

# Sashimi



Sashimi, Reis, Misosuppe und Sojasauce

Bei ALDI Nord gibt es seit einiger Zeit frischen Norwegischen Lachs – in einer 300-g-Packung – im Frischfleisch-Kühlregal. Der Fisch ist empfehlenswert, nicht nur zum Roh zubereiten, sondern auch zum Garen. Er ist meistens 1 Woche vor dem Angebot bei ALDI frisch gefangen worden.

Für die Misosuppe habe ich etwas getrockneten Kräutersaitling verwendet. Es geht natürlich genauso Shiitakepilz oder anderer, auch deutscher Pilz. Alternativ kann die Misosuppe auch mit Tofu, geschnetzeltem, angebratenem Schweinefleisch oder kleingeschnittenem Kohl verfeinert werden.

Beim Nori, den man meistens in kleineren Packungen in Scheiben bekommt, sollte man vorsichtig sein, da er sehr jodhaltig ist. Mehr als 1–2 Scheiben davon pro Tag sollte man nicht zu sich nehmen.

**Zutaten für 1 Person:**

- 300 g frischer Norwegischer Lachs
- 1  $\frac{1}{2}$  TL helle Misopaste
- 1 Scheibe getrockneter Kräutersaitling
- 1–2 Scheiben Nori – gewürzter Seetang
- $\frac{1}{2}$  Frühlingszwiebel
- 1 Schale Basmatireis
- 1 TL Sesamsaat
- helle Sojasauce

**Zubereitungszeit:** Einweichzeit 30 Min. | Kochzeit 20 Min.

Zuerst die Kräutersaitling-Scheibe in einer Schale mit Wasser einweichen. Dann den Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen eine Schale Wasser in einem Topf erhitzen und die Misopaste hinzugeben. Die Kräutersaitling-Scheibe und die Nori-Algen in feine Streifen schneiden, hinzugeben und ein wenig mitköcheln lassen.

Die Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten knusprig braun rösten.



## Keramikmesser

Beim Lachs die Hautseite entfernen. Dann den gekühlten Lachs in feine, nicht zu lange Streifen schneiden. Ich habe hier das erste Mal ein Keramikmesser verwendet, das ich vorher noch nie angewandt habe, und ich war erstaunt ob der Schärfe der Klinge und wie leicht es den rohen Fisch zerteilt hat.

Von der Frühlingszwiebel einen Teil des weißen und des grünen Bereichs auswählen und in kleine Scheiben schneiden. Rohen Lachs auf einem Teller anrichten, Reis in eine Schale geben und mit Sesamsaat garnieren, die Misosuppe ebenfalls in eine Schale geben und mit Sesamsaat und den Frühlingszwiebelringen garnieren. Dazu ein Schälchen mit einer hellen Sojasauce reichen. Mit Essstäbchen anrichten.

---

## Tantanmen



Nudelsuppe mit Hackfleisch, Frühlingszwiebeln und Ei

Tantanmen ist eine scharfe, chinesische Version des japanischen Nudelgerichts Ramen. Da es sich um eine chinesische Variante handelt, darf man sicherlich, wenn keine japanischen Ramen-Nudeln zur Verfügung sind, auch chinesische Chow-Mein-Nudeln verwenden. Insofern ist dies *meine* Variante der Nudelsuppe, da ich auch drei weitere Zutaten durch ebenbürtige Alternativen ersetze – aber das Gericht ist immer noch ein Tantanmen. Für dieses Gericht ist typisch das mit Misopaste und Chili gewürzte Hackfleisch und die mit der Sesam-Chili-Paste vermischte Brühe.

Aber Achtung, aufgepasst: die Nudelsuppe ist wirklich heftig, kräftig, würzig und scharf. Sie hat fast eine Konsistenz wie eine Bratensauce. □ Das Einzige, das mildern wirkt, sind die Nudeln. Eventuell muss man diese Variante mehrmals kochen und mit den Zutaten variieren. Es bietet sich vielleicht an, a) die Hälfte der Sesam-Chiliöl-Paste zu verwenden, b) weniger Chiliflocken und Misopaste zum Hackfleisch zu geben oder c) etwas vom Kochwasser der Nudeln zu verwenden, um die Suppe zu verdünnen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 EL Chiliöl oder mit Chili aromatisiertes Öl plus zusätzlich 1 rote Chilischote
- 2 EL Sesam
- $\frac{1}{2}$  Ei
- 125 g Hackfleisch (Rind, Schwein oder gemischt)
- 1  $\frac{1}{2}$  EL helles Miso (Sojabohnen-Paste)
- 1 TL Chiliflocken oder Pul biber
- 60 g Ramen oder Chow-Mein-Nudeln
- 400 ml Hühnerfond
- 1 Pak Choi oder 1 Frühlingszwiebel
- Sesamöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er schön braun



ist. In einen Mörser geben und fein mörsern. Eventuell auch die kleingeschnittene, zusätzliche Chilischote. Das Chiliöl hinzugeben und alles gut zu einer Paste verrühren. Dann in eine große Suppenschüssel geben.

Das Ei hartkochen, schälen und halbieren.

Hackfleisch, Misopaste und Chiliflocken mit einer Gabel vermengen. In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen und das Hackfleischgemisch kross anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Währenddessen die Nudeln nach Anleitung zubereiten. Durch ein Sieb geben und ebenfalls warmstellen.

Den Hühnerfond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. 1 halbierten Pak Choi oder alternativ 1 grob kleingeschnittene Frühlingszwiebel einige Minuten im Fond blanchieren. Von der Frühlingszwiebel einige kleingeschnittenen Ringe zum Garnieren zurückbehalten. Dann das Gemüse aus dem Fond nehmen und beiseite legen.

Den Fond in die Suppenschüssel geben und mit der Sesampaste verrühren. Die Nudeln hinzugeben und die Hackfleischmischung. Dann das halbe Ei und Pak Choice/ Frühlingszwiebel dazugeben. Mit den Frühlingszwiebelringen garnieren.



---

# **„Ameisen klettern auf den Baum“**



Das Hackfleisch-Glasnudeln-Gericht in einer Schale angerichtet

Ein einfach zuzubereitendes, chinesisches Wok-Gericht, das vermutlich seinen Ursprung in Sichuan hat. Denn es werden ein Gewürz und eine Paste aus Sichuan verwendet, die ich aber leider nicht zur Verfügung habe und welche auch schwer zu bekommen sind. Ich habe daher die scharfe Bohnensauce La Dou Ban Jiang durch die ebenfalls scharfe Bohnensauce Toban Djan ersetzt. Und den gemahlene Sichuanpfeffer durch gewöhnlichen schwarzen Pfeffer. Ich habe Sichuanpfeffer noch nicht verwendet – weil schwer zu bekommen –, hörte aber von Kollegen, dass er einen sehr außergewöhnlichen fruchtigen und scharfen Geschmack haben soll. Also wird der Geschmack des Gerichts vermutlich durch meine Veränderungen ein wenig verfälscht.

Übrigens, der Titel des Rezepts ist keine Erfindung oder Unfug – das Gericht heißt im Chinesischen tatsächlich so. Ich vermute mal, wegen der dünnen Glasnudeln, an denen die Hackfleischkrümel „hochwandern“ können.

**Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Hackfleisch (Rind, Schwein oder gemischt)
- 50 g Glasnudeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- ein mittelgroßes Stück Ingwer
- 1 EL Toban Djan – scharfe Chili-Bohnen-Sauce
- $\frac{1}{4}$  TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  TL brauner Zucker
- $\frac{1}{2}$  TL dunkle Soja-Sauce
- Sesamöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Knoblauchzehen, Ingwer und Schalotten schälen und kleinschneiden. Die Glasnudeln etwa 10–15 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

In einem Wok etwas Öl erhitzen und den Knoblauch, Ingwer und  $\frac{2}{3}$  der Schalotten darin anbraten. Dann das Hackfleisch und die Chili-Bohnen-Sauce dazugeben. Alles bei mittlerer Temperatur einige Minuten kräftig anbraten. Bei einem Wok-Gericht ist es wichtig, dass es immer pfannengerührt wird, somit immer mit einem Kochlöffel kräftig gerührt wird – ähnlich wie bei einem Risotto. Dann eine Tasse Wasser dazugeben und alles zum Kochen bringen.

Die Glasnudeln aus dem Einweichwasser nehmen und relativ nass dazu geben. Dann Pfeffer, Zucker und Sojasauce dazugeben. Alles zum Kochen bringen und die Sauce bei mittlerer Temperatur langsam einkochen lassen, bis die Sauce fast verkocht ist.

Das Gericht ergibt zwei Schalen, also passend für eine Person. In einer Schale anrichten, etwas Sesamöl darübergerben und die restlichen kleingehackten Schalotten darauf verteilen. Dann nochmals wiederholen.

PS: Ich muss hier mal etwas angeben, die abgebildete Schale habe ich bei einem Praktikum zu Zwecken der Berufsfindung vor

30 Jahren in einer Töpferei auf der Töpferplatte selbst getöpft und dann glasiert. Beruflich ging es dann aber doch in eine andere Richtung. □

---

## Koreanische Seetang-Suppe



Angerichtete Seetang-Suppe

Diese Suppe ist eine leichte Abwandlung der koreanischen Miyeok Guk, einer Seetangsuppe – nach einer koreanischen Kollegin. Ich habe sie mit einigen Zutaten wie Champignon, Salatgurke, Glasnudeln und Chilischote ergänzt und abgewandelt. Wie so oft bei bestimmten Rezepten, die mir ergänzungswürdig erschienen.

Beim Seetang an zwei Stellen sehr gut aufpassen. Er sieht getrocknet in der Packung winzig aus. Wenn man ihn jedoch in einer Schüssel in kaltem Wasser auftaut, nimmt er beträchtlich an Volumen zu – der Umfang wird um etwa 400–500 % größer. Also



sollte man möglichst nicht zuviel von der getrockneten Alge verwenden. Und nach dem Einweichen und Trockentupfen in Küchenpapier oder einem frischen Küchenhandtuch enthält der Seetang immer noch sehr viel Wasser. Beim Anbraten zusammen mit dem Knoblauch in heißem Öl wird es also sicherlich sehr stark zischen, es wird wegen des verkochenden Wassers spritzen und eventuell fliegen Seetangstückchen aus diesem Grund aus dem Topf heraus, wenn man nicht vorher mit einem Deckel abdeckt.

Und beim Anbraten von Seetang und Knoblauch nur sehr wenig Öl verwenden. Die Suppe wird ja am Schluss noch mit etwas Sesamöl abgeschmeckt und sie würde sonst zu fett werden.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 5 g getrocknete Wakame (Braunalge)
- 400 ml Gemüfefond
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  TL Sojasauce
- 5–6 dünne Scheiben Salatgurke
- 1 Champignon
- etwas Glasnudeln
- 1 Chilischote
- $\frac{1}{2}$  Schalotte
- Pfeffer
- Sesamöl
- Öl

**Zubereitungszeit:** Einweichzeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Den Seetang etwa 30 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. In einem Küchensieb abtropfen lassen und auf Küchenpapier oder einem frischen Küchenhandtuch abtrocknen. Die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und den Seetang und Knoblauch darin anbraten. Die Sojasauce und dann den Fond hinzugeben. Alles zusammen zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 30

Minuten köcheln lassen.

Den Champignon halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Ein kleines Stück Salatgurke in dünne Scheiben schneiden und diese in dünne Streifen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit Champignon, Salatgurke, Glasnudeln und die Chilischote im Ganzen hinzugeben und noch kurz mitköcheln lassen. Nach Ende der Garzeit die Chilischote wieder herausnehmen.

Eine Schalotte schälen und halbieren. Eine Hälfte kleinschneiden. Die Suppe mit Pfeffer und etwas Sesamöl abschmecken. In einer tiefen Schale servieren und die Schalottenstückchen darüber verteilen.

---

## Sushi



*„Selbst die einzelnen Reiskörner im Sushi haben (bei einem Sushi-Meister) eine Ordnung, liegen nicht wild durcheinander, sind gleichmäßig verteilt und wirken ‚sortiert‘.“*

[Restaurant Matsumi](#), Hamburg, 02.09.2011

Sushi ist die Zubereitung von rohem Fisch. Es ist eigentlich nicht allzu erstaunlich, dass diese Gerichte in Japan entwickelt wurden, haben doch die Japaner aufgrund ihrer Wohnsituation schon jahrhundertlang einen Großteil ihres Nahrungsbedarfes aus dem Meer gedeckt. Und irgendwann ist dort wahrscheinlich jemand auf die Idee gekommen, den Fisch auch mal roh mit Reis zu essen.

Sushi ist einfach schmackhaft. Aber passen Sie ein wenig auf, wenn Sie bisher noch nie Sushi gegessen haben, sie werden sich vielleicht daran gewöhnen müssen. Als ich vor ca. 16 Jahren das erste Mal Sushi gegessen habe – das war in Frankfurt, als ich dort beruflich zu tun hatte –, ging ich in ein japanisches Restaurant und bestellte dort Sushi. Mir wurden erstaunlicherweise nur Essstäbchen an den Tisch gebracht und eine Serviette. Allerdings fand ich dies recht angemessen, in einem asiatischen Restaurant auch die üblichen asiatischen Essgeräte zum Essen zu bekommen, so wie Sie es wahrscheinlich aus italienischen Restaurants kennen, wenn Ihnen zur Spaghetti nur eine Gabel gebracht wird. Unglücklicherweise hat sich in Deutschland eingebürgert, dass Spaghetti mit Gabel und Löffel gegessen werden. Aber wenn Sie einmal in Italien waren, welcher Italiener benutzt dabei schon einen Löffel? Spaghetti werden nur mit der Gabel gegessen!

Genauso konsequent ist es in asiatischen Restaurants, dem Gast nur Essstäbchen und ein Serviette zu reichen. Die bestellten Sushi-Häppchen waren zunächst recht neu für mich, aber sie schmeckten wirklich sehr gut. Nur: Am nächsten Morgen hatte ich doch ziemliche Magenbeschwerden. Ich rief meinen Hausarzt an und schilderte ihm die Beschwerden, worauf mich dieser zunächst fragte, was ich denn gestern gegessen hatte. Ich sagte ihm, dass ich zum ersten Mal Sushi, also rohen Fisch,

gegessen habe. Seine Antwort war dann die folgende: „Na ja, da sagt Ihnen Ihr Magen eigentlich nur: ‚He, was mutest Du mir denn zu?‘“ Nach ein paar Tagen waren die Beschwerden abgeklungen, und nachdem ich noch einige weitere Male Sushi gegessen hatte, war ich beschwerdefrei. Wie gesagt, es ist gewöhnungsbedürftig, genauso, wenn Sie das erste Mal deutsches Tatar aus rohem Rindfleisch essen. Aber ich kann Ihnen nur versichern, Sushi ist einfach schmackhaft! Es ist ein Genuss, es ist fettarm, kalorienarm, vitamin- und mineralstoffreich und es mundet einfach köstlich. Probieren Sie es!

Es gibt auch Skurriles über Sushi zu berichten. In Japan wird auch ein giftiger Fisch, der Fugu – ein Kugelfisch –, als Sushi zubereitet. Er ist einer der giftigsten Tierarten der Welt. Nur ausgebildete Sushimeister, die eine 10-jährige Zusatzausbildung absolviert und dafür ein Zertifikat erhalten haben, dürfen den Fugu zubereiten. Der größte Teil des Fugu ist äußerst giftig, vor allem Haut, Augen und alle Innereien. Nur das Muskelfleisch ist ungiftig, zum Verzehr geeignet und wird in dünnen, rohen Scheiben als Sashimi gereicht. Wichtig ist bei der Zubereitung des Fugu, dass das Sushimeser nicht mit den giftigen Innereien in Berührung kommt. Das Gift des Fugu bewirkt eine Muskellähmung und führt innerhalb von 30 Min. durch Atemstillstand zum Tod. Es wird berichtet, dass der Geschmack von Fugu an sich fade ist. Aber der besondere „Kick“ scheint zu sein, dass gerade noch ohne ernsthafte Vergiftungserscheinungen dennoch bestimmte Giftdosen konsumiert werden, die neben einem Taubheitsgefühl im Mund auch rauschhafte Zustände auslösen können. Im „Matsumi“, dem authentischsten und besten japanischen Restaurant in Hamburg, hat der dortige Sushimeister eine Lizenz zur Zubereitung von Fugu, nur ... er darf sie nicht anwenden, denn die Zubereitung und der Verzehr ist in Deutschland verboten. Sie sehen, es kann mit der Zubereitung von essbarem, rohen Fisch in Deutschland nichts passieren und Sie sind immer auf der sicheren Seite. Und dem wollen wir uns auch wieder zuwenden.



Ich empfehle Ihnen, sich für Sushi an größere Kaufhäuser oder Supermärkte zu wenden, die eine Frischfischtheke haben. Diese bieten zum Teil Fisch extra für die Sushi-Zubereitung an und bekommen dafür jeden Tag per Flugzeug frischen Fisch aus den Fang- oder Zuchtgebieten geliefert. Fragen Sie dort einfach nach, ob solch ein Service angeboten wird und welcher Fisch sich für Sushi eignet.

Sie können es sich für ein erstes Sushimahl vereinfachen und das Ganze „eindeutschen“. Kaufen Sie geeigneten Fisch wie Lachs, Thunfisch, Rotbarsch, Seelachs, Dorade, Aal, Pangasius, Wels, Makrele, Wolfsbarsch, Steinbutt, Tintenfisch oder auch Fischrogen. Kochen Sie dazu Sushireis nach nebenstehender Anleitung. Richten Sie für sich oder auch Ihre Gäste einfach eine Platte mit dem in feine Scheiben geschnittenen Fischfilet an und reichen Sie in einer zusätzlichen Schüssel den abgekühlten Sushireis.

Für jegliche Art und Darreichung von Sushi ist folgendes unabdingbar:

- japanischer, grüner Meerrettich ([Wasabi](#))
- eingelegter Ingwer ([Gari](#))
- helle Sojasauce zum Dippen

Dies alles – sowie auch alle anderen in diesem Rezept genannten japanischen Produkte – erhalten Sie in einem Asia-Shop.

Sushi kann mit der Hand oder mit Stäbchen gegessen werden.

### **Zutaten für Sushireis:**

- 450 g kalifornischer Rundkornreis
- 45 ml Reisessig
- etwas Sojasauce
- 2 TL Salz
- 4 TL Zucker

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Den Reis mit der gleichen Menge Wasser aufkochen. Etwa 20 Min. bei schwacher Hitze ausquellen lassen. Reisessig, Salz, Zucker und Sojasauce in einem Topf kurz aufkochen lassen und bei geringer Hitze solange köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann die Würzflüssigkeit abkühlen lassen und mit einem großen Löffel unter den Reis heben.

**Zutaten für Maki-Sushi:**

- 120 g frisches Fischfilet, verschiedene Sorten
- 1 kleine Salatgurke
- 1 Avocado
- 1 eingelegter japanischer Rettich ([Daikon](#))
- 4 Blätter Seetang ([Nori](#))
- 640 g Sushireis
- 1 Bambusmatte (Makiso)

**Zubereitungszeit:** 40 Min.

Das Fischfilet in 1,5 cm breite und 5 cm lange Streifen schneiden. Die Gurke längs halbieren und die Kerne herauschaben. Die Avocado entsteinen. Gurke, Avocado und Rettich in 1,5 cm x 5 cm große Streifen schneiden. Die Seetangblätter einmal mit einer Schere der Breite nach durchschneiden. Auf die ausgerollte Bambusmatte ein halbes Seetangblatt legen und etwa 5 mm dick mit Sushireis bestreichen. Am oberen Rand des Seetangs 1 cm frei lassen. In der Mitte des Sushireises von rechts nach links leicht Wasabi aufstreichen. Dann alternativ a) nur einen Fischfiletstreifen, b) gemischte Fischfiletstreifen, c) einen/mehrere Gemüsestreifen einer Sorte, d) gemischte Gemüsestreifen oder e) Fischfiletstreifen mit Gemüsestreifen zusammen darauflegen. Die Maki-Rolle am unteren Ende, wo Reis ist, mit der Bambusrolle aufrollen. Die Bambusrolle so formen, dass die Rolle rechteckig ist, und leicht anpressen. Die Bambusrolle entfernen und die Maki-Rolle mit einem scharfen Messer in

sechs gleich große Stücke schneiden. Den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind.

Makis können Sie auch umgekehrt rollen, indem Sie den Sushireis als Erstes auf die Bambusmatte auftragen, dann den Seetang und Fischfilet- und/oder Gemüsestreifen auflegen. Dies nennt sich California Rolls. Sie werden außen leicht in Sesamsaat gedrückt, die am Sushireis kleben bleibt.

### **Zutaten für Nigiri-Sushi:**

- 600 g verschiedene Fischfilets
- 800 g Sushireis

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Die Fischfilets mit einem sehr scharfen, am besten japanischen Messer, in 5 mm breite Scheiben schneiden. Diese dann in Rechtecke von 2,5 cm x 5 cm. Die Filetstücke auf einer Seite leicht mit Wasabi bestreichen. Formen Sie aus dem Sushireis mit angefeuchteten Händen krokettenförmige Rollen von etwa 5 cm x 3 cm Größe. Auf jeden Reisballen legen Sie ein Fischfiletstück mit der wasabibestrichenen Seite nach unten und drücken es fest.

### **Zutaten für Sashimi:**

- 300 g verschiedene Fischfilets

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Schneiden Sie die Filets in dünne Scheiben von ca. 5 mm Stärke, diese dann in Rechtecke von ca. 2,5 cm x 5 cm. Reichen Sie sie auf einer Platte angerichtet pur, also ohne Reis.

Bei diesem Rezept empfehle ich Ihnen einen japanischen grünen Tee. So wird Sushi auch authentisch in Japan genossen. Denken Sie daran, einen echten japanischen Tee zu kaufen, und brühen Sie ihn nicht mit kochendem Wasser auf, wie es normalerweise mit schwarzem Tee in Deutschland gemacht wird, sondern nur mit

sehr heißem Wasser. Japanischer Tee hat den Vorteil, dass Sie ihn bis zu dreimal aufgießen können, weshalb er von der Menge her in Bezug auf die zubereitete Teemenge sehr sparsam verbraucht wird. Wenn Sie es aber dennoch alkoholisch mögen, trinken Sie einen Reiswein (Sake) dazu.

---

## Kalbszunge asiatisch



Chinapfanne mit Kalbszunge auf Chinanudeln mit Bambussprossen und Mungobohnensprossen

Dies ist – zugegebenerweise – mein erstes Gericht mit Kalbszunge. Ich habe mich schon darauf gefreut. Die Chinapfanne war perfekt, die Sauce sehr rund und schmackhaft, die frischen Kräuter wie Minze und Melisse passten ebenfalls sehr gut dazu – nur die nur kurzgebratenen Kalbszungenscheibchen waren nicht optimal. Sie können Sie nur genießen, wenn Sie kräftige Backenzähne haben. ;-) Fazit



meines ersten Versuchs: Zunge eignet sich weniger für's Kurzbraten – auch wenn andere Kollegen das Gegenteil sagen –, ich plädiere für das Schmoren in einem Gemüsesud. Und danach das weitere Zubereiten in vielfältigen Variationen.

### **Zutaten:**

- 350 g frische Kalbszunge
- 100 g Mungobohnensprossen (frisch oder aus dem Glas)
- 100 g Bambussprossen (frisch oder aus dem Glas)
- 2 kleine Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g schnellkochende chinesische Nudeln
- vietnamesische Fischsauce
- Teriyaki-Sauce
- einige Zweige frische Minze
- einige Zweige frische Melisse
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Sesamöl

### **Zubereitungszeit:** 30 Min.

Wenn Sie eine ganze Kalbszunge zur Verfügung haben, verwenden Sie ein Drittel der Zunge, den in diesem Foto gezeigten linken Teil der Zunge und nicht den dicken rechten Teil, zu dem noch ein großes Stück Muskel gehört, mit dem die Zunge im Gaumen befestigt ist. Schneiden Sie das Drittel Zunge in dünne Scheiben.



Eine prächtige, 1 kg schwere, rohe Kalbszunge

Die Scheiben zeigen deutlich rotes Muskelfleisch und erinnerten mich eigentlich fast an dunkelrote Thunfischstücke, wie man sie vom Sushi kennt. Ich ließ es mir nicht nehmen und probierte eine halbe dieser Kalbszungenscheibchen roh mit Salz und Pfeffer. Das Fleisch schmeckt gut und kräftig, aber schon hier zeigte sich, was ich nach Fertigstellung des Gerichts nochmals merkte: Es ist definitiv Fleisch zum Schmoren, man isst es roh nicht so leicht wie Fleisch zum Kurzbraten wie Filet, Rumpsteak oder italienisches Carpaccio, sondern man muss kräftige Zähne zum Verzehr haben.



Die in Scheiben aufgeschnittene Kalbszunge, reines Muskelfleisch

Bereiten Sie die Chinanudeln in einem Topf mit kochendem Wasser zu. Erhitzen Sie dann reichlich Sesamöl in einem Wok. Geben Sie die Zungenscheiben hinein und braten Sie sie kurz an. Dann salzen und pfeffern Sie das Fleisch und geben eine Prise Zucker hinzu. Geben Sie dann die in achteil Stücke geschnittenen Zwiebeln und die grob gewürfelten Knoblauchzehen hinzu. Dann einen großen Schuss vietnamesische Fischsauce und Teriyakisauce hinzugeben. Lassen Sie alles ein wenig köcheln. Dann mit einer halben Tasse Wasser ablöschen. Geben Sie Mungobohnensprossen und Bambussprossen hinzu. Alles ein paar Minuten kräftig köcheln lassen. Geben Sie die Chinanudeln hinzu und erhitzen Sie alles nochmal.





Kalbszungenscheibchen und Zutaten im Wok

Richten Sie die Chinapfanne in tiefen Tellern an und geben Sie zum Abrunden des Gerichts frische, kleingeschnittene Minze und Melisse darüber. Chinapfannen isst man traditionsgemäß mit Stäbchen, also sagen Sie Goodbye zu Gabel und Löffel!

---

## **Mariniertes Rindfleisch mit Mu-Err-Pilzen, Bambusstreifen und Knoblauch**





Chinapfanne mit allen Zutaten und Sauce im Wok

Ni Hao! Eine Chinapfanne. Mal wieder. Eines meiner liebsten Gerichte. Man kann so schön mit Zutaten und Saucen variieren. Mein türkischer Lebensmittelhändler sagt dann immer: „Was kochst Du da wieder für einen Schweinkram, schneidest bestimmt auch chinesische Ohren hinein?“ Natürlich, Mu-Err-Pilze gehören da auch hinein! ;-) Zur Entlastung meines Lebensmittelhändlers muss ich sagen, dass er auf türkische Hausmannskost steht, alles, was er nicht kennt, nicht besonders mag, und den Chinesen nicht traut, weil er nie weiß, was sie in ihre Gerichte alles hineingeschnitten haben. Denn sie essen ja schließlich auch Hunde, Katzen, Affen und Schlangen ...

## **Zutaten:**

- 250 g chinesische Nudeln
- 250 g Rindfleisch
- 5–6 EL Teriyakisauc
- 1 TL Harissa
- 1 TL Honig
- 5–6 Lauchwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Spitzpaprika
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 6–8 getrocknete Mu-Err-Pilze
- 80 g Bambusstreifen aus der Dose
- Schwarze Bohnensauce (Black Bean Garlic Sauce)
- Dunkle Sojasauce
- Sesamöl

**Marinierzeit:** 1 Tag | **Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.

Die chinesischen Zutaten wie Pilze, Bambus und Saucen bekommen Sie in einem Asia-Shop. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zuerst müssen Sie das Fleisch über Nacht im Kühlschrank marinieren. Schneiden Sie dazu das Rindfleisch in relativ kleine Stücke, kleiner, als man es vom deutschen Gulasch gewohnt ist. Dann geben Sie das Rindfleisch in einen Gefrierbeutel und die Teriyakisauc, Harissa und den Honig hinzu. Einfach verschließen und kräftig durchkneten. Dann über Nacht in den Kühlschrank legen.

Legen Sie etwa 1 Stunde vor dem Zubereiten des Gerichts die getrockneten Mu-Err-Pilze in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen sie quellen.

Da das Zubereiten des chinesischen Gerichts nur einige Minuten braucht, können Sie vorher schon die chinesischen Nudeln zubereiten. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Nudeln in das kochende Wasser geben. Dann noch ziehen lassen. Ich habe immer Probleme mit den Zubereitungszeiten von diesen chinesischen Schnell-Koch-Nudeln, die angeblich in 4–5 Min. gar sein sollen. Ich muss sie immer ca. 10 Min. ziehen lassen, bis sie gar sind. Genauso ergeht es mir bei italienischer Pasta, die manchmal nach dem Verpackungshinweis in 8 Min. gar sein soll, ich lasse sie gleich 12–15 Min. kochen, dann sind sie erst gar und noch al dente!



## Zwei Geschwister

Wenn das Fleisch mariniert ist, schneiden Sie die Zwiebel, die Lauchzwiebeln, die Knoblauchzehen und die Spitzpaprika in grobe Stücke, so dass man sie gut mit Stäbchen fassen kann. Die Chilischote können Sie klein schneiden.



Zwiebel, Lauchzwiebeln, Knoblauch, Spitzpaprika und Chilischote

Erhitzen Sie Sesamöl in einem Wok. Geben Sie als erstes Zwiebel, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen, Spitzpaprika und Chilischote hinzu und lassen sie 1–2 Min. garen. Dabei die Zutaten immer mit einem Kochlöffel „pfannenrühren“.





Chinapfanne mit dem Fleisch und den ersten Zutaten

So wird die Zubereitungsart in einem Wok bezeichnet, wenn die Zutaten immer nur kurzfristig mit dem siedenden Öl am Boden des Woks in Berührung kommen und garen, die darüber oder danebenliegenden Teile jedoch nicht. Durch das Pfannenrühren werden die Zutaten immer wieder gut verteilt, kommen mit dem heißen Öl in Berührung und werden so schonend gegart.



Eingeweichte Mu-Err-Pilze und Bambusstreifen

Geben Sie schließlich das Rindfleisch, die abgetropften Mu-Err-Pilze und die Bambusstreifen hinzu und übergießen sie alles mit der restlichen Marinade aus dem Gefrierbeutel. Alles pfannenrühren und einige Minuten köcheln lassen.

Nun können Sie die Sauce noch ein wenig verfeinern, indem Sie 1 TL schwarze Bohnensauce hinzugeben. Und außerdem dunkle Sojasauce. Diese geben Sie in der Menge zu – etwa 1–2 TL –, wie Sie die Sauce nach Ihrem Geschmack würzen wollen. Schließlich noch etwa  $\frac{1}{2}$ –1 Tasse Wasser. Lassen Sie alles aufkochen. Salz und Pfeffer brauchen Sie bei diesem chinesischen Gericht nicht, die Marinade und die Saucen bringen genügend Geschmack mit.

Der Begriff „dunkle“ Sojasauce ist ein wenig irrtürend, weil die dunkle Sojasauce genauso wie die helle Sojasauce von der Farbe her tiefbraun, fast schwarz ist. Der Unterschied besteht nur in der Fermentierung, Herstellung und Verwendung. Die



helle Sojasauce ist etwas leichter und wird meistens nur zum Marinieren oder als Dip für Sushi verwendet. Die dunkle Sojasauce ist dagegen vom Geschmack her schwerer und wird nur zum Kochen verwendet.



Das fertige Gericht

Wenn Sie das Gericht typisch chinesisch anrichten wollen, nehmen Sie kleine Schälchen, geben Sie chinesische Nudeln hinein und Fleisch mit Gemüse und Sauce darauf. Ansonsten richten Sie es einfach in normalen Tellern an. Bitte – wie beim authentischen Essen von italienischen Spaghetti nur (!) mit Gabel – chinesisches Essen nur mit Stäbchen essen. Gabeln oder Löffel sind hier verpönt. Chinesen kennen das nicht.

---

# Bulgogi



Auf dem Tisch angerichtetes Bulgogi mit Beilagen

Bulgogi ist ein traditionelles **koreanisches** Gericht, das gern an Festtagen verzehrt wird. Es lässt sich mit Rinder- oder Schweinfleisch zubereiten. Das ursprüngliche Gericht wird jedoch mit Rindfleisch gegart.

Asiatische Zubereitungen werden nie – wie es in den westlichen Ländern üblich ist – alleine am Tisch serviert. Vielfach wird gleichzeitig eine Suppe dazu gereicht, verschiedene Gemüsesorten, die in kleinen Schälchen mariniert oder mit Essig und Öl angerichtet sind – Sojabohnen, Mungobohnen- oder Bambussprossen, klein geschnittener Lauch, Spinat, Algen oder Ingwer – oder das berühmte Kimchi. Letzteres ist eine Beilage, die in Korea seit 2000 Jahren bekannt ist.

Für Kimchi werden Chinakohl und Rettich mit einigen Kräutern

und einer speziellen, koreanischen Paprikapaste, die nur in Asia-Shops zu bekommen ist, eingelegt. Es entsteht eine scharfe, pikant schmeckende und kalt zu essende Gemüsebeilage, die zu jedem koreanischen Gericht gereicht wird. Von der Herstellung ist Kimchi mit dem deutschen Sauerkraut zu vergleichen.

### **Zutaten für Kimchi:**

- 1 Chinakohl
- 1 großer, weißer Rettich
- 3 Bund Schnittlauch
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 1 Stück frische Ingwerwurzel
- 4 EL (koreanisches) Paprikapulver (scharf)
- 6 EL Sambal Oelek
- 2 EL Zucker
- Salz

**Zubereitungszeit:** 25 Min. | **Einweichzeit:** 3 Std. | **Ruhezeit:** mindestens 3 Tage

### **Zubereitung:**





## Kimchi

Chinakohlblätter halbieren und einige der äußeren Blätter beiseite legen. Die restlichen weißen, halbierten Blätter in eine Schüssel legen und mit einer Lake, zubereitet aus 2 l Wasser und 8 EL Salz, übergießen. Für 3 Stdn. einweichen. Den Rettich waschen, in dünne Scheiben und feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz bestreut 10–15 Min. ziehen lassen. Beides nach der Einweichzeit abspülen. Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwerwurzel fein hacken. Rettichstreifen mit dem Paprikapulver vermengen. Knoblauch, Ingwer, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Zucker und Sambal Oelek damit vermischen. Zwischen die nochmals halbierten Chinakohlblätter jeweils etwas von der

Rettichmischung füllen und die Blätter somit mit der Rettichmischung stapelweise übereinander in einen Steinguttopf – eine ausreichend große Schüssel, die alle Zutaten fasst, tut es auch – geben. Mit einigen äußeren Kohlblättern abdecken. Genügend Salzwasser – 4–5 EL Salz pro Liter Wasser – darüber gießen, sodass die Chinakohlblätter bedeckt sind. Auf das Ganze einen schweren Gegenstand legen, abdichten und kühl stellen. Mehrere Tage ziehen lassen.

### **Zutaten für Bulgogi:**

- 800 g Rindfleisch
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch oder 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g frische Champignons
- 2 EL Zucker
- 2 EL Sesamöl
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Reiswein
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 2  $\frac{1}{2}$  Stdn.

### **Zubereitung:**

Das Fleisch möglichst 1–2 mm dünn im gefrorenen Zustand in kleine Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Ringe und die Champignons in dünne Scheiben schneiden, den Lauch fein zerkleinern, dann den Knoblauch klein reiben und zum Fleisch geben. Den Zucker, das Sesamöl, die Sojasauce und den Reiswein hinzugeben. Alles händisch kräftig vermengen, 1–2 Stdn. in den Kühlschrank geben und durchziehen lassen.

Traditionell wird das marinierte Fleisch auf einem Tischgrill scharf angebraten („Feuerfleisch“) und kurz gegart. Es geht natürlich auch in allen handelsüblichen Pfannen oder im Wok. Gereicht wird es mit gekochtem Reis und den erwähnten Suppen- und Gemüsebeilagen.

*Fotos:* © [dasreiskorn](#)