Suppenfleisch asiatisch mit Knödeln



Bei der Sauce gibt’s die volle Dröhnung – und man kann immer noch nachschöpfen

Suppenfleisch verwendet man ja eher – nomen est omen – für einen Eintopf oder eine Suppe. Aber es ist Schmorfleisch, und so lässt es sich auch einfach im Bräter im Backofen oder auch im Topf in einer diesmal asiatischen Sauce schmoren.

Das Fleisch wird vom Kochen getrennt, einfach wie ein Braten tranchiert und zusammen mit Knödeln und viel Sauce serviert.

Bei den Knödeln greife ich auf selbst zubereitete, aber eingefrorene Knödel zurück.

Zutaten für 1 Person:

- 600 g Suppenfleisch
- 3 EL Sojasauce mit Zitronensaft
- 1 EL Schwarze Bohnensauce

- 1 EL Fischsauce
- 150 ml trockener Weißwein
- 2 l Gemüsefond
- 2 Petersilieknödel
- 2 Schnittlauchknödel

Zubereitungszeit: Garzeit 1 Std.

Saucen und Weißwein in einen Topf geben, verrühren und erhitzen. Suppenfleisch hineinlegen und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Fond in einem Topf und Knödel darin erhitzen.

Suppenfleisch aus dem Topf nehmen und auf ein Arbeitsbrett geben. Knochen entfernen und Suppenfleisch tranchieren.

Suppenfleischscheiben auf einen Teller geben, Knödel dazugeben und von der Sauce darüber geben.

Leber mit Gemüse asiatisch



Sehr schmackhaft, mit leckerer Sauce

Diese Zubereitung ist etwas ungewöhnlich für mich. Denn ich verwende weder Zwiebel noch Schalotte oder Knoblauch. Aber ich wollte die Rinderleber einfach mit den gewählten Gemüsesorten Fenchel, Paprika und Lauch zur Geltung kommen lassen. Mit zusätzlich einigen Mu-Err-Pilzen.

Ich habe eine schmackhafte asiatische Sauce dazu zubereitet. Mit dunkler Sojasauce, Sambal Badjak und Chilipaste mit Sojabohnenöl.

Und wie immer bei einer asiatischen Zubereitung benötigt das Gericht nur kurze Vorbereitungszeit zum Zuschneiden von Leber und Gemüse. Und im Wok ist das Gericht sehr schnell gegart.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g Rinderleber
- 1 große Fenchelschale
- ½ rote Paprika
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 rote Chilischote

- 5 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Sambal Badjak
- 2 TL Chilipaste mit Sojabohnenöl
- trockener Weißwein
- 1 Tasse Reis
- Salz
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Mu-Err-Pilze in einer Schale mit Wasser einweichen.

Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Leber in grobe Stücke zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Mu-Err-Pilze aus dem Einweichwasser herausnehmen. Leber, Gemüse, Chili und Pilze in den Wok geben und einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce, Sambal Badjak und Chilipaste dazugeben. Einen Schuss Weißwein dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz würzen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben und Leber mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Regenwürmer mit Gemüse und Spaghetti



Sehr lecker

„Regenwürmer“ sind eigentlich eine Fastenspeise, die eigentlich Fastennudeln heißt. Es handelt sich um eine Mehlspeise in Form vieler, zum Aussehen von Regenwürmern gerollten langen Nudeln. Sie wird mit einer süßen Dessertsauce oder Kompott serviert. Diese Fastenspeise ist bei Kindern sehr beliebt.

Aber auch dieses Gericht wird Kindern sicherlich gut schmecken. Ich brate Regenwürmer einige Minuten in Öl im Wok an, so werden sie kross und knusprig. Danach brate ich noch Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Chinakohl und Paprika im Wok. Dazu bereite ich eine asiatische Sauce aus Sojasauce, Fischsauce und Ketjab-Manis zu. Als Pasta gibt es Spaghetti, die ja auch hervorragend mit der Form der Regenwürmer korrespondieren.

Dieses Gericht in die Kategorie „Insekten“ einzuordnen, ist natürlich eindeutig falsch. Regenwürmer sind keine Insekten, sondern gehören zum Stamm der Ringelwürmer. Aber für ein Gericht mit Regenwürmern eröffne ich (noch) nicht extra eine neue Kategorie.



DAS sind gebratene Regenwürmer

Die Menge der Regenwürmer ist im Verhältnis zu Gemüse und Pasta verschwindend gering. Am besten gibt man sie als Blickfang kurz vor dem Servieren zuoberst auf Spaghetti und Gemüse und knuspert sie gleich zu Beginn des Essens weg.

Das tiergerechte Abtöten der Regenwürmer durch Einstellen in den Tiefkühlschrank kann sich schwierig gestalten. Auf keinen Fall die Regenwürmer im Lieferbehälter mit der Erde, dem Zuchtsubstrat, in den Tiefkühlschrank geben. Die Erde isoliert die Insekten von der Kälte, so dass sie einige Stunden im Tiefkühlschrank überleben. Regenwürmer überleben ja auch Frost im Erdreich. Am besten nimmt man die Regenwürmer einzeln aus der Erde heraus, gibt sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser und wäscht die Erde ab. Dies wiederholt man einige Male und gibt die Regenwürmer dann in einer Schüssel für etwa 2 Stunden in den Tiefkühlschrank.

Zutaten für 1 Person:

- 15 Regenwürmer (Dendrobaena spec. – Laubwurm)
- 1 Schalotte

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Chinakohlblatt
- 1 oranger Minipaprika
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Ketjab-Manis
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- aromatisiertes Olivenöl (Knoblauch, Rosmarin, Chili)
- Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Regenwürmer aus der Erde, dem Zuchsubstrat, nehmen. Mehrmals in eine Schüssel mit jeweils frischem Wasser geben und die Erde abwaschen. In einer Schüssel für etwa 2 Stunden in den Tiefkühlschrank geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte längs halbieren, dann quer in Scheiben schneiden. Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Chinakohlblatt längs halbieren, dann quer in Streifen schneiden. Paprika putzen und in kurze Streifen schneiden.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten. Aus dem Kochwasser nehmen und auf einen Teller geben. Kochwasser nicht wegschütten.



Kross gebratene Regenwürmer im Wok

Währenddessen Regenwürmer aus dem Tiefkühlschrank nehmen und kurz auftauen lassen. Öl in einem Wok erhitzen und Regenwürmer darin bei mittlerer Temperatur 4–5 Minuten kross braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und warmstellen. Öl aus dem Wok wegschütten und Wok mit einem Küchenpapier auswischen.

Erneut Öl in den Wok geben und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel kurz darin andünsten. Chinakohl und Paprika dazugeben und alles einige Minuten anbraten. Sojasauce, Fischsauce und Ketjab-Manis dazugeben. Etwa 5 EL vom Kochwasser dazugeben, alles verrühen und etwas köcheln lassen. Spaghetti dazugeben und alles gut vermengen.



Im Nudelteller

In einen tiefen Nudelteller geben. Regenwürmer darüber verteilen und alles servieren.

Schweineherz asiatisch mit Gemüse



Leckere Innereie mit Gemüse asiatisch

Diesmal ein schnelles, einfaches Essen, das aber nichtsdestotrotz sehr schmackhaft ist.

Es ist mal wieder die Zeit, einige schnelle, asiatische Gerichte zuzubereiten. Die Schweineleber asiatisch, die ich gestern mit Sojasauce zubereitet habe, hat mich überzeugt.

Diesmal bereite ich Schweineherz zu, das ich in kurze Streifen schneide. Dazu einige Gemüsesorten. Alles jeweils nur kurz im Wok pfannengerührt. Dazu Reis. Die Zubereitung dauert gerade mal 20 Minuten.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Schweineherz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ grüne Peperoni
- 1 Wurzel
- ¼ rote Spitzpaprika
- 2–3 grüne Bohnen

- ein Stück Ingwer
- 2 EL dunkle Sojasauce
- trockener Weißwein
- Öl

- 1 Tasse Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

3 Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und Reis dazugeben. Herdplatte ausschalten und Reis zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Schweineherz in dünne Scheiben und dann in 3–4 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen, Ingwer und Wurzel schälen. Peperoni, Spitzpaprika und Bohnen putzen. Ingwer kleinschneiden. Wurzel in kurze Stifte schneiden. Peperoni in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Spitzpaprika und Bohnen grob zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst Bohnen 1–2 Minuten pfannenrühren. Dann das restliche Gemüse dazugeben und 1–2 Minuten pfannenrühren. Schließlich noch das Herz dazugeben und ebenfalls 1–2 Minuten pfannenrühren. Sojasauce dazugeben. Einen Schuss Weißwein dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in einer Schale anrichten und Herz-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber geben.

Chicken Tikka Masala



Chicken Tikka Masala auf Basmatireis

Dieses Gericht ist das beliebteste Essen in England. Es hat bisher jegliches traditionelles, englisches Gericht geschlagen. Dies liegt an der Verbindung zur ehemaligen Kolonie Indien und damit an den vielen indischen Restaurants und auch Lieferservices in England. Was ist einfacher, als sich abends mal schnell vom „Inder“ Chicken Tikka Masala nach Hause liefern zu lassen, als sich mühsam auf den Weg zum nächsten Pub zu machen, in dem das Essen sowieso nicht überwältigend ist?

Chicken Tikka Masala ist allerdings ein „Bastard“, denn das Gericht gibt es in Indien nicht. Es entstand aus dem Versuch heraus, den Engländern die indische Küche schmackhaft zu machen und englische und indische Küche zu kombinieren. Ebenso wie Chop Suey in den unterschiedlichsten Varianten mit Rind, Schwein, Huhn oder Lamm. Auch dieses Gericht findet man im Ursprungsland China nicht. Kein Wunder, es wurde von den ersten einwandernden chinesischen Restaurantinhabern und Köchen in New York entworfen, die die Amerikaner mit dem chinesischen Essen vertraut machen und ihnen etwas Essbares

anbieten wollten.

Wie bei so vielen bekannten Gerichten gibt es „das“ Originalrezept dazu nicht. In vielen Rezepten wird Banane, Kokosmilch und frischer Koriander verwendet. Manche verwenden noch Kurkuma und Safran. Darauf habe ich jeweils verzichtet. Andere wiederum verzichten auf Garam Masala und Tandooripaste, die ich jedoch gerne mitverwende. Statt Minze kommen bei mir Limettenblätter in die Sauce, die vor dem Servieren wieder herausgenommen werden. Und ich verwende statt getrocknetem Oregano frischen. Also, fleißig in die Hände gespuckt, die Ärmel hochgekrempelt und überlegen, wie man sich gern sein eigenes Rezept dazu zusammenstellt.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hähnchenbrust

Für die Marinade:

- 75 g Vollmilch-Joghurt
- ½ Zitrone (Saft)
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Chilischote
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL gemahlene Korianderkörner
- 10 Zweige frischer Oregano
- 2 Kardamomkapseln
- Zimt
- ½ TL Salz
- Pfeffer

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 200 g Tomaten (Dose, mit Saft)
- 5 g gemahlene Mandeln

- 75 g Vollmilch-Joghurt
- 100 ml Sahne
- 1 EL Honig
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- ¼ Zitrone (Saft)
- 1 TL Vindaloo-Curry-Paste
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Garam Masala
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

- Mandelblättchen

- 125 g Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Marinierzeit 3 Std. | Garzeit 1 Std. 10 Min.

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauchzehen und Ingwer schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Chilischote kleinschneiden und dazugeben. Korianderkörner und die Samen der Kardamomkapseln in einem Mörser fein mörsern und ebenfalls hineingeben. Die Blätter der Oreganozweige abzupfen, kleinwiegen und auch dazugeben. Joghurt, Zitronensaft, Öl, Kreuzkümmel, Garam Masala, eine Prise Zimt, Salz und etwas Pfeffer in die Marinade geben. Alles kräftig verrühren, dass eine dickflüssige Marinade entsteht. Hähnchenbruststücke hineingeben, alles gut vermengen und 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Fleisch mit der Marinade in eine mittelgroße Auflaufform geben. Backofen auf 175 °C Umluft erhitzen, Auflaufform auf mittlerer Ebene hineingeben und das marinierte Fleisch 35–40 Minuten backen.

Knoblauchzehen schälen. Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und

Knoblauch und Chili darin anbraten. Tomaten mit Saft hinzugeben und zerkleinern, eventuell mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Joghurt, Sahne, Curry-Paste und Honig hinzugeben. Gemahlene Mandeln hinzugeben. Ebenfalls die Limettenblätter im Ganzen. Mit Kreuzkümmel, Garam Masala, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 10–20 Minuten bei geringer Temperatur unzugedeckt köcheln lassen und auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren, bis eine sämige Sauce entsteht. Hähnchenfleisch mit Marinade aus der Auflaufform hinzugeben, alles gut vermischen und das Fleisch in der Sauce erhitzen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Limettenblätter vor dem Servieren entfernen.

Zum Ende der Garzeit Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Basmatireis in einen tiefen Teller geben, Chicken Tikka Masala darüber verteilen und mit einigen Mandelblättchen oder grob geraspelten Mandeln garnieren.

Hühnchen mit Enokipilzen und Frühlingszwiebeln auf gebratenen Chilinudeln



Wokgericht als Experiment

Dieses asiatische Wokgericht ist definitiv ein Experiment. Petra von Der Mut Anderer hat mir mehrere unbekannte, asiatische Produkte im Fresspaket des DFssgF-Blogevents zugeschickt, von denen ich möglichst viele kombinieren und verwenden wollte. Erstens gibt es sicherlich kein asiatisches Gericht wie dasjenige von mir kreierte. Und zweitens wird auch kein asiatischer Koch das Gericht in dieser Form zubereiten, denn nach Anbraten von Fleisch und Gemüse in Sesamöl nehme ich dies wieder heraus, um dann im Wok die Sauce zusammenzustellen. Das Ergebnis war eine süß-scharfe, würzige und schmackhafte Sauce und auch das ganze Gericht war durchaus gelungen. Tamarindenfruchtfleisch, das wie Mehl in deutschen Gerichten die Sauce kräftig eindickt, und Chilipaste, die mittelheiß ist – so steht es auf der Verpackung, denn „hot“ im Englischen bedeutet ja „scharf“ und „heiß“ – –, dann aber doch eher leicht süß ist, sorgen für Bindung und Süße. Sojasauce mit Zitrone und Zitronensaft bringen Säure in die Sauce. Die rote Chilischote ist unbedingt notwendig für etwas Schärfe. Der Reiswein ist immer gut geeignet, wenn man die Sauce verdünnen oder verlängern will, denn er ist farblich leicht

braun, nicht sehr würzig, aber aromatisch und passend für eine asiatische Sauce. Und alles in allem ergibt es dann ein einheitlich orangefarbenes Gericht: orangefarbene Chilinudeln, Hühnchenstreifen und Sauce. Das Gericht ist ein Experiment wert.

Zutaten für 1 Person:

- 225 g Hühnchenbrustfilet
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g koreanische Enokipilze
- 150–200 ml chinesischer Reiswein
- 4 TL Sojasauce mit Zitrone
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 gehäufter TL Chilipaste in Sojabohnenöl (mittelscharf)
- 25 g süßes Tamarindenfruchtfleisch (3 große Tamarinden)
- Ingwerpulver
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- Sesamöl

- 125 g indonesische Chilinudeln

- etwas Sesamsaat

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Als erstes das Fruchtfleisch aus den Tamarinden lösen. Tamarinden als Früchte bestehen aus einer Schale, Fruchtfleisch, Samenhülle und Samen. Das Herauslösen des Fruchtfleischs ist etwas aufwändig und Handarbeit, man muss es aus den Früchten mühsam herauspuhlen. Beachtlich ist, dass die Früchte im Kühlschrank etwa 1 1/2 Jahre haltbar sind. Schalotten und Knoblauchzehen schälen, Schalotten in Ringe schneiden, Knoblauch in feine Streifen. Chilischote kleinschneiden. Frühlingszwiebel putzen, einige schmale, grüne

Ringe zum Garnieren beiseite legen und die Zwiebel in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Enokipilze putzen. Frühlingszwiebel und Pilze für das spätere Zubereiten beiseite legen. Hühnchenbrustfilet längs in Scheiben schneiden und dann in 3–4 cm lange Streifen.

Sesamöl im Wok erhitzen, Hühnchenbrustfiletstreifen, Schalotten, Knoblauch und Chilischote darin einige Minuten unter Pfannenrühren gut anbraten. Dann mit dem Reiswein ablöschen und die Röststoffe vom Wokboden ablösen. Fleisch und Gemüse herausheben und beiseite stellen. Beide Sojasaucen, Chilipaste und Tamarindenfruchtfleisch hinzugeben und gut verrühren. Das Fruchtfleisch eventuell mit einem Schneebesen unterrühren. Etwas köcheln lassen. Wenn die Sauce zu sehr eindickt, mit etwas Reiswein verlängern. Sauce in eine Schüssel geben und warmstellen.

Chilinudeln nach Anleitung zubereiten. Nach der Zubereitung gut abtropfen lassen. Nochmals Sesamöl im Wok erhitzen und die Nudeln darin kräftig anbraten. Herausnehmen und ebenfalls warmstellen. In einer Pfanne ohne Fett etwas Sesamsaat rösten und zum späteren Garnieren zur Seite stellen. Das übrig gebliebene Öl aus dem Wok entfernen. Sauce wieder in den Wok zurückgeben, Fleisch und Gemüse ebenfalls dazugeben und auch Frühlingszwiebel und Enokipilze. Alles zusammen einige Minuten pfannenrühren, bis Frühlingszwiebel und Pilze gar sind. Etwas Zitronensaft hinzugeben, mit Ingwerpulver und Salz würzen und abschmecken.

Nudeln in einer Schale anrichten, etwas Fleisch mit Gemüse dazugeben und großzügig von der Sauce darübergeben. Mit einigen Frühlingszwiebelringen und etwas gerösteter Sesamsaat garnieren und servieren.

Fischcurry-Auflauf



Fischcurry mit Fischfilet, Gemüse und Brühe mit gelber Curry-Paste

Zuerst wollte ich Fischrouladen zubereiten. Dazu hatte ich aber nicht das passende Gemüse zuhause. Das Gemüse, das ich noch vorrätig hatte, hätte nicht gepasst und wäre auch aus den Rouladen herausgefallen, weil diese im Querschnitt ja nicht sehr breit sind. Dann dachte ich daran, das Fischfilet stattdessen klein zu schneiden und mit dem restlichen Gemüse im Wok ein Fischcurry zuzubereiten. Beim Abspülen einer Auflaufform kam mir dann jedoch der Gedanke, Fisch, Gemüse und Reis zusammen in einer aromatischen Brühe mit Thai-Curry-Paste im Backofen zu garen und somit eine Art Fischcurry-Auflauf zuzubereiten. Gesagt, getan. Wieder ein wenig experimentiert. Und Resteverwertung ist das Gericht natürlich auch noch, denn es lässt sich fast jedes beliebige Gemüse, das noch vorrätig ist, aber verbraucht werden muss, verwenden.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- ½ halbe Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ein Stück frischer Ingwer
- 6 Prinzessbohnen
- ½ Wirsingblatt
- ½ Weißkohlblatt
- ½ Tomate

- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüse- oder Fischfond
- ¼ Zitrone (Saft)
- 2 gehäufte TL Gelbe Curry-Paste
- 100 g Schmelzkäse

- ¾ Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 35 Min.

Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Bohnen putzen und vierteln. Wirsing und Weißkohl in Stücke schneiden. Tomate in Schneiden schneiden und dann in kleine Würfel. Seelachsfilet quer in etwa fingerdicke Streifen schneiden.

Da Bohnen ungekocht giftig sind, aus Sicherheitsgründen diese etwas vorgaren. Einen kleinen Topf mit etwas Wasser auf dem Herd zum Kochen bringen und die Bohnenstücke darin 15 Minuten kochen. Dabei kann man den Kohl auch einige Minuten mitkochen, da er doch länger braucht, bis er gar ist. Die letzten 3 Minuten der Kochzeit die Kohlstücke hinzugeben.

In einer Schüssel den Wein und den Fond vermengen. Die Curry-Paste und den Zitronensaft hinzugeben. Dann den Schmelzkäse. Da der Schmelzkäse sich kalt nicht verrühren lässt, den Inhalt in der Schüssel für 1–2 Minuten bei hoher Wattzahl im Mikrowellen-Gerät erhitzen. Dann alles mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine mittlere Auflaufform den Reis auf dem Boden verteilen. Die Bohnen- und Kohlstücke darauf verteilen. Dann die Schalotten-, Knoblauch- und Ingwerscheiben darüber geben. Die FischfIletstreifen darauf verteilen und zum Schluss die Tomatenwürfel. Fisch und Gemüse müssen nicht gewürzt werden, denn die Brühe bringt genügend Würze und auch ein gehöriges Maß an Chilischärfe mit sich. Die Auflaufform mit der Brühe auffüllen, bis Fisch und Tomatenstücke ganz oben noch nicht ganz bedeckt sind.



Der fertige Auflauf nach dem Backen

Den Backofen auf 220° C erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben. Je nach Backofen braucht der Auflauf etwa 5–10 Minuten, bis er die Temperatur im Backofen angenommen hat und die Brühe anfängt zu köcheln. Ab diesem Zeitpunkt das Ganze 10 Minuten garen. Zwischendurch darauf achten, dass die Brühe nicht zu stark verkocht, in diesem Fall von der restlichen Brühe aus der Schüssel etwas nachgießen. Dann herausnehmen und in der Auflaufform oder auf einem Teller servieren.

Gebratenes Zanderfilet asiatisch



Zwei Zanderfilets mit asiatischer Sauce auf Reis

Ob diese Zubereitung nun asiatisch ist, kann ich nicht so ganz ohne Vorbehalt bejahen. Aber ein Großteil der verwendeten Zutaten – gerade der Gewürze – ist asiatischen Ursprungs. Und da sogar ein Asia-Lieferservice in meiner Nähe ein Gericht mit einer braunen Bratensauce – ich vermute, auf Sojasaucen-Basis – mit Zimt anbietet, liegt es nicht so weit entfernt, das mal selbst zu versuchen. Die Sauce schmeckt sehr kräftig und gut, aber etwas ungewohnt. Kein Wunder, wenn man mit Zimt, Vanille und Szechuanpfeffer kocht. Aber es ist empfehlenswert, das einfach mal selbst auszuprobieren – auch gern mit einem anderen Rezept mit anderer Zusammenstellung der Zutaten.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Zanderfilets mit Haut

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- ein Stück frischer Ingwer
- 1 EL Mehl
- trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsefond
- 1 EL Schmand (24 % Fett)
- 2 Kardamomkapseln
- Zimt
- ¼ Vanilleschote
- ½ Topf frischer Koriander
- 1 TL Szechuanpfeffer
- 1 ½ EL Fisch-Sauce
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen, Frühlingszwiebel und Ingwer schälen und kleinschneiden. Eine große Portion Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mehl hinzugeben, kräftig mit dem Kochlöffel verrühren und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen. Die Mehlschwitze kräftig und ständig rühren und den Alkohol etwas verdunsten lassen. Mit dem Fond ablöschen, den Schmand hinzugeben und alles gut verrühren.

Den Inhalt der Kardamomkapseln und den Szechuanpfeffer in einen Mörser geben und fein mörsern. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen. Vom Koriander die Blättchen abzupfen und kleinwiegen. Kardamom, Pfeffer, Vanillemark, Korianderkraut und eine gute Prise Zimt in die Sauce geben. Ebenso die Fisch-Sauce. Etwa 5–10 Minuten bei

geringer Temperatur köcheln und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen den Reis nach Anleitung zubereiten. Die beiden Fischfilets auf jeweils beiden Seiten etwas salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets zuerst auf der Hautseite 2 Minuten anbraten. Die Hautseite zieht sich quer zusammen, so dass sich die Filets längs nach oben wölben. Einige Male mit dem Pfannenwender kräftig nach unten drücken und weiter braten. Dann wenden und auf der Filetseite ebenfalls 2 Minuten anbraten.

Reis in Rechteckform auf einem großen Teller anrichten, etwas platt drücken und die beiden Zanderfilets darauf legen. Großzügig von der Sauce darüber verteilen.

Variation von Nem Phuong – vietnamesische Phoenix-Frühlingsrollen



Eine halbe Phoenix-Frühlingsrolle, aufgeschnitten in Scheiben

Im Fernsehen gesehen. Und sofort überlegt, sie nachzukochen. Leider habe ich kein originales Rezept. Bei Nem Phuong – auch Phoenix-Frühlingsrollen genannt – handelt es sich um eine berühmte vietnamesisch-kaiserliche Vorspeise, die früher für den Kaiser zubereitet wurde. In unseren Worten würde man es heute als Klassiker bezeichnen. Aber selbst nach längeren Recherchen fand ich nur eine vage Beschreibung, kein Rezept mit allen originalen Zutaten. Also kann ich es nur optisch „nachkochen“, wie es im Dokumentarfilm gezeigt wurde. Vermutlich fehlen gerade spezielle vietnamesische Gewürze. Und die verwendete Teriyaki-Sauce und der Szechuan-Pfeffer können auch gar nicht im Original dazugehören, denn ersteres ist japanisch und letzteres chinesisch. Aber, da mir ein Rezept fehlt, kann ich die Füllung für die Phoenix-Frühlingsrollen nur so zusammensetzen, wie es mir am geeignetsten erscheint und auf das zurückgreifen, was ich an Zutaten in der Küche habe. Die Vietnamesen mögen es mir verzeihen. Es ist daher auch nur eine Variation der Phoenix-Frühlingsrollen, keinesfalls das Original.

Der Pfiff an Nem Phuong ist, dass es keine kleinen Frühlingsrollen sind, die im Ganzen als Vorspeise gereicht werden, sondern „Mega-Frühlingsrollen“, die quer in dickere Scheiben geschnitten und dann serviert werden. Somit hat die Füllmasse pro Frühlingsrolle ein Gewicht von etwa 400–500 g, und der Clou dabei ist, dass eine längliche Frühlingszwiebel und 4–5 längliche (!) rote Chilischoten in Reihe in die Füllmasse eingearbeitet und mitgegart werden. Nach dem Zerschneiden in Scheiben werden somit die Querschnitte der Frühlingszwiebel und der Chilischoten im Ganzen sichtbar. Die Frühlingsrolle ist definitiv nur etwas für Genießer, die gerne scharf essen, denn zwei rote Chilischoten pro Person sind beim Essen schon sehr heftig.

Dass ich hier nicht das Originalrezept von Nem Phuong zubereite, sondern nur eine Variante, merke ich auch daran, dass mir die handwerklichen Fertigkeiten der Thai-Köchin und auch die entsprechenden vietnamesischen Küchengeräte aus dem Dokumentarfilm fehlen.

Das goldgelbe Omelett zuzubereiten ist kein Problem, auch nicht das Aufbringen der Füllmasse. Das Einwickeln in das Omelett, ohne dass es zerfällt, schon. Ohne Hilfsmittel geht dies nicht. Hier fehlen mir schon einmal die frischen Palmblätter, die die Thai-Köchin verwendet und die sich natürlich auch zum Dämpfen im Wasserbad hervorragend eignen. Küchengarn ist hier fehl am Platz, es zerschneidet das Omelett. Hilfreich kann hier Frischhalte- oder Alufolie sein. Aber so richtig zum anschließenden Dämpfen eignet sich das eigentlich nicht. Da müssen dann schon viele Löcher mit einem spitzen Messer in die Folie gestochen werden.

Und einen überdimensionierten „Dim-Sun-Dampfgarer“ aus Bambus für diese Mega-Frühlingsrollen, wie die Thai-Köchen ihn hat, habe ich natürlich auch nicht. Mein Dampfgarer ist viel zu klein, sogar der Dampftopf mit Gareinsatz ist zu klein, es bleibt mir nur übrig, meinen riesigen Bräter, der einen Rosteinsatz hat, für diesen Zweck zu verwenden.

Und last but not least – da ich mit dem Gericht keine Erfahrung habe – stellte sich heraus, dass das Omelett aus meiner mittelgroßen Pfanne für die zubereitete Füllmasse zu klein war. Es deckte die Füllmasse an den Enden des Strangs nicht komplett zu, sondern war im Durchmesser etwas zu klein. Künstlerpech. Man merkt schon, ich bin hier nicht in Vietnam.

Zutaten für eine Frühlingsrolle für 2 Personen:

Für die Füllung:

- 300 g Schweinehackfleisch
- 40 g Riesengarnelenschwänze
- 25 g Krabben
- 35 g gemischte Austernpilze (natur, gelb, orange)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 15 g Ingwer
- 1 länglich Frühlingszwiebel
- 4 rote, längliche Chilischoten
- 1 Ei

- 3 TL Teriyaki-Sauce
- 3 TL Fisch-Sauce
- 2 Cardamom-Kapseln
- 1 TL Szechuan-Pfeffer
- Zimt
- Muskat
- Salz
- etwa 50 frische Korianderblättchen

Für das Omelett:

- 2 Eier
- 2 Eigelb
- Salz
- weißer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit: 40 Min. | Garzeit 40 Min.

Die Füllmasse wird wie eine Farce für die Füllung einer Ente oder Gans zubereitet, also alle Zutaten werden kleingeschnitten und zusammen mit dem Hackfleisch mit dem Pürierstab fein gemixt. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Pilze und Garnelen ebenfalls kleinschneiden. Alles zusammen mit dem Hackfleisch, den Krabben und das Ei in eine Höhe, schmale oder auch größere Rührschüssel geben und alles mit dem Pürierstab einige Minuten klein pürieren. Die Masse sollte sämig püriert sein wie eine Farce. Wenn jedoch noch das eine oder andere Zwiebel- oder Krabbenstückchen grob in der Masse ist, stört das nicht wesentlich, das wird beim Dampfgaren auch mitgegart.

Das Innere der Cardamom-Kapseln zusammen mit dem Szechuan-Pfeffer in einen Mörser geben und fein mörsern. Zusammen mit einer großen Prise Zimt und Muskat zu der Füllmasse geben. Mit Salz würzen. Teriyaki- und Fisch-Sauce hinzugeben. Den frischen Koriander kleinwiegen und ebenfalls hinzugeben. Dann alles zusammen gut vermischen und die Füllmasse probieren und abschmecken. Eine halbe Stunde zugedeckt in der Rührschüssel ziehen lassen, damit sich die Aromen besser verbinden.

In eine kleine Schüssel zwei Eier und zwei Eigelb geben. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Mit dem Schneebesen gut verquirlen. In einer mittelgroßen Pfanne Öl erhitzen, die Eiermasse hineingeben und damit den Boden der Pfanne komplett rund ausfüllen lassen. Auf einer Seite garen, dann wenden und auf der zweiten Seite fertig garen. Falls es Schwierigkeiten mit dem Wenden des zarten Omeletts gibt, kann man einen Trick anwenden, den ein Kollege von mir auch des öfteren benutzt. Dazu benötigt man den Deckel einer großen Pfanne. Das Omelett aus der Pfanne in den umgedrehten Deckel rutschen lassen, dann das Omelett leicht mit den Fingern im Deckel festhalten, den Deckel mit dem Omelett über der Pfanne mit dem heißen Öl wenden und das Omelett aus nicht zu großer Höhe hineinplumpsen lassen. Wenn das Omelett gegart ist, auf einem sehr großen

Schneidebrett Alufolie ausrollen und das Omelett darauf legen. Abkühlen lassen.

Die Frühlingszwiebel schälen und entsprechend des Durchmessers des Omeletts zurechtschneiden. Von den Chilischoten nur die grünen Stängel entfernen und sie ansonsten ganz lassen. Eine Hälfte der Füllmasse in einem dicken, etwa 4–5 cm breiten Strang in der Mitte des Omeletts längs auftragen. Längs in der linken Hälfte die Frühlingszwiebel etwas in die Füllmasse hineindrücken. Und in der rechten Hälfte die vier Chilischoten längs hintereinander folgend ebenfalls hineindrücken. Die zweite Hälfte der Füllmasse darüber verteilen und einen dicken Strang formen. Dabei darauf achten, dass die Füllmasse auch an den Seiten und den Enden des Strangs glatt gestrichen ist und gut schließt.

Mithilfe der Alufolie den rechten und den linken Teil des Omeletts hochdrücken und die Füllmasse damit einwickeln. Dann die Frühlingsrolle komplett mit der Alufolie einwickeln und an den Enden gut verschließen. Mit einem spitzen Messer, Zahnstocher oder ähnlichem die Alufolie von allen Seiten zahlreich einstechen, damit die Frühlingsrolle gut im Wasserbad garen kann.

Wasser in einem geeigneten Dampfgargerät zum Kochen bringen, die Frühlingsrolle auf den Einsatz legen und zugedeckt jeweils 15 Minuten auf beiden Seiten dampfgaren.

Herausnehmen, vorsichtig die Alufolie entfernen und die Frühlingsrolle mit einem großen, scharfen Messer in dickere Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten und servieren.

„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 gemahlenen 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
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL brauner Zucker
- ½ 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 ⅔ 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 darübergeben 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 getöpfert und dann glasiert. Beruflich ging es dann aber doch in eine andere Richtung.

Sushi



Sushi © wikimedia

„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, das diese Gerichte in Japan entwickelt wurden, haben doch die Japaner aufgrund ihrer Wohnsituation schon jahrhundertelang 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 Sushimesser 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 herausschaben. 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 Carpacchio, 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 achtel 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 Teriyakisauce
• 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 Teriyakisauce, 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 Wassser 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 ½–1 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 irrittierend, 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 Stdn. | **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 ½ 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