„Nudeln – 30 vegetarische Rezepte“

Das besprochene eBook

Vor einiger Zeit kam ich zu diesem eBook mit Nudelrezepten. Es enthält 30 vegetarische Rezepte. Nun erwartet man für ein Kochbuch für 99 Cent nicht besonders viel. Aber ich war doch gespannt auf Pasta mit unterschiedlichen Saucen ohne Fleisch. Was jedoch dieses Kochbuch von Jasmin Petra Wenzel der Firma BookRix GmbH & Co. KG aus München enthält, ist – gelinde gesagt – frech.

Da erhält man beim Rezept für „Nudeln mit Paprika-Sahne-Sauce“

einen Dreizeiler, in dem die Kochanleitung enthalten ist, Nudeln zu kochen, Sahne in einem kleinen Topf zu erhitzen, jeweils zwei Schmelzkäse-Ecken „Sahne“ und „Paprika“ darin zu schmelzen und die Sauce über die Nudeln zu geben. Hallo, geht’s noch?

Oder das Rezept zu „Spätzle mit Ratatouille“. Was man unter Rataouille versteht, ist allgemein bekannt – ein provençalisches Gericht mit Aubergine, Zucchini, Paprika und anderem Gemüse mit vielen frischen Kräutern wie Rosmarin, Thymian, Majoran und Salbei. In diesem Kochbuch erhält man die Anleitung, Spätzle zu kochen und dann Paprika zu putzen, klein zu schneiden und in Öl anzubraten. Dann soll man Wasser und einen Beutel „Ratatouille“ zum Paprika hinzugeben, es köcheln lassen und über die Spätzle geben. Immerhin wird frisches Gemüse verwendet. Aber ansonsten ist so etwas kein Kochrezept.

Es ist schon frech, dass die Autorin Jasmin Petra Wenzel solch ein „Kochbuch“ schreibt und die BookRix GmbH die Rezepte so wesentlich hält, dass sie sie sogar veröffentlicht. Solch ein Buch und solche Rezepte braucht niemand. Da sind sogar schon dafür ausgegebene 99 Cent zu viel. Zumal es durchaus Koch-eBooks für diesen Preis gibt, die wenige, aber gehaltvolle, ansprechende und schmackhafte Rezepte enthalten.

„Kleine Leckerbissen, die das Herz berühren“

Das Cover des eBooks

So lautet sinngemäß die Übersetzung von „Dim Sum“, chinesische Häppchen, denen sich das Buch „Dim Sum aus Hongkongs Küche. Rezepte für deftige Frühstückshäppchen aus Südchina“ von Anton Heinzinger widmet. Es sind andere Essgewohnheiten, denn diese ursprünglich aus der chinesischen Provinz Kanton stammenden pikanten – aber auch in süßen Variantionen zubereiteten – Dim Sum werden vorwiegend in Südchina morgens zum grünen Tee gereicht. Die meisten Dim Sum sind gefüllte Teigtaschen, deren Füllungen aus Fleisch, Meerestieren und -früchten, aber auch Süßem bestehen. Daneben gibt es noch andere Varianten von Dim Sum. Dim Sum werden üblicherweise noch mit Sojasauce oder anderen Saucen verfeinert.

Das genannte Buch liegt mir als eBook (PDF) vor, ist 2012 im Verlag eload24 gmbh erschienen, hat 36 Seiten und kostet € 3,95. Der Autor Anton Heinzinger widmet sich in diesem Buch den pikant gefüllten Teigtaschen, gefüllt mit Fleisch, Meeresfrüchten und Gemüse. Die Füllungen werden delikat gewürzt, in eine Teighülle gewickelt und dann vorzugsweise in einem Bambuskörbchen gedämpft. Manche Variationen werden

jedoch auch in der Pfanne gebraten, in Öl fritiert oder in Brühe gegart.

Vom gleichen Autor ist im gleichen Verlag ein weiteres Buch – 26 Seiten Umfang – zu den süßen Varianten der Dim Sum erschienen, „Dim Sum – Süße Frühstückshäppchen aus Hongkong“, das auch als eBook (PDF) vorliegt und € 2,95 kostet. Alle Rezepte in diesen beiden Büchern sind zum ersten Mal in Deutsch veröffentlicht. Zu beziehen sind die eBooks für diverse Plattformen über den Online-Buchshop eBook.de.

Das Buch „Dim Sum aus Hongkongs Küche. Rezepte für deftige Frühstückshäppchen aus Südchina“ ist nur ein kleines Büchlein mit 36 Seiten, das 10 Rezepte enthält. Aber mehr ist zu dem Preis von € 3,95 auch nicht zu erwarten. Es enthält auch wider Erwarten keine Variationen von Teigtäschchen, sondern einen bunten Mix aus verschiedenen Dim Sum. Der Autor beginnt mit einer mehrseitigen Einleitung zur traditionellen Teehaus-Kultur in China und den heutigen Dim-Sum-Essgewohnheiten vorwiegend im Süden Chinas. Dann erfolgt der Hinweis, dass die Rezepte aus der Publikation „Chopstick Recipes, Dim Sum“ von Cecilia J. Au Yeung des Chopstick Cooking Centre in Kowloon, Hong Kong, stammen. Der schweizerische Verlag hat vermutlich die Nutzungsrechte gekauft und so die Rezepte das erste Mal in Deutsch veröffentlicht.

Der Autor beschreibt die Zubereitung von Pastetchen, Täschchen, Chips, Säulen, Dreiecken, Bällchen, Rollen und Spiralen – allesamt Dim Sum. Die verwendeten Füllungen werden alle aus Fleisch, Meeresfrüchten und Gemüse zubereitet. Meistens wird Schweinefleisch, aber auch Hühnerfleisch und Rindfleisch, und dann Garnelen verwendet. Als Gemüse finden bei uns handelsübliche Sorten Verwendung, außergewöhnlich sind nur Wasserkastanien, Sprossen und chinesische Pilze, die man vermutlich erst dazukaufen muss. Als Gewürze werden fast immer die gleichen verwendet, wie Salz, Zucker, Sojasauce, Pfeffer und Sesamöl, nur manchmal wird noch mit Reiswein variiert. Für die Zubereitung der Füllungen wird das Prinzip verwendet,

Fleisch, Gemüse und Gewürze in eine Schüssel oder einen Mörser zu geben und darin zu einer feinen Masse zu zerstoßen. Die Teighüllen werden mit Mehl und variierend entweder Wasser oder Eiern zubereitet. Die eigentlichen Gararten der Dim Sum haben eine große Bandbreite, sie gehen vom Dämpfen, Kochen in Brühe über Braten bis zu Frittieren. Da Dim Sum traditionell immer mit einer Sauce oder einem Dip gereicht werden, fügt der Autor am Ende des Buchs noch 8 Rezepte zur Zubereitung von Saucen oder Dips an. Hier bekommt man Rezepte für die frische Zubereitung einer Austern- oder Knoblauch-Bohnen-Sauce oder eines Soja-Öl-Dips.

Als einzige Mankos des Buchs fallen auf, dass der Autor leider nicht erwähnt, welche Menge an Dim Sum mit dem jeweiligen Rezept zubereitet werden können. Das muss man erst selbst durch Probieren herausfinden. Und anstelle auf jeder Seite Titel und Autor des Buchs in der Fußzeile zu nennen, wäre es empfehlenswert gewesen, in einer Kopfzeile das jeweilige Rezept zu nennen, auf dessen Seite man sich gerade befindet.

Alles in allem ein kleines, aber feines Büchlein, das Anregungen zur Zubereitung von Dim Sum enthält und Appetit macht auf vielleicht zusätzliche, umfangreichere Kochbücher.

Gefüllte Fleischtäschchen

Das Frühstück: Dim Sum mit Austernsauce und grünem Tee

Ich wollte nun auch unbedingt Dim Sum zubereiten. Denn ich hatte schon seit etlichen Jahren ein Bambuskörbchen zuhause, das man für deren Zubereitung verwendet, habe es aber noch nie benutzt. Da ich erwartungsgemäß nicht alle Zutaten für ein bestimmtes Rezept zuhause hatte, habe ich aus mehreren Rezepten Anregungen entnommen und die Zutaten, die ich zuhause hatte und die zusammenpassten, zusammengestellt. Die aufgeführten Zutaten ergeben etwa 20–25 Dim Sum.

Zutaten für die Teighülle:

- 300 g Mehl
- 1 Messerspitze Backpulver
- 4 Eier

Zutaten für die Füllung:

- 240 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer

- 1 Wurzel
- 3 grüne Bohnenschoten
- 5 g getrocknete Shiitakepilze-Take-Pilze
- 1 TL Sesamsaat
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün

Gewürze:

- ½ TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL helle Soja-Sauce
- 1 TL Mehl
- 1 Prise Pfeffer

Das Mehl in eine Schüssel geben, Backpulver dazu und die Eier dazugeben. Alles zunächst verrühren, dann mit der Hand kräftig verkneten. Wenn der Teig zu feucht ist, etwas Mehl hinzugeben. Der Teig soll kompakt, aber geschmeidig und trocken sein. Zu einer Kugel formen und in der Schüssel eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Shii-Take-Pilze in einer Schüssel mit kaltem Wasser eine halbe Stunde einweichen. Währenddessen Bohnenschoten putzen und in grobe Stücke schneiden. Wurzel schälen und kleinschneiden. Pilze aus dem Wasser herausheben. Pilze, Bohnenschoten und Wurzel in einem Topf mit Wasser etwa 5 Minuten kochen. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Speck in ganz kleine Stücke schneiden. Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Normalerweise werden die Zutaten in einen Mörser gegeben und dort zerstoßen, man kann sie jedoch auch in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab grob pürieren. Eventuell unterteilt man das Püriergut in mehrere Portionen, denn gerade der Bauchspeck ist schwierig zu pürieren. Wurzelgrün und Gewürze dazugeben und alles nochmals gut durchpürieren.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und etwas Küchentemperatur

annehmen lassen. In eine dicke Rolle ausrollen und kurze, dicke Scheiben abschneiden. Ein Arbeitsbrett leicht bemehlen und die dicken Scheiben jeweils mit einem Nudelholz oder auch händisch mit dem Handballen zu dünnen, runden Teigflecken ausrollen. Man kann auch eine Nudelmaschine verwenden, mit der man dünne Teigplatten ausrollt und aus diesen dann die runden Teigflecken ausschneidet. Einen Teigflecken in die Handfläche der linken Hand nehmen und in die Mitte etwa einen Teelöffel der Füllmasse geben. Dann die Hand etwas schließen und somit ein Teigsäckchen formen. Mit der rechten Hand die Teigränder oben zusammendrücken und das Säckchen verschließen.

Für das Dämpfen der Dim Sum verwendet man ein Bambuskörbchen, das auf einen Topf mit kochendem Wasser gesetzt wird. Je nach Größe des Körbchens passen etwa 4–5 Dim Sum hinein. Man sollte auf alle Fälle 1–2 Krautblätter auf den Boden des Körbchens unter die Dim Sum legen, da die Dim Sum sonst eventuell am Bambusboden festkleben bleiben. Ich habe das Kochwasser des Gemüses zum Dämpfen verwendet, da dies nochmals etwas Würze mitbringt. Wenn das Bambuskörbchen vom Durchmesser zu klein für einen Topf ist, behilft man sich mit einem metallenen Gitter, wie man es vielleicht zu einem Wok oder auch in der Küche als Ablage verwendet. Topf fast bis zum Rand mit Wasser füllen, zum Kochen bringen, Metallgitter darüber legen, das Bambuskörbchen mit Deckel daraufstellen und die Dim Sum 10 Minuten dämpfen.

Im Bambuskörbchen servieren und mit einer Sauce wie Austern- oder Sojasauce oder einem Chili-Dip genießen, dazu eine Tasse grüner Tee. Man isst die Dim Sum natürlich mit Stäbchen, vermutlich kann man sie aber auch, wie es verschiedentlich in China üblich ist, auch mit den Fingern essen.

Die Dim Sum werden vielleicht nicht beim ersten Mal gelingen. Meine Dim Sum würden in China vermutlich auch nicht als solche durchgehen, dazu war die Teighülle zu dickwandig. Aber sie sind sehr lecker!