

139. Kochabend
Freitag, 04.11.2022
Abendchef: Köbi Wilhelm



Hot & Sour Soup (Sauer-scharfe Suppe)

Dumplings (Chinesische Ravioli)

Tsing Tao Bier Premium Lager

Poulet mit Bambus und Pilzen

Szechwan Stir-fry (Rind/Poulet/Vegetarisch)

Fried Rice (gebratener Reis)

Tsing Tao Bier Premium Lager
Grüner Tee Jasmin

Gebackene Bananen mit Honig

Hot & Sour Soup (Sauer-scharfe Suppe)

4-5 Personen



Zutaten

- 3 getrocknete Shitake Pilze, (keine frischen Pilze verwenden, die sind weniger aromatisch!)
- 3 getrocknete Judasohren Pilze (= wood ear = mu-err = black fungus)
- 75 g Pouletbrust
- 2 Eier
- 100 g Bambus in Scheiben (gekocht, in Dose/Einmachglas)
- 75 g roter Peperoni
- 100 g braune Champignons (frisch!)
- 1 TL (auch nur gestrichen!) sehr fein gehackter Ingwer
- 850 ml Hühnerbouillon (= 13.6 g Knorr Hühner Granulat, löst sich nur in heissem Wasser)

Würze 1

Die Würze zur Vorbereitung in einem kleinen Gefäss anrühren:

- 7 EL Maisstärke

i EL und TL immer mit dem Messer abstreichen!

Vorbereitung

1. Zuerst die Pilze in heissem Wasser einweichen.
2. Pouletbrust in sehr feine Stückchen schneiden, für 15 Min. mit je 2 TL heller Sojasauce und Maisstärke marinieren.
3. Danach die anderen Zutaten rüsten:
 - Eier in kleiner Schale mit Gabel zerquirlen
 - Bambus in Sieb abspülen und in ca. 2cm Stücke schneiden
 - Peperoni in Streifen schneiden, ca. 5mm auf 3cm
 - Champignons in Scheiben schneiden
 - Eingeweichte Pilze etwas Ausdrücken und in sehr feine Streifen schneiden. Das Pilzwasser nicht weggleeren, sondern der Bouillon beimischen.

Zubereitung

1. Ingwer, Pilze, Peperoni, Champignons, Bambus und Hühnerbouillon gemeinsam aufkochen.
2. Fleisch hinzufügen und gut rühren, damit es nicht verklebt. Nur einen kurzen Moment warten, bis die Suppe wieder kocht und das Fleisch seine Farbe verändert hat, dann weiter mit Schritt 3.

- 3 EL Wasser

→ Gut mischen, dann die weiteren Zutaten dazugeben:

- 4 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1.5 EL helle Sojasauce
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 EL Toban Djan chili bean sauce

→ Gut mischen

Würze 2 (in separatem Gefäss vorbereiten)

Die Würze zur Vorbereitung in einem kleinen Gefäss anrühren:

- 1/4 TL weisser Pfeffer, fein gemahlen gekauft (wirklich nicht mehr, ist sonst zu dominant!)
- 1 TL Sesamöl
- 3 EL chines. schwarzer Essig (Chinkiang, Shanxi Aging, Zi Yang z.B.)

→ Gut mischen, so dass es keine Klumpen mehr hat.

3. Würze 1 nochmals kurz rühren und der Suppe hinzufügen. Die Suppe dabei gut rühren, damit die Maisstärke nicht verklumpt. Die Suppe 3 Minuten lang kochen lassen, dann die Temperatur drosseln.

4. Die Suppe muss nun gebunden sein und darf nicht mehr kochen. Die stark zerquirlten Eier in einem feinen Strahl spiralförmig hinzugeben, sodass sie während einiger Sekunden auf möglichst grosser Fläche fest werden können. Dann sofort rühren, um die Ei-Stränge gleichmässig zu brechen und die Stücke zu verteilen. Dann die Suppe für weitere 30 Sekunden aufkochen lassen.

Anmerkung Bruno:

Persönlich warte ich lieber etwas länger mit dem Rühren, damit die Eierstücke etwas grösser werden und sich nicht zu viele kleine Stückchen in der Suppe verteilen.

5. Würze 2 einrühren, 10 Sekunden später die Suppe vom Herd nehmen. Würze 2 verliert ihren Geschmack, wenn man sie zu lange kocht.

Dumplings (Chinesische Ravioli)

Für 3-4 Personen als Hauptspeise oder 6-8 Personen als Vorspeise



Zutaten (Ravioli)

- 6 getrocknete Shii Take, hydriert
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Ingwer, ca. 1 zehngrosses Stück
- 3 Knoblauchzehen
- 500g Sauerkraut (roh), gut ausgepresst sind es ca. 250g
- 300g Hackfleisch gemischt (Rind/Schwein)
- 2 EL Shaoxing / Hua Tiao Reiswein
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Packung Dumpling (Ravioli) Teig (Jiaozi/Gyoza), bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank schonend

i EL und TL immer mit dem Messer abstreichen!

Füllung

1. Die Pilze ca. eine halbe Stunde lang in lauwarmem Wasser hydrieren, dann etwas ausdrücken und in feine Streifen schneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln fein hacken und den Ingwer sehr fein hacken. Der Knoblauch kann sehr fein gehackt oder gepresst werden.
3. Das Sauerkraut mit den sauberen Händen gut auspressen und zusammen mit den Pilzen, Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben.
4. Die Füllung mit Reiswein, Sojasaucen, Sesamöl und Pfeffer (nach Belieben) marinieren und gut vermischen.
5. Das Fleisch hinzugeben und alles gut mit den Händen kneten.

Formen

Die Ravioli mit eher viel Füllung formen (dann geht es gerade auf mit dem Teig). Der Teig muss am Rand rundum mit Wasser benetzt werden, damit er nach dem Falten zusammenklebt und abdichtet. Geformte Ravioli nicht aufeinander legen, da sie sonst verkleben.

Die geformten Ravioli können auch gefroren werden und zu einem späteren Zeitpunkt ohne

aufgetaut

- Rapsöl

Zutaten (Sauce)

- 1 TL Chinkiang Essig
- 1 TL Toban Djan
- 4 EL helle Sojasauce
- 1 EL Sesamöl

→ Reicht für ca. 6 Personen

vorheriges Auftauen direkt in einer Bratpfanne zubereitet werden.

Kochen

Die Dumplings in einer grossen Bratpfanne in reichlich Rapsöl braten (ca. 4 min auf erster Seite und ca. 3 min auf zweiter Seite), bis sie goldig sind. Während dem Braten die Pfanne mit einem Deckel verschliessen.

Sauce

Die Ravioli mit einer Sauce aus Sojasauce & Sesamöl geniessen, falls vorhanden wird diese Sauce ergänzt durch wenig Chinkiang Essig und Toban Djan (gemäss Zutatenliste).

Poulet mit Bambus und Pilzen

2 Personen



Zutaten

- 6 getrocknete Judasohren Pilze (= Mu-Err)
- 6 getrocknete Shiitake Pilze
- 200-300g Poulet-Geschnetzeltes
- 1 zehengrosses Stück Ingwer
- Bambus in Scheiben (gekocht, in Dose/Einmachglas)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Rapsöl

Das Rezept eignet sich auch als fleischloses Gericht. Dazu einfach etwas mehr von den anderen Zutaten verwenden und noch eine grob geschnittene Zwiebel dazugeben.

Zutaten (Sauce)

Die Sauce in einem kleinen Gefäss vorbereiten. Dabei folgende Zutaten vermischen:

- 1.5 dl Hühnerbouillon = 2g Knorr Hühnergranulat, löslich nur in heissem Wasser (am besten

i EL und TL immer mit dem Messer abstreichen!

1. Trockenpilze in warmem Wasser einlegen.
2. Geschnetzeltes Fleisch mit 1 EL Maisstärke, 1 EL heller Sojasauce, 1 EL Shaoxing Wein und weissem Pfeffer marinieren und gut mischen.
3. Ingwer sehr fein hacken, Bambus (in Sieb kurz abgespült) und Frühlingszwiebeln in ca. 2-3cm grosse Stücke schneiden. Alle Zutaten in separate Schüsseln geben.
4. Die Pilze leicht ausdrücken und das Pilzwasser behalten. Shiitake Pilze in feine Scheiben schneiden und die Judasohren Pilze grob schneiden.
5. Die Sauce unter Verwendung des Pilzwassers vor dem Kochen (!) vorbereiten.
6. Das Fleisch in einem Wok oder einer hochrandigen Bratpfanne in etwas Rapsöl durchbraten und zur Seite legen.
7. Reichlich Rapsöl und ein bisschen Sesamöl in die Pfanne geben.
8. Ingwer und Knoblauch kurz im Öl

- Pilzwasser verwenden!)
- 1.5 EL Shaoxing Reiswein
- 2 EL dunkle Sojasauce
- 1 EL helle Sojasauce
- 1.5 EL Austernsauce
- 2 TL Sesamöl
- 2 TL Zucker
- 2 TL Maisstärke (separat in ganz wenig kaltem Wasser auflösen und am Schluss dazugeben)

dünsten (der Knoblauch sollte dabei nicht braun werden!). Dann die Pfanne auf maximaler Stufe erhitzen.

9. Die Zutaten in folgender Reihenfolge hinzugeben und jeweils nur kurz unter ständigem Wenden anbraten, so dass die Zutaten "al dente" bleiben: Pilze, Frühlingszwiebeln, Bambus. Am Schluss das Poulet hinzugeben und kurz mitbraten.
10. Sauce hinzugeben und rühren, bis sie bindet.

Szechwan Stir-fry (Rind/Poulet/Vegetarisch)

4 Personen

Teil A: Fleisch | Marinade

- 400g geschnetzeltes Fleisch
- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Salz

i EL und TL immer mit dem Messer abstreichen!

1. Fleisch marinieren (Teil A).
2. Sauce zusammenmischen (Teil B).
3. Gemüse rüsten (Teil C) und in separate Behälter geben:

Teil B: Sauce

- 2 EL Chinkiang Essig
- 2 EL Soyasauce (dunkel)
- 3 EL Soyasauce (hell)
- 1 EL Chili Öl
- 2 EL Toban Djan Chilisauc
- 4 EL Shaoxing Reiswein
- 4 EL Wasser
- 4 EL Zucker
- 2 TL Maizena (in ganz wenig kaltem Wasser auflösen)

- Ingwer sehr fein hacken.
- Sellerie und Karotten in feine Streifen schneiden, ca. 2 mm dick.
- Peperoni in Streifen schneiden, ca. 5 mm auf 2-3 cm.
- Zwiebeln wie gewohnt der Länge nach halbieren. Dann jede Hälfte nochmals halbieren oder dritteln (je nach Grösse der Zwiebel) und zwar in der Richtung, wie man auch Halbringe schneiden würde. Die Zwiebelhälfte um 90° drehen und in ca. 3-4mm dicke Scheiben schneiden.
- Frühlingszwiebeln in 2-3cm grosse Stücke schneiden.

4. Fleisch in Wok/hochrandiger Bratpfanne heiss anbraten, zur Seite legen und Fonds auf ein Minimum einkochen.

Teil C: Gemüse

- Ingwer, 1x zehengross

5. Reichlich Rapsöl und etwas Sesamöl in Pfanne geben.

- 5 grosse Knoblauchzehen
- 100g Knollensellerie
- 120g Karotten
- 175g roter Peperoni
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

Finish:

- Sesamsamen

6. Knoblauch hineinpressen und zusammen mit dem Ingwer etwas andünsten. Der Knoblauch sollte nicht braun werden!
7. Dann die Pfanne maximal erhitzen und das Gemüse in der Reihenfolge von Teil C unter ständigem Wenden braten. Zwischen jeder Zutat nicht zu lange warten, sodass am Ende alles noch "al dente" ist.
8. Fleisch hinzugeben und kurz mitbraten.
9. Sauce hinzugeben und warten, bis sie bindet. Dann sofort vom Herd nehmen.
10. Das Gericht vor dem Servieren mit Sesamsamen bestreuen.

Gebratener Reis

4 Personen

Vor- und Zubereitung 15 Min.

Zutaten

- 200 g Jasmin oder Basmati Reis (gekocht, kalt, vom Vortag)
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Karotte
- 2 Eier
- Prise Salz
- Pfeffer
- Rapsöl zum Braten

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Karotte fein würfeln. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen.
2. Etwas Pflanzenöl in einen Wok über mittlerer Hitze geben, die Karottenwürfelchen und den Großteil der Frühlingszwiebelringe dazugeben und kurz braten (Die restlichen Frühlingszwiebeln zum Servieren beiseite stellen). Gemüse beiseite stellen.
3. Eier im Wok verrühren und kurz braten, bis die Eier stocken. Zerkleinern.
4. Gekochten Reis und Gemüse dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf höchster Stufe unter fleissigem Wenden anbraten.
5. Mit Frühlingszwiebelringen bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Gebackene Bananen mit Honig

4 Personen



Vorbereitung 10 Min. | Backen 10 Min.

Zutaten

- 2 grosse Bananen
- 80g Mehl
- 8 EL Wasser
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker oder Vanillezucker
- Ca. 2 .. 3dl Öl
- Honig, nach Belieben

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer kleinen Schüssel vermischen, Wasser dazugeben und zu einem dickflüssigen Teig verrühren (Wasser kann auch um 1-2 EL variieren, je nach Mehltyp).

Die Bananen in dicke Scheiben schneiden, stückweise durch den Teig ziehen und direkt danach in die Pfanne oder Fritteuse mit heißem Öl geben. Ca. 2 Min. frittieren, bis sie goldbraun sind.

Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann auf Teller geben und mit Honig beträufeln.

Gutes Gelingen und En Gueta wünschen euch Bruno und Köbi