



Datum: 3. September 2002 Chochender: Marcél Siegrist	
Dim Sum und Wan Tan	
Kurzgebratenes Huhn mit Erdnüssen und Chilischote	
Rindfleisch nach Sichuan Art	
Gulu rou – Schweinefleisch süss- sauer	
Exotischer Fruchtsalat	



Kochete vom 3. September von Marcél Siegrist

Zutaten für 4 Personen	Dim Sum und Wan Tans
Crevetten Wan Tan • 10 gr Mu-Err Pilze • 200 gr rohe, geschälte Garnelen • 150 gr Maiskörner, abgetropft • 2 Frühlingszwiebeln in dünnen Ringen • 2 EL Sojasauce • 2 TL Sesamöl • Salz, Pfeffer, schwarz • 1 EL Dill, gehackt Pikante Dim Sum • 2 TL Cayennepfeffer / Chili • 1 TL Zucker • 1 EL dunkle Sojasauce • ½ EL Sesamöl • 1 EL Öl • 75 gehacktes Dreierlei • 1 ½ EL Wasser • 4 getrocknete Shiitake- Pilze, eingeweicht, abgetropft, Stiele entfernt • 75 gr asiatischer Schnittlauch • 2 cm frischer Ingwer • ½ Ei, frisch, verklopft Gemüse Dim Sum • 2 Knoblauchzehen • 2 Frühlingszwiebeln • 3 TL frischer Ingwer, gehackt • 150 gr Chinakohl • 150 gr Karotten • 150 gr Sojabohnenkeime • 2 EL Maizena • 2 TL Sesamöl • 2 TL Sojasauce • Salz, Pfeffer Würzige Raviolis • 100 gr Stangensellerie • 1 Frühlingszwiebel • 50 gr Crevetten, gekocht • 50 gr Maiskörner, abgetropft • 75 gr Schweinefleisch, gehackt • ½ TL Maizena • 2 Prise Zucker • 2 Prise Salz • ½ TL Sambal Oelek • ½ Sojasauce, mild • 1 EL dunkler Reiswein	Alle Dim Sums und Wan Tans werden ca. jeweils 20 min gedämpft, frittiert oder im Wasser gekocht. Crevetten Wan Tan: Pilze kalt abbrausen, mit kochendem Wasser übergiessen und etwa 20 min. einweichen. Zwiebeln hinzugeben und mit dem Mixer grob pürieren. Den Rest hinzufügen und vermengen. Pikante DimSum: Cayenne, Zucker, Sojasauce, Sesam- und normale Öl verrühren. Gehacktes und Wasser dazumischen, Pilze, Schnittlauch und Ingwer hinzu geben. Kurz vor dem Füllen das Ei dazugeben. Gemüse DimSum: Knoblauch und Zwiebeln sehr fein hacken, mit dem Ingwer kurz anbraten. Kohl sehr fein hacken, Karotten fein raspeln, die Sojakeime fein hacken. Maizena mit 1 EL Wasser glattrühren, mit dem Sesamöl und der Sojasauce vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zu der Gemüse Mischung in die Pfanne geben, 2 min. eindicken lassen und abkühlen lassen. Würzige Raviolis: Bis und mit Maiskörner alles fein hacken, in eine Schüssel geben und den Rest der Zutaten hinzufügen. Der Teig für die Dim Sums und Wan Tans kann fixfertig gekauft werden Die Hackmischung auf den Teigkreisen verteilen. Jeden Kreis zu einem kleinen Säckchen zusammendrücken und mit einem Lauchzwiebelband verschnüren. Die Dim Sum nebeneinander auf einen Teller über kochendem Wasser etwa 12 Minuten dämpfen (den Teller dazu auf eine umgestülpte Tasse stellen).
Zutaten für 4 Personen	Kurzgebratenes Huhn mit Erdnüssen und Chili
• 400 gr Hühnerbrust • 1 TL Ingwer, fein geraspelt • 1 EL trockener Sherry • 1 EL helle Sojasauce • 1 Chilischote, fein geschnitten • 50 gr Erdnüsse, geschält • 1 Zwiebel, mittelgross • 1 Peperoni, rot, klein • 1 Peperoni, grün, klein • 175 gr Hühnerbouillon • 1 TL Chilisauce • 2 TL Maizena	Das Fleisch in 2 cm grosse Würfel schneiden, mit Ingwer, Sherry und Sojasauce in einer Schüssel gut vermischen und 30 min. marinieren. Die Erdnüsse mit den Chili kurz in heissem Öl anbraten und dann herausnehmen. Die Hälfte des Öls ausgiessen. Die Zwiebel (von oben nach unten geschnitten), die Peperonis (rautenförmig geschnitten) und die Bambussprossen im restlichen Öl kurz anbraten und herausnehmen. Die marinierte Hühnerbrust ca 2 min. braten, so das es gerade gar ist. Mit der Hühnerbouillon ablöschen und mit der Chilisauce und dem aufgelösten Maizena in der Pfanne aufkochen, bis die Sauce bindet. Alles zusammen rühren.

Zutaten für 4 Personen	Rindfleisch nach Sichuan-Art
300 gr Rindfleisch, mager 30 gr Laozao (Flüssigkeit von vergorenem Reis) als Ersatz 1 Eiweiss 2 EL Sake) 1 EL Maizena 1 TL Salz 150 gr Broccoli 150 gr Chinakohl 4 Frühlingszwiebeln 25 Körner Sichuanpfeffer 6 Chilli, getrocknet 3 EL Doubanjiang (Scharfe, rote Bohnensauce) 400 ml Brühe 1 – 2 EL Sojasauce	Das Fleisch waschen, in sehr dünne Scheiben von 5 x 2.5 cm schneiden, mit Laozao, Stärke und Salz in einer Schüssel ½ Std marinieren. Den Broccoli in Röschen trocken anrösten und beiseite stellen. Die Zwiebeln in 5 cm lange Abschnitte schneiden und ebenfalls trocken anrösten. Öl erhitzen, Zwiebeln und Broccoli kurz anbraten, Chinakohl hinzufügen und kurze Zeit weiterbraten, alles zusammen in eine Schüssel geben. Die Pfefferkörner und Chilis trocken anbraten (bis es in der Nase beisst), getrennt im Mörser zerreiben, von den Chili die Hälfte beiseite stellen. Den Rest mit dem Pfeffer im heissen Öl anbraten (bis es wieder in der Nase beisst), dann mit Brühe ablöschen und die Fleischscheiben darin gar braten. Mit Sojasauce und ein wenig Salz würzen und alles über das Gemüse giessen. Mit dem Rest der zerriebenen Chilis und dem Sichuanpfeffer bestreuen und ev. Mit etwas Sesamöl besprenkeln.
Zutaten für 4 Personen	Cantonese rice
500 gr weisser Reis 100 gr grüne Erbsen 100 gr Maiskörner 125 ml Pflanzenöl 3 Scheiben durchwachsener Speck ½ Chilischote, rot 2 Frühlingszwiebeln 2 Eier, leicht gequirlt 100 gr geschälte, kleine Garnelen, gekocht 2 EL Sojasauce	Reis mit 750ml kaltem Wasser in einen Topf geben und abgedeckt zum Kochen bringen. Die Hitze auf kleinster Stufe zurücknehmen und 18 min. kochen bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat aber noch körnig ist. Erbsen und Mais im Wasser kochen, bis sie gerade noch Biss haben; abtropfen lassen. Die Speckstreifen mit der Hälfte des Öls im Wok kurz anbraten, die klein gewürfelten Zwiebeln und Chilischoten dazugeben, 1 min. anbraten und nachher herausnehmen. Die leicht verquirlten Eier in den leeren Wok geben und eine Omelette braten. Mit einem Holzlöffel zerteilen und aus dem Wok nehmen – Wok sauber auswischen. Restliches Öl erhitzen, Reis hineingeben und 2 min bei starker Hitze unter Wenden anbraten. Die gekochten Zutaten und die Garnelen hinzufügen und mit der Sojasauce ablöschen. Noch einige Minuten unter Wenden weiterbraten.
Zutaten für 4 Personen	Gulu rou – Schweinefleisch süss-sauer
400 gr Schweinefleisch 5 EL Sojasauce 1 Eiweiss 1 TL Salz 3 – 4 EL Maizena 1 grosse Zwiebel 2 Knoblauchzehen 1 Stk. Ingwer, frisch 1 grüne Peperoni 2 Karotten 250 gr Ananasstücke und Saft 1 TL Maizena 2 EL trockener Sherry 3 EL Ketchup oder –mark 3 EL Weissweinessig 3 EL Rohrzucker - Öl zum fritieren - Würzsauce	Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit 2 EL Sojasauce, Eiweiss, Salz und Maizena gut vermischen und kalt stellen. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln, Peperoni entkernen und in 2 cm grosse Stücke schneiden. Die Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben teilen. Ananasstücke abgiessen, Saft auffangen und Maizena darin auflösen. Den Sherry, das Ketchup, den Weissweinessig, Zucker und die restliche Sojasauce dazugeben. In der Zwischenzeit das Öl erhitzen und Fleisch portionenweise in 4 – 5 min. goldbraun ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm halten. Knoblauch und Ingwer in wenig Öl ganz kurz anrösten, Zwiebel, Peperoni und Karotten etwa 3 min. gemeinsam darin anbraten. Würzsauce kräftig durchrühren, begeben und zum Kochen bringen. Dann die Ananasstücke dazugeben und bei mittlerer Hitze 2 min. mitgaren. Zum Schluss das Fleisch beifügen und nochmals kurz erhitzen.
Zutaten für 4 Personen	Gurken- und süss-saure Sauce
Gurkensauce: 2 EL Palmzucker oder Rohrzucker 1 TL Salz - heller Reisessig 4 EL Wasser 1 Schalotte, fein gehackt 1 Chili, rot, entkernt und fein gehackt ½ Gurke, in feinen Scheiben Süss- saure Sauce: 250 ml Wasser 125 ml weisser Essig 95 gr Zucker 60 ml Tomatensauce 1 TL gekörnte Hühnerbrühe 1 EL Maizena	Zucker, Salz, Essig und Wasser in einer Pfanne aufkochen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Auskühlen lassen. Die Schalotte, Chili und die Gurken begeben, mischen, fertig. Süss-saure Sauce: Alle Zutaten in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und köcheln, bis die Sauce eindickt.

Zutaten für 4 Personen	Exotischer Fruchtsalat
• 4 Passionsfrüchte • ½ Limette, nur Saft • 1 Ananas • 4 kleine Bananen • 2 Kiwis • 8 Kumquats • 1 Papaya • 1 Tamarillo • 4 Rambutan • einige Lychees	Die Passionsfrüchte halbieren, Fruchtfleisch herauslösen und in einer Schüssel mit dem Limettensaft mischen. Ananas schön aufschneiden und einzelne Schnitze beiseite legen, Bananen und Kiwis in Scheiben schneiden, Kumquats entkernen und ebenfalls schiebeln. Papaya und Tamarillo in Schnitzen, Lychees und Rambutan halbieren und entsteinen. Alles in die Schüssel geben und sorgfältig mischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Stunde marinieren.