

Tong zi dan – Chinesische Urin-Eier



Eier beim Marinieren im Urin

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

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

In der traditionellen chinesischen Medizin hat Urin einen hohen Stellenwert. Auch in der klassischen aryuvedischen Medizin und im alten Ägypten wird bzw. wurde Urin als

Heilmittel verwendet. Aus Urin wird auch Whisky gebrannt. Und in den westlichen Ländern wird Eigenurin von Heilpraktikern als Heilmittel eingesetzt.

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

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

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

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

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

Die Hühnereier schmecken eigentlich wie normal gegarte Eier.

Zutaten:

- 3 Eier
- 1 l Eigenurin
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 12 Stdn. | Garzeit 2 Stdn.

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

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

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

Hähnchenherzen mit Mie-Nudeln in schwarzer Bohnensauce



Herzen mit Nudeln und Gemüse

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

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

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

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

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

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

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Hähnchenherzen

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

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

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

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

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

In zwei Schalen geben und mit Stäbchen servieren.

Fischbällchen mit Chinakohl



In Schale und mit Stäbchen angerichtet

Ich bereite diesmal Fischbällchen asiatisch zu.

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

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

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

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

Mein Rat: Nicht verwendete Fischbällchen für weitere

Zubereitungen einfrieren.

Zutaten für 1 Person:

Für etwa 30 Fischbällchen:

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

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

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 10 Min.

Für die Fischbällchen:

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

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

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

7–8 Fischbällchen für die weitere Zubereitung verwenden. Die

restlichen einfrieren.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Chinakohl quer in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Fischbällchen darin 4–5 Minuten kräftig anbraten. Chinakohl dazugeben und einige Minuten pfannenrühren. Shrimps-Sauce dazugeben. Dann Fond dazugeben. Verrühren und kurz köcheln lassen.

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

Sashimi



Leckerer Sashimi

Ein Snack. Für den Abend. Zum Fernsehschauen. Etwas roher Lachs als Sashimi in kurze, dünne Scheiben geschnitten. Dazu

helle Sojasauce zum Tunken. Und ein wenig Baguette.

Mein Rat: Mit Stäbchen essen, es ist schließlich ein japanisches Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g roher Lachs
- helle Sojasauce
- Baguette

Zubereitungszeit: 5 Min.

Lachs in kurze, dünne Scheiben schneiden. Auf einem Schneidenrett anrichten.

Eine Schale mit heller Sojasauce dazugeben.

Mit etwas Baguette servieren.

Hähnchenbrust mit Chinakohl



Leckeres, asiatisches Gericht

Mit Chinakohl koche ich immer gerne. Vor allem bereite ich gerne panierte und frittierte Chinakohl-Röllchen mit unterschiedlichsten Füllungen zu.

Hier bereite ich Chinakohl asiatisch zu. Mit Hähnchenbrust. Mit nur vier Zutaten bereitet man hier ein schnelles, einfaches, aber schmackhaftes Gericht zu.

Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$ Hähnchenbrust
- 3 Chinakohlblätter
- 2 EL dunkle Sojasauce
- $\frac{1}{2}$ Tasse Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Hähnchenbrust in kurze Streifen schneiden. Chinakohlblätter quer in dünne Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Hähnchenbrust und Chinakohl hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce dazugeben. Etwas Wasser für mehr Sauce dazugeben. Verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in eine Schale geben und Hähnchenbrust mit Chinakohl und Sauce darüber geben und servieren.

Hähnchenlebern mit Paprika in Hoision-Sauce und Reis



Lebern, Paprika und Sauce

Ich hatte überlegt, mit welcher Sauce ich die Hähnchenlebern zubereiten könnte. Ich dachte dabei an Hoisin-Sauce, obwohl diese traditionell eher für Entenbrust verwendet wird. Aber da ich auch Rezepte mit Garnelen mit Hoisin-Sauce fand, sollte

man mit dieser Sauce auch gut Hähnchenlebern zubereiten können.

Diese würzig-süße Sauce wird aus Süßkartoffeln, Sojabohnen und Sesamsaat hergestellt. Mein Rat: Auch wenn dies eine fertige Sauce ist, dennoch das Gericht nach dem Pfannenrühren kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Eine rote Jalapeño sorgt für etwas Schärfe.

Die Hähnchenlebern sind sehr zart, da sie nur kurz pfannengerührt werden.

Zutaten für 1 Person:

- 175 g Hähnchenlebern
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Jalapeño
- 1 rote Paprika
- 2 EL Hoisin-Sauce
- $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser
- 1 Tasse Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Jalapeño putzen und in Ringe schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Lebern vom Fett befreien und grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Jalapeño hineingeben und kurz pfannenrühren. Paprika dazugeben und einige Minuten pfannenrühren. Dann Lebern dazugeben und nur noch kurz pfannenrühren. Hoisin-Sauce dazugeben und verrühren. Wasser dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Reis in eine Schale geben. Lebern, Paprika und Sauce darüber geben und servieren.

Schweinefleisch mit Gemüse chinesisch



Lecker, lecker, lecker

Ich bereite jetzt ein chinesisches Gericht zu nach dem gleichen Prinzip, wie ich das letzte Rezept indonesisch zubereitet habe. Ich gebe diesmal eine chinesische Frühlingsuppe als Sauce dazu. Alles weitere bitte bei dem [Rezept](#) nachlesen.

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Schweinegeschnetzeltes
- einige Chinakohlblätter
- 14 Zuckererbsen
- 3 Brechbohnen
- 1/2 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ein großes Stück Ingwer
- 1 Dose Frühlingssuppe (400 ml)
- 2 EL helle Sojasauce
- Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Ingwer quer in Scheiben schneiden. Chinakohl, Zuckererbsen und Brechbohnen putzen. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Brechbohnen in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.



Zutaten mit Suppe im Wok

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen und Brechbohnen einige

Minuten pfannenrühren. Fleisch und Gemüse dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Frühlingsuppe dazugeben. Sojasauce ebenfalls dazugeben, alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben und Fleisch und Gemüse mit viel Sauce darüber verteilen.

Schweinefleisch mit Gemüse indonesisch



Fleisch mit Gemüse indonesisch

Ausgangspunkt war ein kleines Lebensmittelpaket, das meine Mutter geschickt hatte. Es enthielt auch einige Konservendosen, darunter auch fertige Suppen. Ich selbst kaufe keine Konservendosen, noch verwende deren Inhalte oder bereite sie zu. Ich esse sie normalerweise auch nicht. Ich koche mir

einmal am Tag etwas Frisches. Nur wäre es nicht sehr passend gewesen, die Dosen einfach wegzuwerfen.

Unter den Konservendosen war auch eine mit einer Forellen-Rahm-Suppe. Mir fiel ein, dass Fertigsuppen gern auch als Basis für eine entsprechende Sauce verwendet werden, so Tomaten- oder Gulaschsuppen. Es bot sich an, diese Suppe für eine Fischsauce zu verwenden. Unter den Konservendosen waren auch eine chinesische und eine indonesische Suppe. Ich dachte mir, warum sollte sich dieses Prinzip nicht auf diese asiatischen Suppen anwenden lassen. Aufgrund der Menge der Suppe ergibt dies eine Sauce, die für zwei Personen reicht.

Ich habe daher dieses Gericht kreiert. Fleisch und Gemüse im Wok pfannenrühren. Ich pfannenrühre die zerkleinerten Brechbohnen vorab einige Minuten, da sie am längsten Zeit zum Garen benötigen und ungegart giftig sind. Ich gebe eine Suppe als Sauce hinzu und verfeinere mit Sojasauce und Fischsauce. Das asiatische Wokgericht ist fertig. Fertigprodukte-Verwendung par excellence. Genießer von tatsächlich authentischen asiatischen Gerichten verzeihen mir bitte diese Variation.



Viel Sauce

Ich habe dieses Gericht diesmal nicht in einer Schale mit Reis und Essstäbchen serviert. Da es aufgrund der Suppe sehr viel Sauce hat, habe ich es passenderweise in einem tiefen Teller serviert und den Reis etwas ertränkt.

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Schweinegeschnetzeltes
- 4 Chinakohlblätter
- 8 Zuckererbsen
- 3 Brechbohnen
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- ein Stück Ingwer
- 1 Dose Bihunsuppe (400 ml)
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Fischsauce
- Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Quer in Scheiben schneiden. Chinakohl, Zuckererbsen und Brechbohnen putzen. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Zuckererbsen und Brechbohnen in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen und Brechbohnen einige Minuten pfannenrühren. Fleisch und Gemüse – bis auf den Ingwer – dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Bihunsuppe dazugeben. Ebenfalls Ingwer. Sojasauce und Fischsauce dazugeben, alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben und Fleisch und Gemüse mit viel Sauce darüber verteilen.

Schweinefleisch mit Chinakohl



Schweinefleisch, Chinakohl, Reis und Sauce

Chinakohl bietet sich immer an, ihn auch asiatisch mit Sojasauce zuzubereiten. Bereitet man ihn als Hauptzutat weitestgehend allein asiatisch zu, hat man sogar ein veganes Gericht. Ich wollte ihn herzhafter zubereiten und habe Schweinefleisch mit verwendet. Sojasauce und Fischsauce sorgen für etwas Sauce. Dazu einfach Reis. Das Gericht ist einfach, aber sehr schmackhaft.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g Schweinefleisch
- 2 Chinakohlblätter
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- ein Stück Ingwer
 - 1 EL Sojasauce
 - 1 EL Fischsauce
 - 10 EL Wasser
 - Öl
-
- 1 Tasse Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schweinefleisch in kurze, schmale Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel und Knoblauch grob zerkleinern. Ingwer in kurze Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch hineingeben und kurz pfannenrühren. Sofort Gemüse dazugeben und alles einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce, Fischsauce und Wasser hinzugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in eine Schale geben, etwas Schweinefleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben und servieren.

Wildlachs in Teriyaki-Sauce mit Reis



Zutaten bei der Zubereitung im Wok

Wildlachs asiatisch zubereitet. Mit Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer. In einer Sauce aus japanischer Teriyaki-Sauce und Fischfond. Das Gericht ist sehr schnell zubereitet. Es hat eine Kochzeit von gerade einmal 5 Minuten. Für chinesische Gerichte, die im Wok zubereitet werden, werden die Zutaten normalerweise sehr klein und mundgerecht zugeschnitten und dann nur ganz kurz gegart und pfannengerührt. Sie sind dann noch sehr knackig. Das Gericht ist aber mit zwei Chilischoten wirklich nur für Personen, die gerne sehr scharf essen.

Dieses Mal hat es mein Wok sogar während der Zubereitung in mein Mini-Fotostudio in der Küche geschafft, so dass ich kein schnelles Foto mit Blitz machte, das doch immer schlecht ausgeleuchtet ist und starke Lichtunterschiede hat. Sondern ein besser ausgeleuchtetes Foto, mit Zusatzleuchten und Stativ aufgenommen.

Der Wok ist übrigens ein sehr preiswerter Wok aus Metall, nicht aus Stahl, Edelstahl oder Gusseisen. Er ist auch nicht beschichtet. Und er setzt daher im Laufe der Zeit auch

manchmal Rost an, was aber nicht gesundheitsschädlich ist, oder bildet sonstige Flecken. Deswegen ist er optisch nicht das schönste Küchengerät. Aber er hat schließlich schon wirklich sehr viele Jahre auf dem Buckel, er ist funktionell und zweckmäßig und darf deswegen so aussehen.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Wildlachs
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- ein Stück Ingwer
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 8 EL Fischfond
- aromatisiertes Öl (Kräuter, Knoblauch, Chili)

- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Knoblauch kleinschneiden und Ingwer längs halbieren, dann quer in halbe Scheiben schneiden. Chilischoten in Ringe schneiden. Lachs in etwa 2–3 lange dickere Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse hineingeben und einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Lachs hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Teriyaki-Sauce hinzugeben, dann Fond. Aufkochen lassen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben und Wildlachs-Gemüse-Gemisch mit Sauce darüber geben. Mit Stäbchen servieren.

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 verzichteten 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 hochgekrempt 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
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Chilischote
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Garam Masala
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Korianderkörner
- 10 Zweige frischer Oregano
- 2 Kardamomkapseln
- Zimt
- $\frac{1}{2}$ 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
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- 1 TL Vindaloo-Curry-Paste
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$ 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.

Schweinefleisch mit Gemüse und Glasnudeln in Austersauce



Schweinefleisch asiatisch

Schweinefleisch asiatisch. Mit Zwiebel, Lauch und Brokkoli. Dazu Glasnudeln. Die Sauce wird zubereitet aus Reiswein, Fischsauce und Austernsauce.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Schweinegulasch
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- ein Stück Lauch
- einige Röschen Brokkoli
- 50 g Glasnudeln
- Shao Xing (Reiswein)
- Fischsauce
- Austernsauce
- Sesamöl

- etwas Brokkoligrün

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Zwiebel schälen und Lauch putzen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Lauch in Ringe und Brokkoli in kleine Röschen.

Schweinegulasch in kleinere Stücke schneiden.

Glasnudeln nach Anleitung zubereiten, danach beiseitestellen. Sesamöl in einem Wok erhitzen. Fleisch darin anbraten. Gemüse hinzugeben, etwas mitbraten und alles pfannenrühren. Glasnudeln ebenfalls hinzugeben. Mit einem Schuss Reiswein ablöschen. Fischsauce hinzugeben, dann Austernsauce. Gut verrühren und ein wenig köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Brokkoligrün kleinschneiden. Schweinefleisch mit Gemüse und Glasnudeln in eine Schale geben, mit etwas Brokkoligrün garnieren und servieren.

Hähnchenherzen in Austernsauce



Hähnchenherzen mit Gemüse in Austersauce, mit Sesamsaat garniert

Hähnchenherzen lassen sich wie -lebern oder -mägen auch sehr gut asiatisch zubereiten, indem man sie mit Gemüse im Wok pfannenrührt und eine schöne Sauce dazu bereitet. Hier kommen Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Spitzpaprika und Chinakohl als Gemüse hinzu. Die Sauce wird aus Reiswein, Fischsauce und Austernsauce gebildet. Garniert mit gerösteter Sesamsaat.

Zutaten für 1 Person:

- 120 g Hähnchenherzen
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 80 g Chinakohl (2 Blätter)
- $\frac{1}{2}$ Spitzpaprika
- Shao Xing (Reiswein)
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Austernsauce
- Sesamöl

- Basmatireis

- etwas Sesamsaat

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel, Chinakohl und Spitzpaprika putzen. Chinakohl in Streifen schneiden, Lauchzwiebel und Spitzpaprika in grobe Stücke. Hähnchenherzen längs dritteln und in Streifen schneiden.

Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett dunkel rösten.

Sesamöl im Wok erhitzen. Hähnchenherzen darin anbraten. Gleich danach Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Spitzpaprika dazugeben Dann Chinakohl. Alles einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schuss Reiswein ablöschen. Mit Fischsauce und Austernsauce würzen. Abschmecken.

Reis in eine Schale geben, Hähnchenherzen mit Gemüse und Sauce darüber geben, mit etwas Sesamsaat garnieren und servieren.

Chinakohl in Sojasauce



Chinakohl mit Sauce auf Reis

Diesmal ein chinesisches Gericht, das mit sehr wenigen Zutaten – gerade mal fünf – auskommt und dazu auch noch für Vegetarier und Veganer geeignet ist. Ich habe das Gericht vor 20 Jahren in meiner Heidelberger Zeit in einem Chinarestaurant desöfteren gegessen. Es gab merkwürdigerweise nur ein Chinarestaurant in Heidelberg, das dieses Gericht anbot, obwohl es doch sehr schmackhaft, einfach und noch dazu sehr preiswert ist. Zutaten sind einfach Chinakohl, Sesamöl zum Anbraten, Reiswein zum Ablöschen, dunkle Sojasauce zum Würzen und für die Sauce und Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Chinakohl
- Shao Xing (Reiswein)
- 1 EL dunkle Sojasauce
- Sesamöl
- Basmatireis

Zubereitungszeit: Garzeit 10 Min.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Chinakohl quer in fingerdicke Streifen schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen, Chinakohl hineingeben, einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schuss Reiswein ablöschen und mit Sojasauce würzen.

Reis in eine Schale geben, Chinakohl und Sauce darüber geben und servieren.

Rinderleber asiatisch in schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce



Leber, Speck und Broccoli auf Reis

Ich wollte mal wieder asiatisch mit schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce kochen. Die Sauce ist äußerst würzig und delikates und schmeckt kräftig nach Knoblauch. Zudem ist sie von der Farbe her genauso dunkelbraun-schwarz wie Rinderleber und passt sehr gut dazu. Vom Broccoli war auch noch übrig. Und die in Öl eingelegten Sardellen runden den Leber- und Bohnensaucen-Geschmack noch ab.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Rinderleber
- 5–6 in Öl eingelegte Sardellen
- 40 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 großes Stück Broccoli
- 1 EL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- Cognac
- Sesamöl

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Speck vom Stück in kleine, kurze Scheiben schneiden. Die Speckscheiben in einer kleinen Pfanne ohne Fett auf mittlerer Temperatur auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten kross anbraten. Speck herausnehmen.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.



Sardellen, Leber und Broccoli im Wok flambiert

Vom Broccoli kleine Röschen abschneiden. Leber in schmale Streifen und dann in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen. Sardellen hineingeben und im Ganzen anbraten. Leberstreifen und Broccoli dazugeben und kurz pfannenrühren. Mit einem Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Bohnensauce hinzugeben, etwas Wasser zum Verlängern der Sauce dazugeben, alles verrühren, köcheln lassen und den Speck dazugeben.

Reis in eine Schale geben und die Lebermischung mit Sauce darübergeben.

Fisch asiatisch mit Broccoli, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Spinat auf Chinanudeln



Fisch und Gemüse auf Chow-Mein-Nudeln

Asiatisches Fischgericht mit frischem Gemüse auf chinesischen Nudeln. Dazu eine Sauce aus thailändischer Chilipaste mit Sojabohnenöl, japanischer Sojasauce mit Zitronensaft, chinesischer Chilibohnensauce und vietnamesischer Fischsauce.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 1 großes Stück Broccoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 7–8 Knoblauchzehen
- 50 g Blattspinat
- 1 EL thailändische Chilipaste mit Sojabohnenöl
- 1 EL japanische Sojasauce mit Zitronensaft

- 1 TL chinesische Chilibohnensauce
 - 1 EL vietnamesische Fischsauce
 - $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
 - Sesamöl
-
- 125 g chinesische Chow-Mein-Nudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Marinierzeit 2 Stdn. | Garzeit 5 Min.

Seelachsfilets quer in Streifen schneiden. 1 EL Chilipaste mit Sojabohnenöl und 1 EL Sojasauce mit Zitronensaft in eine kleine Schale geben, etwas Zitronensaft dazugeben, verrühren, die Seelachsstreifen hineingeben und 2 Stunden marinieren. Knoblauchzehen schälen und Lauchzwiebeln putzen. Knoblauchzehen halbieren, Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Tiefgefrorenen Spinat auftauen, gut ausdrücken und wie frischen Spinat im Ganzen verwenden. Vom Broccoli Röschen abschneiden.

Nudeln nach Anleitung zubereiten und warmstellen. Sesamöl im Wok erhitzen. Seelachsstreifen mit der Marinade hineingeben, dann das Gemüse. Chilibohnensauce und Fischsauce dazugeben. Etwas Wasser zum Verlängern der Sauce hinzugeben. Einige Minuten pfannenrühren. Etwas Zitronensaft darüber geben und abschmecken.

Nudeln in einer Schale anrichten und vom Fisch-Gemüse-Gemisch mit Sauce darüber geben.