

Fleischgerichte

Kung Pao Chicken
Für 4 Personen

500 g Hähnchenbrustfilet
30 g getrocknete Chili
80 g geröstete Erdnüsse (ungesalzen)
2 Frühlingszwiebeln
5 Scheiben Ingwer
5 Knoblauchzehen
1/3 EL weißer Essig
1 EL Öl

Marinade
2 1/2 EL Sojasauce
1/3 TL Zucker
1 EL Reiswein
1/2 EL Sesamöl
Weißer Pfeffer
1 Ei
3 EL Speisestärke

Würzmischung
2 EL Sojasauce
1/2 TL Zucker
1 EL Reiswein
1/2 EL Sesamöl
1/3 EL weißer Essig
3 EL Brühe

Die Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Das Ei verrühren. Den Knoblauch hacken. Die Zutaten (ohne Essig und Öl) der Würzmischung gut mixen. Für die Marinade das verrührte Ei mit der Speisestärke verquirlen. Mit den anderen Zutaten vermischen. Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden und 30min marinieren. In 160 Grad heißem Öl goldbraun frittieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Die getrockneten Chillies dazugeben und kurz mit dünsten. Die frittierten Hähnchenstücke und die Würzmischung hinzugeben. Schnell verrühren, den Essig und das Sesamöl darüber träufeln.

Reis mit geschmortem
Schweinefleisch
Für 4 Personen

900 g Bauchfleisch
6 Frühlingszwiebeln
70 g geschälte Knoblauchzehen
2 Sternanis
1/2 TL 5-Gewürze-Pulver
1 Tasse Wasser
1 Tasse Reiswein
1 1/2 EL Öl
Reis für 4 Personen

Würzmischung
1/4 Tasse Sojasauce
1/4 Tasse Sojasaucenpaste
2 EL Kandiszucker
3 EL dunkle Sojasauce

Das Bauchfleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bauchfleischwürfel mit der Hautseite nach unten gold-braun anbraten. Herausnehmen und die Knoblauchzehen und die Frühlingszwiebeln hineingeben und unter rühren anbraten bis diese Farbe haben. Das Fleisch und den Reiswein dazu geben und köcheln bis der Alkohol verkocht ist. Dann die Würzmischung, Wasser, Anis und 5-Gewürze-Pulver hineingeben und bei geringer Hitze 1 Stunde köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Reis kochen. Reis in eine Schale füllen und das Bauchfleisch mit Sauce darüber geben.

Kuchen und Dessert

Mochi (Klebereiskuchen)

- 1 Tasse Klebereismehl
- 3 EL Zucker
- ¾ Tasse Wasser
- 1 TL Sonnenblumenöl
- ¼ Tasse ungesalzene geröstete Erdnüsse (gehackt oder gemahlen)
- 2–3 TL schwarzer Sesam Pulver + etwas Zucker (für den Geschmack)

Das Klebereismehl mit dem Zucker gut vermischen. Wasser und Öl dazu geben und solange verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Einen Topf mit Wasser aufsetzen oder einen Dampfgarer vorbereiten. Den Teig in einen Dampfeinsatz geben. 15 min abgedeckt garen. Dann mit einem Pfannenwender den Teig in Stücke zerteilen (zerreißen) und weitere 5 min garen. Die Klebereiskuchen Stücke in den Erdnüssen und dem Sesam wenden.



Foto: Stefanie Drüsedau

Kasutera (Taiwanischer Biskuitkuchen)

Für 18cm Springform

- 65g Butter
- 65ml Milch
- 65g Zucker
- 4 Eier (Zimmertemperatur)
- 65g Mehl
- 1 Vanilleschote (ausgekratztes Mark)

Die Eier trennen. Eiweiß mit dem Zucker zu einer luftigen, nicht steifen Masse schlagen. Butter und Milch in einem Topf erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Etwas abkühlen lassen (50 Grad Temperatur). Mischung sofort zum gesiebten Mehl geben. Mit einem Schneebesen oder Handmixer so lange rühren, bis die Masse nur noch warm ist. Nach und nach die Eigelbe hineingeben und immer so lange rühren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Vanille dazu geben. Eiweißmasse gut unterheben, sodass ein luftiger, dickflüssiger Teig entsteht.

Backform mit Backpapier auskleiden (Papier sollte ca. 2–3cm über den Rand stehen) und mehrmals mit Alufolie außen umwickeln. Den Teig in die Backform geben und diese in eine ofenfeste Auflaufform oder die Fettpfanne setzen. Auflaufform ca. 1–2cm hoch mit heißem Wasser füllen. Bei 150 Grad (Ober- und Unterhitze) ca. 50min backen. Den Kuchen aus der Backform nehmen und vorsichtig das Backpapier entfernen.

Bubble Tea

4 Portionen

- 600ml Grüner Tee
- 8 EL Tapiokaperlen (aus dem Asiamarkt, sind aus Maniok)
- 400ml Mango Saft
- 400ml Hafer- oder Kokosmilch
- etwas Zucker
- Eiswürfel

Grünen Tee nach dem Kochen, im Kühlschrank 2–3 Stunden kaltstellen. Tapiokaperlen, Grüntee, Mango Saft und die Milch auf 4 große Gläser verteilen und Eiswürfel dazugeben.

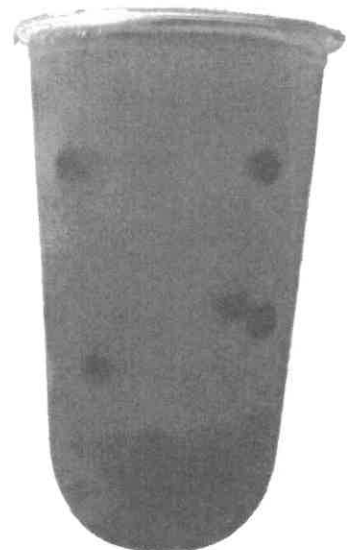


Foto: Kathrin Schwarze

Aus der Küche Taiwans

Vegetarische Gerichte

gebackener Chinakohl
Für 4 Personen

600 g Chinakohl in Streifen
1 Dose ungezuckerte Kondensmilch
80 g geriebener Käse
4 EL Reiswein
¼ Tasse Brühe
2 EL Öl
Salz
½ EL Gemüsebrühe-Pulver

Mehlbutter:
2 EL Butter
2 EL Öl
¼ Tasse Mehl

Für die Mehlbutter, das Öl und die Butter in eine Pfanne geben und bei geringer Hitze erhitzen. Sobald die Butter geschmolzen ist, langsam nach und nach das Mehl einrühren, bis es einer Bohnenpaste ähnelt. Noch 10 min bei geringer Hitze und weiter rühren. Wichtig: nicht mit starker Hitze arbeiten!


Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Chinakohl hineingeben und kurz anbraten. Mit dem Reiswein ablöschen. Köcheln bis der Kohl weich ist. Mit Salz würzen. Den Kohl aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen, die Flüssigkeit auffangen. Die Mehlbutter, die Kondensmilch, die Abtropfflüssigkeit des Kohls und die Brühe unter ständigem Rühren in die Pfanne geben. Wenn die Butter andickt, das Gemüsebrühe-Pulver und 30 g vom geriebenen Käse dazugeben. Den Kohl unterheben. In eine Ofenfeste gebutterte Form geben und mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen. Bei 220 Grad im Backofen gold-braun überbacken.

eingelegte Edamame
mit schwarzem Pfeffer
Für 4 Personen

1200 g Edamame (unreife Sojabohnen)
6 Sternanis
5 rote Chili
3 EL schwarze Pfefferkörner
2 ½ EL Salz
2 EL Sesamöl
Wasser

Die Edamame putzen und im köchelnden Wasser weichkochen. Die Chilischoten kreuzweise halbieren. Wenn die Edamame gar sind, diese abgießen und mit allen Zutaten vermischen. 2 Stunden ziehen lassen.

*Die taiwanische Küche ist geprägt durch die vielen Kulturen, die auf der Insel leben. Auch ausländische Restaurants sind zu finden. Hauptnahrungsmittel ist Reis. Taiwaner*innen kochen häufig nicht selbst, da Essen günstig an Imbissen zu bekommen ist. Weltweite Berühmtheit hat der aus Taiwan stammende Bubble Tea erlangt.*

Die Rezeptsammlung wurde zusammengestellt von Susanne Rickert. Weitere Rezepte finden Sie auf der Material-DVD. 

Copyright: Carina Rother

