

Rezepte für „After-Work-Kochevent“ China auf der Zunge zergehen lassen



Geflügel Rezept

Rot geschmorter Hähnchenunterschenkel mit Eiern

Hong Shao Ji Tui, Ji Dan 红烧鸡腿加鸡蛋

Hong Shao Ji Tui ist ein klassisches Geflügel-Gericht aus China. 红烧 – hóngshāo, wörtlich übersetzt „rot gekocht“, bezeichnet sich als eine Kochmethode, wobei das Essen langsam in Sojasauce und Zucker geschmort wird und eine rötliche Farbe erhält.

Die Zutaten dieses Gerichts

4 Stück Hähnchenunterschenkel	3-4 Scheiben Ingwer	4 EL Sojasauce hell
6 Stück Eier	1 Knoblauchzehe	2,5 EL Sojasauce dunkel
1 TL Salz	3 EL Chin. Reiswein zum Kochen	1-1,5 TL Zucker
3 Stück Sternanis	1 EL Chin. Chicken Marinade (falls zu beschaffen, wenn nicht ist auch nicht schlimm)	

Die Zubereitung

1. Hähnchenunterschenkel kurz abwaschen, abtrocknen und in eine Schüssel geben.
2. Eier in gekochtem Wasser ca. 10 min. kochen, abschrecken und dann schälen, anschließend mit Messer 3 Ritzen auf jedem Ei machen.
3. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehe fein hacken.
4. Den Topf einschalten und Rapsöl (den Topfboden bedecken) in den Topf geben und gut erhitzen lassen.
5. Den Knoblauch und Ingwer ins erhitzte Öl geben und kurz anbraten.
6. Danach die Hähnchenunterschenkel in den Topf legen und beidseitig anbraten lassen, bis sie goldbraun sind. (Die Hähnchenunterschenkel müssen nicht durchgebraten werden.)
7. Reiswein dazu gießen und weiter anbraten
8. Eine Schüssel ca. 300ml kaltes Wasser dazu geben.
9. Das ganze aufkochen, dann abschäumen. (Wenn man Fleisch mit Wasser kocht, ist der weiße Schaum vom Fleisch unvermeidbar)
10. Eier dazu geben. Das ganze nun mit heller und dunkler Sojasauce, Salz, Sternanis, Chicken Marinade und Zucker würzen und aufkochen. (Sojasauce kann immer unterschiedlich salzig sein, also am besten selbst mal abschmecken und ggf. nachwürzen.)
11. Hitze reduzieren und auf kleiner Flamme für ca. 30 min leicht köcheln, immer wieder das Fleisch und die Eier in der Sauce wenden.
12. Zum Schluss aufkochen und die Sauce bei starker Hitze auf ca. die Hälfte reduzieren (ca. 3-5 min), dabei oft umrühren.
13. Das Gericht ist fertig, wenn das Fleisch schön zart ist und die Sauce eine dickflüssige Konsistenz erhalten hat. (Man kann auch mit einem TL Speisestärke in etwas kaltem Wasser aufgelöst nachhelfen)

Vegetarische Rezepte



Aubergine in Öl gebraten mit Knoblauch – You Men Qie Zi 油焖茄子

Die Zutaten dieses Gerichts

2 Stück Aubergine, mittelgroß	3 Knoblauchzehe	2 EL Sojasauce hell
1 Bund Schnittlauch	1 TL Sojabohnenpaste	Halbe EL Sojasauce dunkel
Halber TL Salz	2/3 TL Zucker	Pfeffer

Die Zubereitung

1. Die Auberginen in 3x3 cm große Würfel schneiden.
2. Knoblauchzehe fein hacken oder mit Knoblauchpresse pressen.
3. Schnittlauch waschen und in feine Stücke schneiden.
4. Ziemlich viel Öl (0,5cm über dem Pfannenboden) in einer Pfanne erhitzen.
5. Ganze Knoblauch und die Hälfte von Schnittlauch ins erhitzte Öl geben und kurz anbraten.
6. Hitzestufe herunter schalten auf mittlere Stufe und die Auberginen hinzugeben und braten, immer wieder wenden und mit dem Kochlöffel etwas drücken.
7. Bei mittlerer Hitze das Ganze mit Salz, Pfeffer und Sojasauce (hell und dunkel), Sojabohnenpaste abschmecken, weiter braten (ca. 5 min) und dabei oft umrühren.
8. Hitzestufe auf kleine Flamme herunter schalten, Deckel drauf und weitere 3 min schmoren lassen, Zucker hinzu geben und gut verrühren
9. Anschließend mit viel Schnittlauch bestreut servieren.

Gebratener Pak Choi mit Champignon – Mo Gu Chao Qing Cai 蘑菇炒青菜

Die Zutaten dieses Gerichts

3 Stück Pak Choi (chin. Mangoldgemüse)	1 Knoblauchzehe	Pfeffer
3-4 Stück, Braune Champignons	3/4 TL Salz	1/3 TL Zucker

Die Zubereitung

1. Den Strunkansatz der Pak Choi abschneiden, alte dicke Außenblätter entfernen und den Rest gut waschen. Danach abtropfen lassen und zerkleinern auf ca. 5cm.
2. Knoblauchzehe fein hacken.
3. Champignons in dünne Streifen schneiden.

4. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, so dass der Pfannenboden bedeckt ist. Danach den Knoblauch hinzugeben und kurz anbraten.
5. Bei starker Hitze (obere Mittestufe) Pak Choi in den Wok geben und kurz (ca. 1 min) anbraten. Danach Champignons dazu geben und weiter für ca. 1 min anbraten.
6. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
7. Anschließend noch ein bisschen Zucker (ca. 0,5TL) und 1 EL kaltes Wasser dazu geben, kurz braten und gut umrühren. (Ganz wichtig: nicht zu lange braten, da sonst das Gemüse die Knackigkeit verliert.)
8. Servieren.