

# Chinesisch kochen

Die chinesische Küche ist wohlschmeckend und eher leicht. Fleisch, Tofu, Eier, Nudeln, Reis und vor allem **Gemüse** stehen dabei im Vordergrund. Milchprodukte werden **nicht** verwendet.

Bekanntlich essen die Chinesen mit Stäbchen. Deshalb müssen vor dem Kochen alle Zutaten in mundgerechte Stücke geschnitten werden. Wenn mehr Personen essen, werden nicht die Portionen vergrößert, sondern man kocht einfach einige zusätzliche Gerichte. Dies macht das chinesische Kochen relativ arbeitsintensiv.

Die Anzahl der Essenden bestimmt also die Anzahl der Gerichte. Meine Faustregel ist: Für **zwei** Personen mindestens **ein** Gericht. Für 10 Personen würde man also 5-7 Gerichte kochen; dazu kommen Reis oder Nudeln und allfalls eine Suppe.

\* \* \* \* \*

Eine der wichtigsten chinesischen Kocharten ist das **Pfannenrühren** oder **Pfannenbraten**: Hier müssen alle Zutaten bereitstehen und werden im Wok (oder in einer gusseisernen Bratpfanne) in wenigen Minuten in ein schmackhaftes Gericht umgewandelt.

Zuerst wird Fleisch und Gemüse in mundgerechte Stücke geschnitten. Knobli und Ingwer werden gehackt oder in Scheibchen geschnitten. Das Fleisch wird 20-30 Minuten lang mariniert, und die Sauce (meistens Maizena, mit Wasser und etwas Sojasauce angerührt) wird vorbereitet.

Danach wird Öl (am besten Erdnussöl) in einer Bratpfanne stark erhitzt und der gehackte Knoblauch unter stetem Rühren angebraten. Das Fleisch kommt in die Pfanne und wird 1-2 Minuten pfannengerührt. Die halb-gare Mischung wird mit etwas Sherry oder Reiswein abgelöscht und sofort aus der Pfanne genommen und warmgestellt.

Danach wird die Pfanne mit Haushaltspapier etwas ausgewischt, es kommt wieder Öl in die Pfanne, und der gehackte Ingwer wird angebraten. Danach wird das Gemüse beigegeben und etwa 1-3 Minuten pfannengehört.

Zuletzt gibt man die Fleischmischung dazu, rührt alles schön durch und gibt ganz am Schluss die Sauce bei, lässt sie einige Sekunden eindicken, fügt vielleicht noch etwas gehackte Frühlingszwiebel bei und schöpft schliesslich das Ganze in eine vorgewärmte Schüssel.

Oder man kocht zuerst das Gemüse und gibt es auf eine vorgewärmte Platte. Danach wird das Fleisch zubereitet und auf das Gemüse gelöffelt. Das wirkt dann fürs Auge besonders apart.

## Wissenswertes

**Würzgemüse**: Bei uns braucht man vor allem Zwiebeln und Knoblauch. Die Chinesen brauchen Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer und in geringem Masse Chili.

**Frühlingszwiebeln**: Am besten sind die Frühlingszwiebeln aus Thailand, die man in jedem Asia-Laden erhält. Die Wurzeln werden abgeschnitten. Der weisse Zwiebelteil wird vom grünen Lauchteil getrennt. Als Ersatz tun es manchmal auch unsere Bundzwiebeln.

**Kräuter**: Die chinesische Küche benötigt vor allem Schnittlauch, Peterli und Koriander.

**Bambussprossen**: Nicht gerade mein Lieblingsgemüse. Man erhält sie im Asia-Laden als Konserve, manchmal auch frisch. Fein gehackt verleihen sie Teigtaschen-Füllungen eine knackige Note.

**Teig**: Für Frühlingsrollen und Wontan-Raviolis könnte man natürlich den Teig selber herstellen. Viel zeitsparender - und nicht mal teurer! - ist der Kauf von Teigblättern im Asia-Laden. Für Teigtaschen kann man selber einen einfachen Teig aus Mehl und Wasser herstellen.

**Wok**: Diese Pfanne ist ideal, da sie sehr stark erhitzt werden kann. Sie ist aber nicht unbedingt nötig, denn zur Not tut's auch eine gusseiserne Bratpfanne, manchmal sogar eine ganz gewöhnliche beschichtete Bratpfanne (die man allerdings nicht überhitzen sollte).

### **Was beim Kochen bereit stehen sollte:**

Helle Sojasauce*	Erdnussöl	Schwarzer und weisser Pfeffer
Dunkle Sojasauce*	Sonnenblumenöl	Szechuan-Pfeffer*
Hoisin-Sauce*	Sesamöl*	Fünf-Gewürz-Pulver*
Austernsauce*	Apfelessig	Senf oder Senfpulver
Chilisauce(*)	Reiswein-Essig*	Maizena
Ketchup	Sherry oder Reiswein	Kartoffelstärke

\* Ist im Asia-Laden erhältlich.