



Maîtres Queux Bremgarten

Kochen vom 26. April 2019

„Chinesisch“

nach kantonesischer Art

Kroepoek

Asia-Salat mit Garnelen

Huhn mit Blumenkohl und Kefen

Rindfleisch mit Bambus, Pilzen und Soja

Parfümreis

Trio Mango

Christian Hürlimann, Hans Ulrich Blaser,
Jürg Scheller, Hansueli Hebeisen

Rezepte für 4 - 5 Portionen

Aus: Chinesisch Kochen von Rebecca Hsu Hui Min, 1966

Kroepoek

Zutaten:

einige Kroepoek - Plättchen
2 EL Erdnussoel

Zubereitung:

Erdnussoel heiss werden lassen, Plättchen nach und nach in die Pfanne legen, aufgehen lassen und bevor sie braun werden, herausnehmen und auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen. Zum Apéro servieren

oder fixfertige Crevettenchips aus dem Beutel verwenden

Asia-Salat mit Garnelen

Zutaten:

4 - 5 Stk Garnelen, roh
½ dl Hühnerbouillon
1 Prise Salz, Pfeffer, Streuwürze (Aromat oder Glutamat)
2 EL Erdnussoel
2 Stk mittlere Rübli, in feinen Streifen, 5 min in Salzwasser gekocht
½ Stk kleiner Weisskabis, in feinen Streifen, 2 min in Salzwasser gekocht
50 g Sojasprossen, 2 min in Salzwasser gekocht
Einige Ringe einer roten Zwiebel

Zutaten für die Salatsauce:

2 EL Sesamoel
1 EL Apfelessig
1 EL Reiswein
½ TL Senf
1 Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rübli, Kabis und Sojasprossen nach dem Kochen kalt abschrecken und gut abtropfen lassen

Garnelen mit Bouillon und den Gewürzen marinieren

Salatsauce anrühren und mit den Gemüsen gut vermischen

2 EL Erdnussoel erhitzen, Garnelen 4 – 5 min braten

Salat auf Teller verteilen, Garnelen darauf anrichten und mit einigen roten Zwiebelringen ergänzen

Huhn mit Blumenkohl und Kefen

Zutaten für das Huhn:

300 g	Pouletfleisch vom Oberschenkel ohne Haut, in Würfel geschnitten
½ Stk	kleiner Blumenkohl, in kleine Röschen geschnitten
75 g	Kefen
1 Stk	Frühlingszwiebel fein geschnitten
1 Stk	mittlere rote Zwiebel in Achtel geschnitten
2 Scheiben	frischer Ingwer in feine Streifen geschnitten
½ Stk	Knoblauchzehe fein gehackt
2 EL	Reiswein
Viel	Erdnussoel zum Braten

Zutaten für die Marinade:

1 EL	süsse Sojasauce
2 Prisen	Salz, Pfeffer, Streuwürze
½ TL	Maisstärke
2 EL	Reiswein
½ - 1 Stk	Eiweiss

Zutaten für den Blumenkohl und die Kefen

½ dl	Hühnerbouillon
2 Prisen	Salz, Pfeffer, Streuwürze
2 EL	Erdnussoel

Zutaten für die Sauce:

4 EL	Hühnerbouillon
4 TL	süsse Sojasauce
2 Prisen	Salz, Zitronenpfeffer, Zucker, Streuwürze
2 TL	Maisstärke, in 8 EL Wasser angerührt

Zubereitung:

Gewürfeltes Pouletfleisch mit der Marinade gut vermischen und ziehen lassen

Kefen schräg in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und 3 min in Salzwasser blanchieren, abschrecken, gut abtropfen lassen

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und 5 min in Salzwasser blanchieren, abschrecken, gut abtropfen lassen

Die Sauce mischen und bereitstellen

Erdnussoel in Pfanne heiss werden lassen, Zwiebelachtel und beide Gemüse dazugeben, würzen, Bouillon dazugeben und ca. 1 min dämpfen, herausnehmen

Viel Erdnussoel heiss werden lassen, Fleisch hineingeben und unter ständigem Rühren 3 - 4 min braten und sicher durchgaren, herausnehmen, Oel abschütten

2 EL Erdnussoel heiss werden lassen, Frühlingszwiebel, Ingwerstreifen und Knoblauch kurz dünsten, Fleisch zugeben, mit Reiswein ablöschen, Gemüse und Sauce beifügen, mit angerührter Maisstärke binden und sofort servieren

Rindfleisch mit Shiitakepilzen, Bambus, Soja

Zutaten für das Fleisch:

300 g	Rindshuft in Streifen geschnitten
6 - 10 Stk	Shiitakepilze, in Streifen, 10 min in Salzwasser gekocht
100 g	Bambussprossen, in feinen Streifen, 10 min in Salzwasser gekocht
100 g	Sojasprossen
½ Stk	Knoblauchzehe fein gehackt
2 Scheiben	frischer Ingwer, in feine Streifen geschnitten
1 Stk	Frühlingszwiebel, in feine Röllchen geschnitten
2 EL	Reiswein
Viel	Erdnussöl zum Braten

Marinade für das Fleisch:

¼ TL	Natron oder Backpulver
1 Prise	Salz
¼ TL	Streuwürze
½ TL	fein geraffelter Ingwer

Zutaten für das Dünsten von Pilzen und Bambus:

1 ½ TL	salzige Sojasauce
½ dl	Hühnerbouillon
1 Prise	Salz, Pfeffer, Streuwürze
1 EL	Erdnussoel

Zutaten für die Sauce:

4 EL	Fischsauce oder Austernsauce
2 TL	salzige Sojasauce
2 Prise	Salz, Zucker, Streuwürze
2 EL	Sesamoel
2 TL	Maisstärke, in 8 EL Wasser angerührt

Zubereitung:

Fleisch mit Marinadezutaten gut von Hand vermengen und ziehen lassen

Die Sauce mischen und bereitstellen

Zutaten für das Dünsten von Pilzen und Bambus, ohne Erdnussoel, mischen
Erdnussoel in Pfanne erhitzen, Pilze und Bambus dazugeben, kurz rühren,
Dünstzutaten dazugeben und 2 min ziehen lassen, herausnehmen, beiseitestellen

In Bratpfanne viel Erdnussoel sehr heiss werden lassen und das marinierte Fleisch
unter ständigem Rühren braten oder schwimmend backen, herausnehmen, Oel
abgiessen

2 EL Erdnussoel heiss werden lassen, Frühlingszwiebel, Ingwerstreifen und
Knoblauch kurz dünsten, Fleisch zugeben, mit Reiswein ablöschen, Pilze und
Bambus beifügen, erhitzen, Sauce beifügen, Sojasprossen zugeben und mit
angerührter Maisstärke binden und sofort servieren

Parfümreis

Zutaten:

250 g Parfümreis (Langkornreis)
6 dl Wasser

oder generell 1 Tasse Reis auf 2 Tassen Wasser

Zubereitung:

Parfümreis in einem Sieb sehr gut waschen bis das Wasser klar abläuft

Wasser und Reis in dickwandige Pfanne geben und 2 min kochen lassen

Auf kleinste Hitzestufe zurückstellen stellen, Deckel auf Pfanne legen

Mindestens 20 min ziehen lassen

Warmhalten und vorzugsweise mit Glacéportionierer auf vorgewärmte Teller anrichten

Bei Bedarf salzige Sojasauce als Gewürz auf den Tisch stellen

Zitat:

Reis ist Mittelpunkt jeder Mahlzeit und wird als heilige Gabe verehrt. Der Reis wird stets ohne Salz gekocht. Für die Würze, für Aroma und für Wohlgeschmack sorgen die Beigerichte.

Trio Mango

Zutaten:

1 Stk reife, grün-rote Mango
1 Stk reife, gelbe Thai-Mango
½ Becher Mangosorbet
ungesüsster Halbrahm aus der Dose
einige Münzenblättchen

Zubereitung:

Beide Mangos in ca. 1.5 cm grosse Würfeli schneiden und getrennt bei Zimmertemperatur bis zum Servieren beiseitestellen

Eine Kugel Mangosorbet auf Teller legen und mit jeder Sorte Mangowürfeli je zur Hälfte umgeben

Teller mit einem Tupfer Halbrahm aus der Dose und mit einem Münzenblättchen dekorieren