waren das eine Zwiebel, Lauchzwiebeln und Ingwer.

Gewürzt wird mit Fisch-Sauce, das bei den Asiaten Ersatz für Salz ist, und mit Soja-Sauce, welches Ersatz für Gewürze ist.

Ich verlängere die Sauce noch mit einem Schuss Wasser.

Dazu gibt es Basmatireis.

Mein Rat: Da es ein asiatisches Gericht ist, sollte man es auch in einer Schale mit Stäbchen essen. Ich habe es jedoch einmal in einem tiefen Pastateller angerichtet und serviert.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Putenbrust
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel
- ein großes Stück Ingwer
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL helle Soja-Sauce mit Zitronensaft
- 1/2 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebeln putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und in kurze Stifte schneiden. Putenbrust grob zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen. Pute und Gemüse hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Fisch- und Soja-Sauce dazugeben. Mit einem Schuss Wasser die Sauce verlängern. Etwas köcheln lassen.

Reis in einen tiefen Pastateller geben und Pute-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber geben.

Hähnchenbrust mit Paprika, Lauchzwiebeln und Hsing-Fu-Nudeln in Ketjab-Manis-Sauce



Im gusseisernen Wok

Ich bereite Hähnchenbrust asiatisch zu. Als weitere Zutaten verwende ich rote Paprika und Lauchzwiebeln.

Das Ganze mische ich mit Hsing-Fu-Nudeln, so dass ich also eine Nudelpfanne zubereite.

Als Sauce wähle ich eine Ketjab-Manis-Sauce und wie bei asiatischen Gerichten üblich Fischsauce als Salzersatz. Ketjab-Manis ist eine süße Soja-Sauce, so dass dies eine eher süße Sauce ergibt.

Mein Rat: Da dieses Gericht auch als Nudelpfanne durchgeht, kann man es auch gern in einem tiefen Nudelteller mit Gabel

oder Löffel servieren.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hähnchenbrust
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 60 g Hsing-Fu-Nudeln
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Ketjab-Manis-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Hähnchenbrust grob zerkleinern. Paprika und Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Hähnchenbrust, Paprika und Lauchzwiebel darin einige Minuten pfannenrühren. Nudeln dazugeben und vermischen. Fisch- und Ketjab-Manis-Sauce dazugeben. Sauce mit etwas Wasser verlängern. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

In einen tiefen Nudelteller geben und servieren.

Putenbrust mit Brokkoli und Nudeln in Curry-Sauce



Das Gericht ginge auch als Nudelpfanne durch

Geflügel bereite ich gerne auch einmal asiatisch zu. Dieses Mal mit Brokkoli.

Ich bereite das Gericht mit einer indischen Curry-Paste zu, die ich mit einem Schuss Weißwein verfeinere. Das ergibt einen hervorragenden Geschmack.

Dazu gibt es chinesische Nudeln.

Mein Rat: Es handelt sich zwar um ein asiatisches Gericht, aber eher doch ein indisches, somit kann man es in einem großen Teller mit Löffel oder Gabel servieren.

Noch ein Rat: Wer die Sauce noch weiter verdünnen möchte, verwende das Kochwasser der Pasta. Die enthaltene Stärke bindet die Sauce auch noch.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Putenbrust
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- ein großes Stück Ingwer
- 200 g Brokkoli
- 100 g chinesische Mie-Nudeln
- trockener Weißwein
- 1 EL Vindaloo Curry Paste
- Salz
- bunter Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Nudeln nach Anleitung zubereiten. Kochwasser bei Bedarf aufbewahren.

Währendessen Zwiebel und Ingwer schälen, Zwiebel in grobe Stücke, Ingwer in kurze Stifte schneiden. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls längs in kurze Stifte schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Stücke schneiden, auch die Stiele der Röschen verwenden. Pute grob zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen und Zwiebel darin pfannenrühren. Pute und Brokkoli dazugeben und ebenfalls mit pfannenrühren. Ingwer und Knoblauch dazugeben. Paste dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und abschmecken.

Nudeln dazugeben und alles vermischen. Servieren.

Hähnchenlebern mit Brokkoli, Knoblauch und Basmatireis



Sehr schmackhaftes, asiatisches Gericht

Hähnchenlebern bereite ich gerne asiatisch zu. Diesmal einfach nur mit Brokkoli und Knoblauch.

Wer möchte, kann den Strunk des Brokkoli mit verwenden, die Röschen sind aber von der Menge her eigentlich genug für dieses Gericht.

Für die Sauce gebe ich Fisch-Sauce für das Salzen hinzu und Soja-Sauce für das Würzen. Ich verlängere die Sauce mit etwas Wasser.

Mein Rat: Aus der Schale mit Stäbchen essen, es ist ja ein asiatisches Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 225 g Hähnchenlebern

- 250 g Brokkoli
- 4–5 Knoblauchzehen
- 2 EL Fisch-Sauce
- 3 EL dunkle Soja-Sauce
- $\frac{1}{2}$ Tasse Basmatireis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Lebern vom Fett befreien und grob zerkleinern. Brokkoli ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauchzehen schälen und quer in Scheiben schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Brokkoli und Knoblauch einige Minuten darin pfannenrühren. Der Knoblauch darf ruhig gut gebräunt sein. Lebern dazugeben und nochmals einige Minuten pfannenrühren. Die Lebern sollen aber innen noch rosé sein. Fisch-Sauce und Soja-Sauce dazugeben. Einen Schuss Wasser hinzugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in eine Schale geben, etwas von den Lebern mit Gemüse darüber geben und von der Sauce darüber verteilen. Servieren.

Hähnchenbrust in Curry-Sauce mit Mie-Nudeln



Leckeres Nudelgericht

Diesmal Hähnchenbrust asiatisch zubereitet mit einer Curry-Sauce und verschiedenem Gemüse. Dazu gebe ich Mie-Nudeln.

Ich wähle diesmal eine ungewöhnliche Zubereitung, weil ich zu der Hähnchenbrust noch Sardellenfilets dazugebe. Die Sardellenfilets geben noch Würze zum Gericht, schmecken aber nicht besonders hervor.

Mein Rat: Diesmal kein Rat, es ist zwar ein asiatisch zubereitetes Gericht mit Curry und Fisch-Sauce und sollte in Schale und mit Stäbchen gegessen werden, aber als gemischtes Nudelgericht kann man es auch gern in einen tiefen Pastateller geben und so servieren.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrust (200 g)
- 125 g Mie-Nudeln
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen

- 2 Lauchzwiebeln
- etwas frischer Ingwer
- 1 Wurzel
- 2 braune Champignons
- 8–10 Sardellenfilets (Glas)
- trockener Weißwein
- 3–4 TL Curry-Pulver
- 2–3 EL Fisch-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Schalotte, Knoblauch, Ingwer und Wurzel schälen. Schalotte und Knoblauch grob zerkleinern. Ingwer und Wurzel in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern. Champignons in Scheiben schneiden. Sardellenfilets grob zerhacken.

Mie-Nudeln nach Anleitung zubereiten. Wasser abgießen.

Öl in einem Wok erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Wurzel darin anbraten. Lauchzwiebel, Champignons und Ingwer dazugeben und kurz mit pfannenrühren. Hähnchenbrust und Sardellenfilets dazugeben. Kurz pfannenrühren. Curry-Pulver dazugeben. Fisch-Sauce dazugeben. Einen großen Schuss Weißwein hinzugeben. Mie-Nudeln dazugeben und erhitzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

In einen tiefen Pastateller geben und servieren.

Tong zi dan – Chinesische

Urin-Eier



Eier beim Marinieren im Urin

Ich habe lange überlegt, ob ich dieses Gericht zubereiten will. Und ob ich es im Foodblog veröffentliche. Eine Erzählung eines polnischen Bekannten, Marius, hat mich darin ermutigt, es zu tun.

Marius erzählte, dass er einmal als Kind mit seinem Vater am Esstisch saß. Seine Mutter war in der Küche, das Essen zuzubereiten. Das Gespräch kam auf das Thema, ob man mit Urin kochen könne. Seine Mutter in der Küche sagte, „Natürlich kann man mit Urin kochen“ – und servierte die Suppe. Marius sagte, er wisse bis heute nicht, ob seine Mutter Urin in die Suppe getan habe ...

In der traditionellen chinesischen Medizin hat Urin einen hohen Stellenwert. Auch in der klassssischen aryuvedischen Medizin und im alten Ägypten wird bzw. wurde Urin als Heilmittel verwendet. Aus Urin wird auch Whisky gebrannt. Und in den westlichen Ländern wird Eigenurin von Heilpraktikern

als Heilmittel eingesetzt.

Urin-Eier sollen gesundheitsfördernde Eigenschaften haben und Fieberanfälle stoppen, bei Trägheit helfen, vor Hitzeschlägen schützen, den Blutkreislauf fördern und auch als Aphrodisiakum wirken.

Die Chinesen verwenden für diese Eier Urin vorzugsweise von 10-jährigen Jungen. Ich kann natürlich nicht, wie es die Chinesen tun, in öffentliche Schulen gehen und dort von kleinen Jungen Urin sammeln. Ich verwende meinen eigenen Urin. Deswegen bereite ich auch keine „Kinder-Eier“ zu, wie die Übersetzung des chinesischen Begriffs lautet, sondern „Männer-Eier“ Und das sind nun nicht die Eier, an die Du vielleicht denkst ...

Ich verwende wie in der klassischen westlichen Medizin Mittelstrahl-Urin, der weitestgehend frei von Verunreinigungen und Trübstoffen sein soll. Es ist vielleicht für Stoffwechselexperten wichtig, dass ich sehr viel alkoholfreies Bier trinke, welches dem Urin eventuell ein besonders Aroma gibt.

Ich habe beim Recherchieren zwei Rezepte für die Urin-Eier gefunden. Im einen werden die Eier in Urin gekocht und dann nochmals im Urin eingelegt. Im anderen werden die Eier in Urin gekocht, und dies dann einen Tag lang. Ich habe die Rezepte modifiziert und zusammengefasst. Ich lege die Eier über Nacht in Urin ein. Dann koche ich sie 2 Stunden in Urin.

Der Urin wird beim Kochen etwas dunkel und riecht wie ein Wildkräutersud. Aber es zieht auch ein Geruch von Urin und somit Toilette durch die Küche.

Die Hühnereier schmecken eigentlich wie normal gegarte Eier.

Zutaten:

- 3 Eier
- 1 l Eigenurin

- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 12 Stdn. | Garzeit 2 Stdn.

Urin in einem kleinen Topf sammeln. Eier hineingeben und über Nacht ziehen lassen.

Topf auf die Herdplatte stellen und Urin erhitzen. Eier 3 Minuten kochen, bis das Eiweiß gestockt hat. Eier herausnehmen, kurz unter kaltem Wasser abschrecken und pellen. Wieder in den Topf geben und 2 Stunden kochen.

Eier herausnehmen, auf einen Teller geben, salzen und servieren.

Hähnchenherzen mit Mie-Nudeln in schwarzer Bohnensauce



Herzen mit Nudeln und Gemüse

Hähnchenherzen oder auch -lebern bereite ich gern kurzgebraten und pfannengerührt asiatisch im Wok zu.

Ich hatte vor kurzem endlich wieder dunkle Soja-Sauce und Fisch-Sauce gekauft, unabdingbar für ein asiatisches Gericht. Dazu verwende ich noch schwarze Bohnen-Sauce.

Ausnahmsweise bereite ich das Gericht nicht mit Reis zu, sondern verwende Mie-Nudeln.

Für Schärfe und auch etwas Farbe sorgen eine gelbe und eine rote Peperoni.

Damit das Gericht etwas gehaltvoller wird, verwende ich noch Chinakohl und Wurzeln.

Mein Rat: Da es ein asiatisches Gericht ist, unbedingt in Schale und mit Stäbchen servieren.

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Hähnchenherzen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Peperoni
- Ingwer
- 1 Chinakohlblatt
- 1 Wurzel
- 125 g Mie-Nudeln
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- 1 EL Fisch-Sauce
- 2 EL schwarze Bohnen-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und grob zerkleinern.

Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden. Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Chinakohl in Streifen schneiden. Wurzeln schälen und in Stifte schneiden. Hähnchenherzen von Fett befreien und quer in Ringe schneiden.

Mie-Nudeln nach Anleitung zubereiten. Vom Kochwasser etwas aufbewahren.

Öl in einem Wok erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Peperoni und Ingwer darin anbraten und pfannenrühren. Chinakohl und Wurzeln dazugeben und kurz pfannenrühren. Herzen dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren. Fisch-Sauce dazugeben. Ebenfalls Soja-Sauce dazugeben. Dann Bohnen-Sauce hinzugeben. Alles verrühren und kurz köcheln lassen. Nudeln mit etwas Kochwasser dazugeben und alles vermengen.

In zwei Schalen geben und mit Stäbchen servieren.

Fischbällchen mit Chinakohl



In Schale und mit Stäbchen angerichtet

Ich bereite diesmal Fischbällchen asiatisch zu.

Dazu verwende ich auch Chinakohl, mit dem ich immer gern koche.

Die verwendete Shrimps-Sauce ist zwar eher für Meeresfrüchte, aber man kann sie auch mit Fisch verwenden.

Mein Rat: Da das Gericht asiatisch zubereitet wird, mit Stäbchen servieren.

Ich habe Fischbällchen vor einigen Tagen für eine Fischsuppe zubereitet. Der Übersicht halber liste ich das Rezept aber noch einmal auf.

Mein Rat: Nicht verwendete Fischbällchen für weitere Zubereitungen einfrieren.

Zutaten für 1 Person:

Für etwa 30 Fischbällchen:

- 150 g Lachs

- 1 Seelachsfilet
- 100 g Garnelenschwänze
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1–2 Eier
- 3–4 EL [Semmelbrösel](#)
- $\frac{1}{2}$ TL Dill
- Salz
- weißer Pfeffer

- 2 Chinakohlblätter
- 1 Tasse Basmatireis
- 50 ml scharfe Shrimps-Sauce
- 50 ml [Fischfond](#)
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 10 Min.

Für die Fischbällchen:

Lachs und Seelachs grob zerkleinern. Fisch und Garnelenschwänze durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In die Schüssel geben. Ei dazugeben. Semmelbrösel hinzugeben. Ebenfalls Dill. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut verrühren. Eine halbe Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas quellen.

Mit zwei Teelöffeln oder mit den Händen kleine Fischbällchen aus der Fischmasse formen.

7–8 Fischbällchen für die weitere Zubereitung verwenden. Die restlichen einfrieren.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Chinakohl quer in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Fischbällchen darin 4–5 Minuten

kräftig anbraten. Chinakohl dazugeben und einige Minuten pfannenrühren. Shrimps-Sauce dazugeben. Dann Fond dazugeben. Verrühren und kurz köcheln lassen.

Reis in einer Schale anrichten, Fischbällchen-Chinakohl-Mischung darüber geben und servieren.