

Kerstin Lautenbach-Hsu

VEGETARISCH KOCHEN – CHINESISCH



pala
verlag

Kerstin Lautenbach-Hsu

Vegetarisch kochen – chinesisch

Kerstin Lautenbach-Hsu

VEGETARISCH KOCHEN – CHINESISCH

pala
verlag

Inhalt

Kulinarische Spezialitäten aus dem Reich der Mitte	7
Land und Leute	9
Die chinesische Küche	12
Zubereitung der Speisen	23
Aus der chinesischen Speisekammer	30
Hinweise zu den Rezepten	50
Vorspeisen und Salate	52
Gemüsegerichte	70
Soja, Tofu und Seitan	98
Reis, Teigtaschen und Brötchen	120
Eierspeisen	140
Suppen und Mongolischer Feuertopf	146
Süßspeisen und Gebäck	158
Die Autorin	172
Danksagung	173
Rezeptindex	174



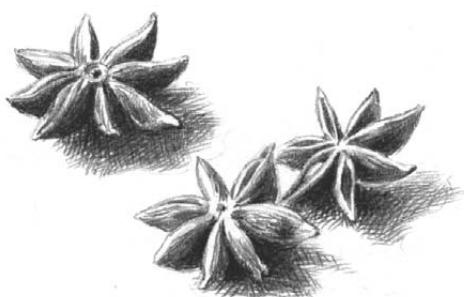
Tee-Eier
chayedan

茶叶蛋

4 – 8 Eier
 $\frac{1}{2}$ l Wasser
 1 – 2 EL grüner Tee
 2 EL Fünf-Gewürze-Pulver
 4 EL Sojasauce
 1 TL Salz

- Die Eier mit dem kalten Wasser aufsetzen, Tee und Gewürze hinzufügen und zum Kochen bringen.
- Die Eier fünf bis zehn Minuten kochen, anschließend aus dem Sud nehmen (den Sud aufbewahren).
- Die Schale der Eier leicht mit einem Löffel oder einer Gabel anschlagen, sodass sie Risse bekommt, die Schale aber nicht abpellen.
- Die Eier zurück in den Sud geben, diesen erneut aufkochen und die Eier mindestens neunzig Minuten bei ausgeschaltetem Herd darin ziehen lassen.

Dieser Snack wird häufig von Straßenhändlern auf kleinen Wägelchen zur Feierabendzeit verkauft oder auch den ganzen Tag über in kleinen Läden an der Straße. In dem Sud können zusammen mit den Tee-Eiern auch geschälte Erdnüsse gekocht werden, bis sie weich sind. Sie sind ebenfalls eine beliebte Vorspeise.



**Salat aus Glasnudeln
und Sojasprossen**
liangban fensi douya

涼拌粉丝豆芽

1 Möhre
1 Frühlingszwiebel
250 g Sojasprossen
100 g Glasnudeln
150 ml Essig
1 EL Zucker
etwas Sesamöl
1 MSP Salz
1 MSP Pfeffer

- Die Möhre und die Frühlingszwiebel putzen und beide in feine, gleichmäßige dünne Streifen schneiden.
- Die Sojasprossen gründlich waschen und kurz blanchieren.
- Die Glasnudeln nach Packungsanweisung einige Minuten in kochendes Wasser legen, bis sie durchsichtig sind, gut abtropfen lassen und in etwa fünf Zentimeter lange Streifen schneiden.
- Das Gemüse und die Nudeln vermischen und auf einem Teller anrichten.
- Essig, Zucker, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und über das Gemüse geben.

Geschmorte Aubergine
hongshao qiezi

红烧茄子

250 g Auberginen
2 EL Speisestärke
2 EL warmes Wasser
3 EL Sojasauce
1 EL in Streifen geschnittener Porree
1 EL fein gehackter Ingwer
1 MSP Salz
Erdnussöl für den Wok
1 Knoblauchzehe
1 TL Sesamöl

- Die Auberginen waschen und in mundgerechte Rauten schneiden.
- Die Speisestärke im warmen Wasser auflösen, Sojasauce, Porree, Ingwer und Salz hinzufügen und alles gut miteinander verrühren.
- Das Öl in einem Wok erhitzen und die Auberginenstücke darin braten, bis sie fast weich sind.
- Etwas Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, den geschälten und fein gehackten Knoblauch darin anrösten.
- Die Aubergine hinzugeben und kurz mitbraten.
- Die Sojasauce über die Auberginen geben und gut vermischen.
- Zum Schluss etwas Sesamöl darüberträufeln und sofort servieren.

Dieses Gericht stammt aus der Hauptstadt Beijing. Das »Rotkochen« (siehe Seite 16) ist aber auch in anderen Teilen Chinas bekannt.



Vegetarischer Rettichkuchen
sushi luobogao

素食萝卜糕

1 kg weißer Rettich
 300 ml Wasser
 150 g Reismehl
 2 TL Öl
 4 getrocknete Pilze (z. B. Shiitake)
 Wasser zum Einweichen
 Öl für den Wok
 1 EL fein gehackte Frühlingszwiebeln
 2 fein gehackte Möhren
 Salz
 2 TL Reiswein
 Zucker
 Pfeffer
 1 EL fein gehackte Korianderblätter
 1 EL gerösteter Sesam

- Den Rettich schälen, fein raspeln und in dem Wasser leicht köcheln lassen, bis er weich ist. Das überschüssige Wasser abgießen, den Rettich ausdrücken.
- Das Reismehl mit dem Rettich mischen, das Öl hinzugeben und alles gut vermischen.
- Die Pilze fünf Minuten in kochend heißem Wasser einweichen, anschließend die Stiele entfernen und die Pilzhüte fein hacken.
- Etwas Öl in einem Wok erhitzen, die gehackten Pilze darin anbraten. Gehackte Zwiebeln und Möhren hinzufügen und weiterbraten. Mit Reiswein, Zucker, Pfeffer, Koriander und Sesam würzen.
- Die Rettichmasse in den Wok geben und alles gründlich mischen.
- Die Masse in eine feuerfeste, mit Backpapier ausgelegte Schüssel geben und in einem geschlossenen, breiten Topf in einem Bambusdämpfensatz sechzig bis neunzig Minuten dämpfen lassen. (Die Schüssel muss kleiner sein als der Topf, damit der Wasserdampf aufsteigen kann.)

- Den Rettichkuchen in der Form abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Rettichkuchen in Würfel von etwa fünf Zentimeter Kantenlänge schneiden.
- In etwas Öl im Wok knusprig braun braten und heiß servieren.

Tipp: *Rettichkuchen ist eine beliebte dim-sum-Speise und wird traditionsgemäß während des chinesischen Neujahrsfestes serviert.*



Soja, Tofu und Seitan



Wer glaubt, dass die wenigen fleischlosen Gerichte, die hierzulande in chinesischen Restaurants serviert werden, mit dem vegetarischen Speisenangebot in China vergleichbar sind, wird überrascht sein. Denn die Vielfalt ist sehr viel größer, als die auf den europäischen Geschmack ausgerichteten Gerichte vermuten lassen. Ungewöhnlich sind vor allem die verschiedenen Rezepte mit Soja, Tofu und Seitan, bei denen mit viel Liebe zum Detail Fisch- und Fleischgerichte imitiert werden.

Ameisen klettern auf Bäume
su mayi shangshu

素蚂蚁上树

75 g Sojagranulat
Wasser zum Einweichen
 1 TL helle Sojasauce
 1 TL Reiswein
 1 TL Sesamöl
 2 TL Öl
 2 Frühlingszwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 EL fein gehackter Ingwer
 1 TL scharfe Bohnenpaste (doubanjiang)
ersatzweise Sambal Oelek
 150 g Glasnudeln

Für die Sauce:

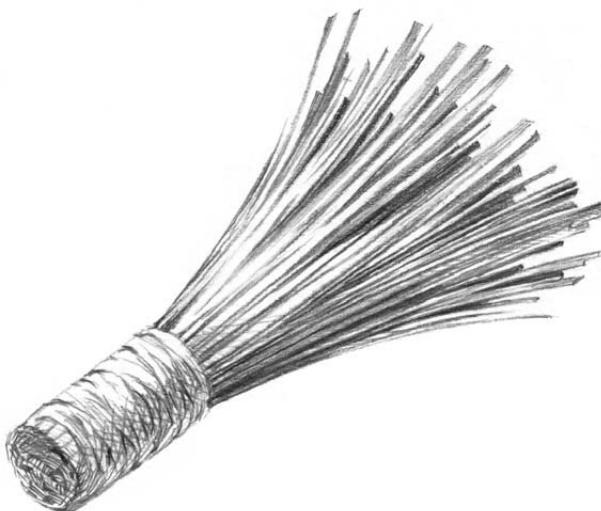
2 EL helle Sojasauce
 2 EL Reiswein
 1 TL Sesamöl
 250 ml Gemüsebrühe
 Salz
 Zucker

grüne Blätter von 2 Frühlingszwiebeln

- Das Sojagranulat zehn Minuten in kochend heißem Wasser einweichen, anschließend das überschüssige Wasser abgießen und das Granulat gründlich ausdrücken.
- Sojasauce, Reiswein und Sesamöl miteinander vermischen und das Sojagranulat darin mindestens eine Stunde marinieren.
- Das Öl in einem Wok erhitzen, das marinierter Sojagranulat darin zwei Minuten anbraten und wieder aus dem Wok nehmen.
- Die Frühlingszwiebeln und die geschälten Knoblauchzehen fein hacken. Zusammen mit dem gehackten Ingwer und der Chilibohnenpaste in den Wok geben und kurz erhitzen.

- Soja wieder hinzufügen, alles gut miteinander vermischen und weiterbraten.
- Die Glasnudeln mit kochend heißem Wasser überbrühen, etwa zwei Minuten einweichen lassen, anschließend abgießen.
- Sojasauce, Reiswein, Öl und Gemüsebrühe für die **Sauce** vermischen, mit Salz und Zucker abschmecken und zum Soja geben.
- Die eingeweichten Glasnudeln hinzugeben, die Hitze reduzieren und alles einige Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.
- Auf einem Teller anrichten. Das Grün der Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden und darüberstreuen.

Ein Rezept aus Sichuan.



Vegetarisches Zitronenhuhn
su ningmeng ji

素柠檬鸡

150 g Sojageschnetzeltes
 300 – 500 ml Wasser zum Einweichen
 1 Frühlingszwiebel
 1 EL helle Sojasauce
 1 EL Reiswein
 1 gehackte Knoblauchzehe
 1 EL gehackter Ingwer
 1 Ei
 100 g Speisestärke
 Öl zum Frittieren

Für die Sauce:

1 TL Speisestärke
 etwas Wasser
 4 EL Zitronensaft
 1 EL Sesamöl
 4 TL Zucker
 1 TL Salz
 5 EL Gemüsebrühe

- Das Sojageschnetzelte zehn Minuten im kochend heißen Wasser einweichen, anschließend das überschüssige Wasser abgießen und das Geschnetzelte gründlich ausdrücken.
- Die Frühlingszwiebel fein hacken, mit der Sojasauce, dem Reiswein, dem gehackten Knoblauch und dem Ingwer mischen und das Sojageschnetzelte darin zugedeckt für mindestens eine Stunde marinieren.
- Das Ei verquirlen, über das Geschnetzelte geben, anschließend die Speisestärke hinzufügen und alles gründlich miteinander vermischen.
- Das Öl in einem Wok erhitzen. Das Sojageschnetzelte darin frittieren, bis es goldbraun ist, dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Für die **Sauce** die Speisestärke in etwas Wasser auflösen.

- Den Zitronensaft, das Sesamöl, den Zucker, das Salz und die Gemüsebrühe miteinander verrühren und bei mittlerer Temperatur im Wok erhitzen. Die Speisestärke hinzufügen und die Sauce kurz aufkochen lassen.
- Das Sojageschnetzelte in die Sauce geben, darin wenden und auf einem Servierteller anrichten.

Tipp: Anstelle des Sojageschnetzelten kann auch »Mock Chicken« aus dem Asialaden verwendet werden, das aus Seitan hergestellt wird.



Teigtaschen mit Glasnudeln
fensi su jiao

粉丝素饺

Für den Teig:

200 g Reismehl

200 ml lauwarmes Wasser

1 MSP Salz

2 TL Öl

Für die Füllung:

4 getrocknete Shiitakepilze

Wasser zum Einweichen

50 g Glasnudeln

50 g Champignons

1 kleine Möhre

1 Frühlingszwiebel

50 g Sojasprossen

50 g Chinakohl

Öl zum Braten

1 EL Speisestärke

Für die Sauce:

1 TL Salz

1 EL Sojasauce

1 EL Reiswein

1 TL Sesamöl

1 MSP Pfeffer

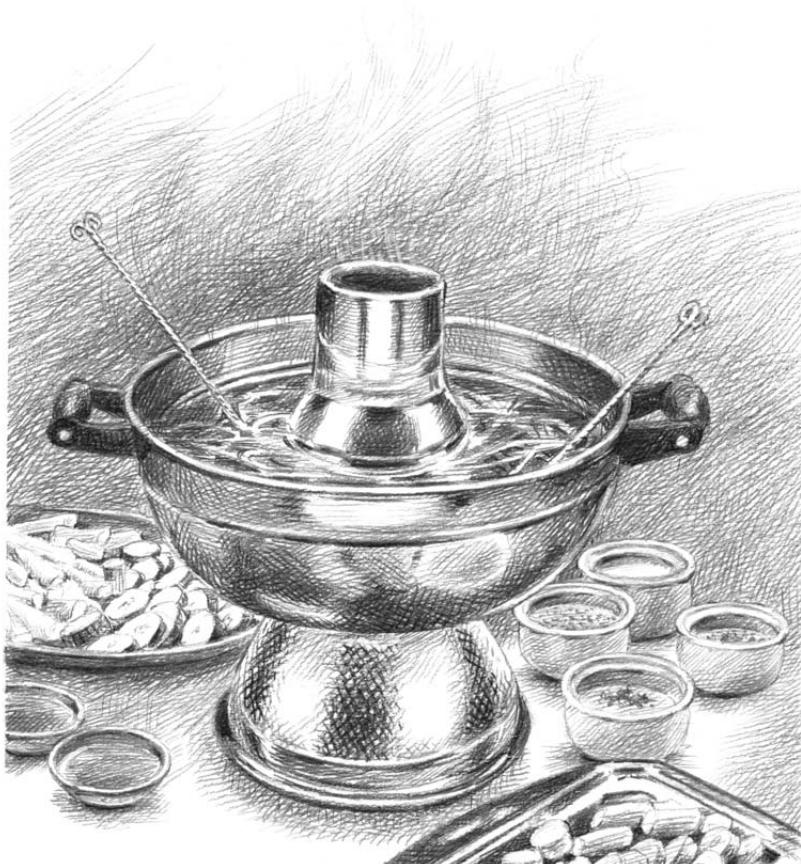
- Für den **Teig** Mehl, Wasser, Salz und Öl miteinander verrühren, kräftig durchkneten und zwanzig Minuten ruhen lassen.
- Für die **Füllung** die Shiitakepilze zehn Minuten in warmem Wasser einweichen, die Glasnudeln nach Packungsanweisung zwei bis fünf Minuten in kochend heißem Wasser einweichen.
- Das restliche Gemüse putzen, fein hacken und in etwas Öl kurz anbraten.

- Die Nudeln und die Pilze abgießen und klein schneiden, beides mit dem gebratenen Gemüse und der Speisestärke vermischen.
- Den Teig dünn ausrollen und mit einem Glas Kreise ausstechen. In die Mitte jedes Teigkreises jeweils einen Teelöffel von der Füllung geben, die Teigränder zusammenklappen und festdrücken, sodass eine halbmondförmige Teigtasche entsteht.
- Die Teigtaschen in einen Bambusdämpfkorb geben und über Wasserdampf zehn Minuten zugedeckt garen.
- Die Zutaten für die *Sauce* in einem Topf erhitzen, leicht einkochen lassen und zusammen mit den Teigtaschen servieren.

Die gefüllten Teigtaschen sind eine Spezialität aus Südchina.



Suppen und Mongolischer Feuertopf



Eine Suppe fehlt in China bei kaum einer Mahlzeit. Sie wird getrunken oder besser gesagt lautstark geschlürft und ist nicht selten das einzige Getränk bei Tisch. Suppen haben häufig auch eine gesundheitsfördernde Wirkung, besonders im Winter werden sie gerne mit bestimmten Heilkräutern und Ingwer gereicht. Beim Mongolischen Feuertopf – dem chinesischen Pendant zum Fondue – werden die Zutaten wie bei einer Suppe in Gemüsebrühe gegart, aber am Tisch in einem speziellen Messingtopf zubereitet.

Hun-Tun-Suppe*hun tun tang***馄饨汤****Für den Teig:**

200 g Weizenmehl

1 Ei

1 MSP Salz

etwas lauwarmes Wasser

Für die Füllung:

125 g Sojagranulat

250 ml heißes Wasser zum Einweichen

1 Frühlingszwiebel

200 g Möhren

100 g Wasserkastanien

1 EL gehackter Ingwer

1 EL Sojasauce

1 EL Reiswein

Salz

½ TL Sesamöl

Für die Brühe:

1 ½ l Gemüsebrühe

3 EL Sojasauce

3 EL Reiswein

1 MSP Salz

1 TL Sesamöl

150 g Pak Choi oder Blattspinat

1 Frühlingszwiebel

- Für den **Teig** das Mehl, das Ei, Salz und etwas lauwarmes Wasser miteinander vermischen und zu einem geschmeidigen Nudelteig verarbeiten.

- Für die **Füllung** das Sojagranulat zehn Minuten im kochend heißen Wasser einweichen, anschließend die überschüssige Flüssigkeit abgießen und das Sojagranulat gut ausdrücken.
- Die Frühlingszwiebel waschen, in Ringe schneiden und beiseite stellen.
- Die Möhren, die Wasserkastanien und den Ingwer schälen und fein hacken.
- Das gehackte Gemüse mit dem Sojagranulat mischen und mit Sojasauce, Reiswein, Salz und Sesamöl würzen.
- Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, mit einem Glas Kreise ausschneiden oder den Teig in Rechtecke schneiden.
- Jeweils etwas von der Füllung in die Mitte des Teigkreises oder -rechteckes geben und eine Seite des Teiges darüber zusammenklappen, die Teigränder festdrücken.
- Für die **Brühe** die Gemüsebrühe mit der Sojasauce, dem Reiswein, Salz und Sesamöl zum Kochen bringen, den Pak Choi hineingeben und kurz mitkochen.
- Die Teigtaschen etwa fünf Minuten in Wasser kochen, bis sie an die Oberfläche steigen.
- Teigtaschen in die Brühe geben, mit den gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen, kurz aufkochen lassen und in Portionsschüsseln servieren.