

# **Smørebrot Kochsession**

## **11. Dezember 1998**

**Mai Tai - / Litchi Sekt - mit Litchi**

\*\*\*\*\*

**Eierblumen Suppe**  
**Scharf Saure Gewürzsuppe**

\*\*\*\*\*

**Sprossensalat mit Sesam nach Philippesischer Art**

\*\*\*\*\*

**Frühlingsröllchen**

\*\*\*\*\*

**Phönix Schwanz Crevetten**

\*\*\*\*\*

**Schweinefleisch nach Kantoneser Art**  
**Weisser Reis**

\*\*\*\*\*

**Rindfleisch nach Setchuan Art**  
**Gebratener Reis Kantoneser Art**

\*\*\*\*\*

**Hünchen mit Mandarinenschale Setchuan**  
**Weisser Reis**

\*\*\*\*\*

**Früchteteller mit Ingwereis**

\*\*\*\*\*

Mengen für 22 Personen

## Eierblumen Suppe

3 lt.	Hühnerbouillon
4 TL	Salz
4 EL	Maizena
4	Eier leicht verquirlt
16 EL	Tomatenpüree oder
12	frische Tomaten kleine Würfel
4	Frühlingszwiebeln fein gehackt

Hühnerbouillon zum Kochen bringen und Salzen. Die Stärkemehllösung kurz aufrühren und in die Pfanne geben. Die Eier langsam begeben und behutsam umrühren. Sofort die Temperatur abschalten. Abschmecken. Tomaten begeben.

In Suppentassen geben, mit den gehackten Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.

## Scharf Saure Gewürzsuppe

¾	Weisskabis
3	Karotten
300 gr	Schinken
360 gr	gehacktes Schweinefleisch
3 lt.	Hühnerbrühe
3 TL	Salz
3 EL	Sojasauce
¾ TL	weißer Pfeffer gemahlen
6 EL	heller Essig
6 EL	Maizena
2-3	Frühlingszwiebel,

Kabis, Karotten, Schinken und Schweinefleisch in feine Streifen schneiden. Hühnerbrühe, Salz, Eier, Sojasauce, Pfeffer, Essig und Stärkemehl griffbereit stellen.

Brühe, Salz, Sojasauce, Kabis, Karotten, Schinken und Schweinefleisch in eine große Pfanne geben. Über große Flamme aufkochen, sofort auf niedrige Temperatur schalten den Deckel auflegen und 3 Minuten langsam kochen lassen.

Pfeffer und Essig hinzufügen und wieder aufkochen, dann die Stärkemehllösung in die Suppe geben. Rühren bis die Suppe bindet. Dann das verquirlte Ei in die Suppe geben und ständig rühren. Das ganze vom Feuer nehmen und in die Suppentassen verteilen. Mit den Frühlingszwiebeln die Suppe bestreuen.

## Sprossensalat mit Sesam nach Philippesischer Art

4 Kopfsalate Waschen und auf den Tellern anrichten.  
Sprossen je nach belieben darüber streuen

Öl & Essig Pikante Salatsauce  
Salz & Pfeffer  
Sesam  
über den Salat geben, und mit dem Sesam bestreuen.

## Frühlingsröllchen

### Teig

9 dl	Wasser
375 gr	Mehl oder Reismehl
3	Eiweiß
	Salz
	Öl

Wasser und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Mehl gut vermischen. Am Schluss das halbgeschlagene Eiweiß darunter ziehen. Pro Pfannkuchen ca. einen Löffel Masse nehmen. Das Pfänchen mit ganz wenig Erdnussöl zum Backen bestreichen und darin schöne, helle und dünne Pfannkuchen backen.

### Füllung

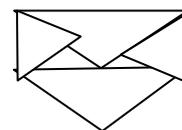
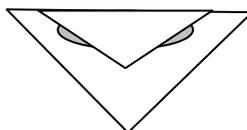
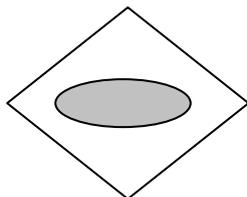
150 gr	Kabis
150 gr	Sojabohnen
150 gr	Bambus
150 gr	Lauch
300 gr	Pouletfleisch gehackt
je 3 TL	Salz, Glutamat
3 EL	Sojasauce
	Pfeffer

Kabis, Sojabohnen, Bambus und Lauch in feine Streifen schneiden. Das Ganze zusammen mit dem gehackten Schweinefleisch in einer Pfanne gut anbraten. Mit dem Salz Glutamat, Pfeffer und Sojasauce würzen. Die Füllung abkühlen lassen.

Die Frühlingsrollen kann man nach beliebiger Größe her stellen. Es kommt darauf an, wie groß die Pfannkuchen sind und mit wie viel Füllung diese gefüllt werden. Man faltet zuerst beide Seiten über die Füllung, die man in die Sauce Mitte gibt und rollt das ganze auf. Die Seiten werden mit Eiweiß zugeklebt. Nun werden die Frühlingsrollen in der Friteuse goldgelb gebacken. Herausnehmen und gut abtropfen. Die Sauce à part servieren.

### Sauce

6dl	Essig
3TL	Sojasauce



## Phönix Schwanz Crevetten

### Crevetten

2 kg	Chinesische – Riesencrevetten ohne Kopf mit Schale
4 EL	Reiswein oder heller trockener Sherry
4 TL	Salz
	weißer Pfeffer gemahlen

Die Riesencrevetten sollten nur noch am Schwanz wenig Schale haben. Den Darm auf dem Rücken entfernen und gut waschen, abtrocknen. Mit dem Wein, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und die Riesencrevetten darin wenden.

### Backteig

600 gr	gesiebttes Mehl
1 l	kalttes Wasser
4 TL	Backpulver
200 gr	Maizena

Für den Ausbackteig geben wir das Mehl in eine Schüssel und vermischen dieses langsam mit Wasser, bis wir einen glatten Teig haben. Dann das Backpulver dazugeben. Den Ofen auf 125 Grad vorwärmen.

Erdnussöl oder Pflanzenöl für die Friteuse auf 190 Grad erhitzen.

Jetzt halten wir die Riesencrevette am Schwanz ( an der Schale ), wenden sie im Backteig und geben sie ins Öl. (ca. 5-6 Stück auf einmal). 2-3 Minuten frittieren, heraus nehmen und auf einem Blech mit Küchenpapier im vor geheizten Ofen warm stellen, bis alle frittiert sind.

### Sauce

4	Ingwerwurzeln
4	Knoblauchzehen
4 EL	Öl
2 TL	Ketsch up
2 TL	Fleischbrühe
12 EL	Weinessig
12 EL	Sojasauce
12 EL	Sherry oder Reiswein
12 EL	Zucker
4 TL	Salz
2 TL	Maizena
	Tabasco

Auf vorgewärmte Platte anrichten und mit süßsaurer Sauce servieren.

## Schweinefleisch nach Kantoneser Art mit weissem Reis

### Süss-saure Sauce

2 EL	Öl
2	grüne Peperoni
2	Karotten
100 gr	geschnittener Bambus
¼ l	Hühnerbuilon
120 gr	Zucker
8 EL	roter Weinessig
2 TL	Sojasauce
4 Scheiben	Ananas in Würfel
2 EL	Maizena
4 EL	Wasser
4 EL	Tomatenpüree

Das Öl in einer Stielpfanne von mindestens 25 cm Durchmesser erhitzen. Peperoni in große Quadrate schneiden, Karotten in 2 cm lange Streifen schneiden und Bambus kurz andünsten. Mit der Hühnerbrühe ablöschen. Zucker, Essig, Sojasauce und Ananas beifügen und aufkochen. Die Stärkemehllösung schnell aufrühren und in die Pfanne gießen. Die Sauce leicht weiter kochen lassen, bis sie dick und klar ist. Inzwischen bereiten wir das Fleisch vor. Die Tomatenpüree wird zusammen mit Peperoni, Karotten und Bambus kurz abgedünstet.

### Schweinefleisch nach Kantoneser-Art

1200 gr	Schweinefleisch vom Stotzen
2	Eier
4 TL	Salz
50 gr	Maizena
50 gr	Mehl
4 TL	Currypulver
½ Tasse	Hühnerbrühe
1 ½ l	Erdnussöl

Das Schweinefleisch in 2 ½ cm große Würfel schneiden. Mehl, Stärkemehl, Salz, Eier, Currypulver und Hühnerbrühe in eine Schüssel geben und gut vermischen. Nun fügen wir das Fleisch bei und vermischen alles noch einmal. Das Öl erhitzen, bis es zu rauchen anfängt und dann die Fleischwürfel einzeln ins Öl geben. Wenn sie goldgelb sind (4-5 min.) herausnehmen, gut abtropfen und in einer Schüssel warm stellen. Sind alle Fleischwürfel gebacken, geben wir sie in die Sauce und kochen alles noch Einmal auf. Sofort servieren.

## Chinesisch gekochter Reis

5 T	weißer Langkornreis
2 l	Wasser

Den Reis in viel Wasser schütten und gut umrühren. Wasser abgießen. 2 l frisches kaltes Wasser zugeben und über großer Flamme aufkochen. 2-3 min. kochen lassen bis kraterförmige Löcher auf der Reisoberfläche erscheinen. Den Topf fest verschliessen und 20 min. kochen. Nun schalten wir ab, aber der Deckel darf noch nicht geöffnet werden. Man lässt den Reis ca. 10 min. ruhen. Dann den Deckel abnehmen und den Reis auflockern. Muss der Reis noch bis zum Servieren stehen, so hält man ihn im auf 125° vorgeheizten Ofen warm.

## Rindfleisch nach Setchuan Art

1200 gr	Rindfleisch
2 TL	Zucker
3 ½ EL	Sojasauce
2 EL	Reiswein oder heller trockener Sherry
3 ½ TL	Stärkemehl
1 TL	Chili-Sauce
5 EL	Erdnussöl
1 TL	Salz
1	Lattich oder Lauch
75 gr	Bambus
170 g	schwarze Pilze
2	Karotten

Das Rindfleisch vom Fett befreien und in Streifen schneiden. Lattich, Bambus, Karotte reinigen und in Streifen schneiden. Pilze waschen. Eine Stielpfanne von min. 25cm Ø erhitzen. 3 EL Öl in die Pfanne geben. Wenn das Öl zu rauchen beginnt, das Rindfleisch in die Pfanne geben. Das Fleisch unter Rühren 1-2 Min. braten. Wenn es an allen Seiten hellbraun ist, mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen. Das restliche Öl in die Pfanne geben. Nun dünsten wir den Lattich, Bambus, Karotte und die schwarzen Pilze unter Rühren, bis alle Zutaten mit Öl überzogen sind. Salz, Zucker, Chili- und Sojasauce dazugeben und mit dem Reisswein ablöschen. Nun binden wir die Sauce mit dem Stärkemehl, geben das Fleisch dazu und kochen das Ganze noch einmal kurz auf. Auf vorgewärmter Platte sofort servieren.

## **Gebratener Reis Kantoneser Art**

1 T	geschälte Erbsen
6 EL	Erdnussöl
4	Eier, leicht verquirlt
5 T	weißer Langkornreis
2 l	Wasser
2 TL	Salz
120 gr	gekochter Schinken
2	Zwiebeln feingehackt

Frische Erbsen blanchieren, indem man sie in 8 Tassen kochendes Wasser gibt, sie ohne Deckel 5-10 min. kochen lässt, bis sie gar sind. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Den Reis in viel Wasser schütten und gut umrühren. Siehe oben!

Schinken in ½ cm dicke Scheiben und in ½ große Würfel geschnitten.

Erbsen, Eier, Öl, Reis, Salz Schinken und Zwiebeln griffbereit halten.

Einen El Öl in eine vorgewärmte Stielpfanne geben und sofort auf Mittelhitze stellen.

Die verquirlten Eier in die Pfanne geben. Sie bilden auf dem Pfannenboden fast augenblicklich eine Schicht, die mit einer Gabel sofort vorsichtig gelöst und zurückgeschoben wird, so dass das flüssige Ei auf dem Boden verlaufen und stocken kann. Sobald das Ei fest, aber ehe es zu trocken ist oder braun zu werden beginnt, gibt man es in eine kleine Schüssel und zerpfückt es mit einer Gabel. Die übrigen 4 EL Öl in die Pfanne geben und erhitzen.

Den Reis hineingeben und 2-3 min. unter Rühren braten, bis die Reisskörner alle mit Öl überzogen sind. Das Salz und dann Erbsen und Schinken begeben und 20 Sek. unter Rühren braten. Nun kommt die Eiermasse wieder in die Pfanne und auch die Zwiebeln zufügen. Nur solange braten, bis die Eier heiß sind.

Sofort servieren.

## **Hühnchen mit Mandarinenschale Szechuan**

1200 gr	Poulet Brust
8 Stück	getrocknete Mandarinenschale
8 TL	Salz
7 TL	Maisstärke
4	Knoblauchzehen
4	Scheiben Ingwerwurzeln
3	getrocknete Chilischoten
2	mittelgroße Zwiebeln
4 EL	Pflanzenöl
6 EL	Hühnerbrühe
2 EL	Zucker
2 EL	Essig
2 EL	Sojasauce
6 EL	Wasser
2 EL	Sherry

Die Mandarinenschale in heißem Wasser 20 min. einweichen und abgießen. Das Hühnerfleisch quer in sehr dünne, etwa 3 mal 4 cm große Scheiben schneiden; mit Salz und 2 EL Stärke einreiben. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Chilischoten sorgsam entkernen und fein zerkrümeln. Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer, Chili, Knoblauch und getrocknete Chilischoten Mandarinenschale zufügen und 1 Min. unter Rühren anrösten.

Die Hühnerfleischscheiben auf dem Pfannenboden ausbreiten und 2 min. drehen und wenden, bis alle vom heißen Öl über zogen sind. Mit der Brühe auffüllen und 1 Min. aufkochen. Die restliche Stärke mit den übrigen Zutaten verquirlen, in die Pfanne gießen und so lange rühren, bis die Sauce dicklich wird. Die Mandarinenschale herausfischen und wegwerfen.

Dieses Gericht aus Westchina ist nicht nur süßsauer, sondern auch scharf!

### **Weisser Reis**

5 T	weißer Langkornreis
2 l	Wasser

Den Reis in viel Wasser schütten und gut umrühren. siehe oben!

### **Früchteteller mit Ingwereis**

1 l	Milch
250 gr	Zucker
200 gr	Eigelb ca. 10 Stück
3 dl	Rahm
1 Knollen	Ingwer
div.	Früchte

Milch und Zucker zusammen aufkochen, vom Herd nehmen und das Eigelb begeben. Gut vermischen. Abkühlen lassen. Rahm darunter mischen. Ingwer geraffelt begeben gut mischen und in Kühler stellen.

Früchte auf den Teller anrichten, mit dem Eis servieren.