

Kochen mit Dani

2. April 2019



Peking-Suppe

süss-sauer-scharf

Gan Bian Rindfleisch

Kalbsleber mit Frühlingszwiebeln

Poulet süss-sauer

Reis und gebratene Nudeln

Mango-Creme

Chinesische Pfannkuchen

En Guete !

Peking-Suppe

süss-sauer-scharf (6 Personen)

Peking-Suppe

Zutaten

- 2 Pouletbrüstli
 - 1 Zwiebel
 - 1 kleine Dose Pelati (230g)
 - 2 Rüebli
 - 100g Sojasprossen
 - 100g Bambussprossen
 - 2 Eier
 - 12 getrocknete Mu-Err-Pilze
 - 100ml Reissessig
 - 5 EL Sojasauce
 - 3 TL Sambal oder nach Geschmack
 - 1 Stck. Ingwer, daumengross
 - 1 TL Sesamöl
 - 4 TL Zucker
 - 2 EL Speisestärke
 - 2 l Wasser
- Salz, Öl, Tomatenmark, Frühlingszwiebel



Zubereitung

Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. In 2 Liter kochendes Wasser geben und dabei etwas salzen. Das Hähnchenbrustfilet auch zugeben und **eine gute halbe Std.** (je nach Größe des Fleisches) gar köcheln lassen.

Währenddessen die Zwiebel schälen und klein hacken. Die Sojasprossen etwas zerkleinern. Die Karotten schälen und in Stifte schneiden. Die Mu-Err-Pilze in lauwarmem Wasser einlegen und quellen lassen, dabei mehrmals das Wasser wechseln, danach zerkleinern. Bambussprossen in stifte schneiden.

Wenn das Hähnchenbrustfilet fertig ist, aus dem Sud nehmen und auf einem Brett mit einer Gabel "zerreißen", also in kleine Stücke zerteilen (so klein wie möglich). Den Ingwer nun auch aus dem Sud entfernen.

In einem Wok (eine normale Pfanne geht auch) Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Dann die Sojasprossen und anschließend die Tomaten(Pelati) zugeben. Etwas Tomatenmark hinzu geben. Evtl. etwas Wasser beigeben, falls die Masse zu dick wird. Sambal Oelek (je nach gewünschter Schärfe zwischen 1 bis 2 TL - nachwürzen kann man immer noch) dazu geben und salzen. Die Masse etwas köcheln lassen und dann in den Ingwersud geben.

Nun das Fleisch, die Karottenstifte, die zerkleinerten Mu-Err Pilze und die Bambussprossen mit in die Brühe geben. Mit Sojasauce gut würzen. Den Essig und den Zucker auch zufügen. Es muss ein guter süß-sauer Geschmack entstehen - wer es intensiver will, muss noch mehr Essig und Zucker zugeben.

Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren. Die Suppe noch einmal aufkochen lassen und mit der Stärke abbinden. In einer Schale nun die Eier verquirlen und unter ständigem Rühren in die Suppe geben, dadurch entsteht der weiße Eierflaum. Am Schluss noch mit Sesamöl abschmecken - aber nicht mehr als 1 TL davon, da das Sesamöl einen starken Eigengeschmack hat.

Die Suppe in kleinen Schälchen mit etwas Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Gan Bian Rindfleisch (4 Personen)

Gan Bian Rindfleisch

- 500 g Rindfleisch
- 2 Rüebli
- 1 Frühlingszwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. Daumennagel groß)
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Balsamico
- 4 EL brauner Zucker
- 2 Eier
- 4 EL Speisestärke
- Erdnussöl
- 2 rote Chilis, gehackt (ev. Sambal)



Rindfleisch und Rüebli in sehr dünne, längliche Streifen schneiden.

Rindfleischstreifen in der Speisestärke, 2 Eiern und 1 TL Salz wälzen bis sie ganz bedeckt sind. Einen Wok zu 1/4 mit Erdnussöl füllen (Pfanne geht auch, da muss das Fett fingerdick sein!), stark erhitzen, und dann die matschigen Rindfleischstreifen hineingießen. Unter ständigem Rühren (damit die Streifen nicht verkleben) kräftig anbraten, sodass sie richtig knusprig und etwas dunkel werden, dann aus dem Öl nehmen und warm stellen.

Nun kommen Rüebli in das heiße Öl, und werden ungefähr 2 Minuten frittiert, so dass sie beinahe knusprig und etwas glasig/trocken werden, dann ebenso aus dem Öl nehmen.

Das Öl komplett abgießen, Pfanne mit Küchenrolle auswischen. Danach 1 EL Öl im Wok heiss werden lassen.

Gehackte Knoblauchzehen, gehacktes Ingwerstück, Chilis und kleingeschnittene Frühlingszwiebel ins Fett werfen und kurz anrösten und dann Fleisch und Rüebli wieder dazu geben.

Balsamico, Sojasauce und Zucker darüber geben und alles rühren, bis der Zucker geschmolzen ist.

Mit Reis oder gebratenen Nudeln servieren.

Kalbsleber mit Frühlingszwiebeln (6 Personen)

- 600g Kalbsleber
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 6EL Sesamöl

Marinade

- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Worcestersauce
- 1 EL Sherry
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz

Sauce

- 125ml Bouillon
- 2 EL Maizena
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sherry
- 1 Prise Salz
- Pfeffer



Die Leber abwaschen und trockentupfen. Häuten und in ca. 3cm grosse Stücke schneiden. Danach die Leber in die verrührte Marinade legen und zugedeckt **1 Stunde kaltstellen**. Hin und wieder wenden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in 5cm lange Stücke schneiden.

Das Öl im Wok erhitzen und die Frühlingszwiebeln unter Rühren 2 Minuten anbraten, die Leber ohne Marinade zugeben und nochmals 2 Minuten braten.

Bouillon und Marinade zugeben und aufkochen lassen.

Maizena mit Sojasauce und Sherry verrühren und zur Leber geben. Aufkochen lassen bis die Sauce sämig wird.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Reis oder gebratenen Nudeln servieren.

Huhn süß-sauer (4 Personen)

Sauce

- 3 EL Ketchup
- 3 EL Sweet Chilisauce
- 2 TL Pflaumensauce
- 1 TL Worcestersauce
- 1 TL Reissessig
- 1 TL Austernsauce
- 3 EL Wasser
- 2 EL Öl
- Pfeffer



Poulet

- 500g Hähnchenbrust
- je 1 rote & gelbe Paprika
- 2 Lauch mit dem Grün
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Reiswein
- 1 kleine Dose Ananas mit Flüssigkeit
- Öl zum frittieren
- Kräuterseitlinge

Backteig

- 4 EL Mehl
- 4 EL Stärke
- $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
- 120ml Wasser

Die Hähnchenbrüste in mundgerechte Stücke schneiden, leicht salzen und zusammen mit dem Reiswein in eine Schüssel geben und ca. **10 Minuten marinieren** lassen. Derweil den Knoblauch fein würfeln, den Lauch, die Zwiebel, Pilze und die Paprikas in Würfel oder in Streifen schneiden.

Für den Backteig das Mehl, die Stärke, das Backpulver und das Wasser miteinander vermischen und gut verrühren. Den Teig **30 Minuten lang** quellen lassen. In der Zwischenzeit die Zutaten für die Sauce in einen Topf geben und die Sauce einmal aufkochen lassen und dann beiseite stellen.

habsburgerchuchi

club kochender männer

Nach 30 Minuten einen Wok aufstellen, heiß werden lassen und ausreichend Öl in den Wok geben (die Hähnchenstücke sollten ganz leicht vom Öl bedeckt sein), um gleich das Hähnchen zu frittieren. Die Hähnchenstücke durch den Backteig ziehen, überschüssigen Teig abtropfen lassen und das Fleisch portionsweise frittieren. Die frittierten Stücke auf Küchenpapier legen und warm beiseite stellen.

Nach dem Frittieren das Öl bis auf 1-2 EL aus dem Wok abschütten und die Paprikastücke 3-4 Minuten unter Rühren anbraten. Den Lauch, die rote Zwiebel, Pilze, Ananas und die Knoblauchwürfel hinzufügen und noch 1 weitere Minute anbraten, dann die Sauce hinzufügen und aufkochen lassen. Den Wok vom Herd nehmen, die Hähnchenstücke in den Wok geben, gut durchschwenken und sofort servieren.

Mit Reis oder gebratenen Nudeln servieren.

Variante ohne Teig

Poulet in eine Marinade aus 3EL Maizena, 3EL Reisessig, 1EL Sojasauce und einem halben EL Sesamöl **30 Min. einlegen**. Danach im Wok anbraten und warm stellen. Weiter wie oben.



Mit Reis oder gebratenen Nudeln servieren.

Gebratene Nudeln mit Ei (4 Personen Beilage)

300g Nudeln
3 Eier
Salz, Pfeffer

Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Während die Nudeln kochen, Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit Öl heiß machen.

Nachdem die Nudeln fertig gegart sind, abgießen und in die Pfanne geben, ein wenig anbraten und dann das verquirlte Ei dazugeben und gut durchrühren. Die Nudeln mit Ei noch ein wenig braten lassen und dann alles auf einem Teller anrichten.

Gebratener Reis mit Ei (4 Personen Beilage)

300g Reis
3 Eier
Salz, Pfeffer

Reis nach Packungsanweisung kochen.

Dann wie Rezept gebratene Nudeln.

Diese Gerichte können gut mit verschiedenen Gemüsen und/oder Fleischsorten verfeinert und als Hauptgericht serviert werden.

Mango-Creme (4 Personen)

- 2 reife Mangos
- 50g Sauerrahm
- 200ml Kokosmilch
- 3EL Rohrzucker
- $\frac{1}{2}$ Limette
- Minzblätter



Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Etwas vom Fruchtfleisch klein schneiden und zum Anrichten zur Seite legen. Die Limette auspressen.

Die restlichen Fruchtstücke mit der Kokosmilch, dem Sauerrahm, dem Limettensaft und dem Zucker pürieren.

In Dessertschalen abfüllen und mindestens **15 Minuten kühlen**.

Geht auch als halbgefrorenes. Dafür **ein bis zwei Stunden** in den Tiefkühler stellen.

Am Schluss die klein geschnittenen Mango und die Minze auf der Creme anrichten.

Chinesische Pfannkuchen (16 Stück)

Teig

250g Mehl
1 Ei
1 Eiweiss
2EL Zucker
250ml Wasser
1EL Sesamöl



Für die Füllung

1kg Zwetschgen
150g Zucker
1EL Zitronensaft
1EL Zimt
100g Pistazien

Zum Ausbacken

Sesamöl

Das Mehl in eine Schüssel sieben, mit dem Ei, dem Eiweiss und dem Zucker vermischen. Das Wasser zufügen und einen Pfannkuchen-Teig herstellen. Zum Schluss das Öl unterrühren.

Den Teig **30 Minuten** ruhen lassen.

Danach das Öl in einer Pfanne erhitzen und 16 kleine Pfannkuchen ausbacken.

Die Zwetschgen waschen, entsteinen, kleinschneiden, mit dem Zucker, dem Zitronensaft und dem Zimt in einem Topf 5 Minuten unter Rühren kochen lassen.

Die Pistazien schälen und kleinhacken und dazugeben.

Jeweils 1 EL von der Zwetschgenmasse auf einen Pfannkuchen geben, diesen zusammenrollen und mit Puderzucker bestäuben.

Geht auch mit Aprikosen-Mandel Füllung.

