Kulinarische Weltreise!

Chinesische Spezialitäten

Rezept-Tipps zum Nachkochen

Gebratene Nudeln

Zutaten:

9 g Ingwer
1 Frühlingszwiebel
2 Zehen Knoblauch
500 g Schweinebauch
50 g Zucker
1 l Wasser
2 Chilis (getrocknet)
2 Sternanis
½ Zimtstange
5 Lorbeerblätter
5 g Sojasoße
20 g Reiswein
5 fermentierter Tofu
4 EL Stärke
Erdnussöl zum Braten

Zubereitung:

Ingwer in dünne Scheiben und Frühlingszwiebel in große Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken. Schweinebauch in mundgerechte Würfel schneiden. Wok zu einem Drittel mit heißem Wasser füllen. Schweinebauch hineingeben, aufkochen und ca. 5 – 7 Min. kochen. Abgießen und beiseitestellen. Pflanzenöl und Zucker in den Wok geben und bei schwacher Hitze 3 – 5 Min. kochen, bis der Zucker beginnt zu karamellisieren. Vorsichtig Wasser hinzugeben um das Karamell zu verdünnen. Karamell aus dem Wok nehmen und beiseitestellen. Pflanzenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Schweinebauch zurück in den Wok geben und ca. 4 – 6 Min. kochen, bis das Fett ausgeschmolzen ist. Überschüssiges Öl abgießen und Frühlingszwiebel, Ingwer, Knoblauch, Chilis, Sternanis, Zimt und Lorbeerblatt hinzugeben. Karamell zurück in den Wok geben und 1 – 2 Min. kochen, bis alle Zutaten gleichmäßig bedeckt sind. Anschließend Sojasoße, Reiswein, Tofu und Wasser hinzugeben. Auf niedriger Hitze ca. 1 – 2 Std. kochen, bis sich das Volumen um ca. die Hälfte reduziert hat und die Soße eingedickt ist. Zum Schluss Stärke und Wasser zu gleichen Teilen in einer kleinen Schüssel vermengen und damit die Soße abbinden. Mit aromatischem Reis genießen.

Hühnchen süß-sauer

Zutaten:

250 g Reis
380 g Hähnchenbrüste
2 Eier, 15 g Mehl
30 g Speisestärke
1 Dose Ananas (850 g)
60 g Karotten
70 g Apfelessig
40 g Zucker
5 g Salz
30 g Ketchup
15 g Sojasauce
120 g Erdnussöl
80 g Zwiebel
300 g Paprikaschoten

Zubereitung:

Den Reis mit etwas Salz kochen. Die Hühnerbrüste in mundgerechte Stücke schneiden. Eier mit Pfeffer, Salz, Mehl verquirlen.
Die Hühnerbruststücke werden durch die Marinade gezogen und in viel Fett gebacken; warmhalten. Die Ananas aus der Dose abgetropft und die Flüssigkeit aus der Dose aufgefangen. Für die Sauce wird der Essig mit Zucker, Salz, Sojasauce, Öl und Ketchup in eine Schüssel gegeben und durchgerührt. Karotten schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten in mundgerechte Dreieckeschneiden Zwiebel putzen, halbiert und in feine Spalten schneiden. Alles anbraten, Ananasstücke dazugeben. Sauce dazu gegeben und alles auf mittlerer Hitze köcheln lassen. 2 EL (30g) Speisestärke mit ca. 80 g des Ananassaftes anrühren und damit die Soße abbinden und etwas reduzieren.
Dann wird der Reis auf die Teller verteilt, Hähnchen und Gemüse darauf angerichtet und etwas Sauce darauf gegossen.

Mehr Rezepte und weitere Events unter
www.moebelkreis.de/kulinarische-weltreise

MÖBELKREIS