

Chinesisches Menu 美食家



Wan-Tan-Suppe (Vorspeise)



Scharfes Kalbfleisch „Szechuan Art“ (Hauptgang)



Knuspriges Schweinefleisch süß-sauer (Hauptgang)



Basmatireis (Beilage)



Frittierte Babybananen (Dessert)



Wan-Tan-Suppe (Vorspeise)

Zutaten für 6 Personen

1 kleine	Zwiebel
½ Bund	Koriander
2	rohe Schweinsbratwürste à 150 g
3 EL	Sojasauce
Pfeffer	aus der Mühle
24	Wan-Tan-Teigblätter
1,5 L	Hühnerbouillon
3 kleine	Pak-Chois



Zubereitung

Zwiebel und Korianderstiele fein hacken. Blätter für die Garnitur beiseitestellen.

Schweinsbrät aus der Wursthaut in eine Schüssel drücken. Sojasauce, Zwiebel und Koriander dazugeben. Mit Pfeffer abschmecken.

Wan-Tan-Teigblätter auslegen. Teigränder mit wenig Wasser befeuchten. Je 1 Teelöffel Fleischmischung in die Mitte der Teigblätter geben. Teigblätter diagonal zusammenfalten, Ränder gut andrücken.

Bouillon aufkochen. Pak-Choi längs halbieren oder vierteln. In der Bouillon 2-3 Minuten kochen.

Teigtaschen dazugeben, in der leicht kochenden Bouillon ca. 3 Minuten gar ziehen lassen.

Wan-Tan-Suppe anrichten und mit beiseitegestellten Korianderblättern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

<https://migusto.migros.ch/de/rezepte/wan-tan-suppe>

Scharfes Kalbfleisch „Szechuan Art“ (Hauptgang)

Zutaten für 4 Personen

Für die Marinade

800 g	Kalbfleisch (Hüftsteak)
4 EL	Sojasauce
4	Knoblauchzehen
2	Ingwer (daumengross)
2 TL	Chiliflocken
2 EL	Reisessig
2 EL	Mirin japanischer Reiswein (alternativ Sherry)
2 EL	Maisstärke
2	Eiweiss
2 EL	Erdnussöl



Für das Gemüse

2	rote Spitz-Peperoni
2	rote Zwiebeln
1	Brokkoli
6	Rüebli
6	Frühlingszwiebeln
12 EL	Sojasauce
2 EL	Mirin japanischer Reiswein (alternativ Sherry)
2 TL	Zucker
	Szechuan-Pfeffer

Zubereitung

Die Peperoni in Streifen schneiden. Den Brokkoli in Röschen brechen und die roten Zwiebeln achteln. Die Rüebli schälen und in Scheiben oder Streifen schneiden.

Kalbfleisch in dünne Streifen schneiden.

Das Kalbfleisch marinieren mit 4 EL Sojasauce, 2 EL Mirin, 2 EL Reisessig, 2 TL Chiliflocken sowie 4 fein gehackten Knoblauchzehen und 2 Stück geriebenem Ingwer. Jetzt alles kurz vermengen.

Dazu kommt 2 Eiweiss und 2 EL Maisstärke. Alles nochmals gut miteinander vermengen und 20-30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

2 EL Erdnussöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und das Kalbfleisch (ohne Marinade) darin ca. 4-5 Minuten scharf anbraten.

Das Fleisch aus dem Wok nehmen, das vorbereite Gemüse in den Wok geben und ca. 5-6 Minuten anbraten. Alternativ etwas Wasser dazugeben und einen Deckel aufsetzen, dann geht es noch schneller.

12 EL Sojasauce, 2 EL Mirin, 2 TL Zucker und den Rest der Marinade zum Gemüse geben. Kurz verrühren und dann das Fleisch dazugeben. Anschließend mit Szechuan-Pfeffer würzen.

Mit frisch geschnittenem Frühlingszwiebelnlauch garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Knuspriges Schweinefleisch süss-sauer (Hauptgang)

Zutaten für 4 Personen

500 g	Schweinsfilet
4 EL	Sojasauce
3 EL	Wasser
60 g	Maisstärke
120 g	Rohrzucker
1,5 dl	Reisessig
2 TL	Sesamöl
20 g	Ingwer
3	Knoblauchzehen
2	Peperoni (orange und gelbe)
4	Frühlingszwiebeln
1 dl	Erdnussöl
$\frac{1}{2}$ Bund	Koriander



Zubereitung

Filets in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, grössere Stücke halbieren. Die Hälfte der Sojasauce mit Wasser und der Hälfte der Maisstärke verrühren. Fleisch mit der Marinade mischen und kurz marinieren.

Inzwischen restliche Sojasauce, Zucker, Essig und Sesamöl verrühren. Beiseitestellen.

Ingwer und Knoblauch fein hacken. Peperoni entkernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden.

Fleisch aus der Marinade heben, kurz abtropfen lassen und in der restlichen Maisstärke wenden.

Das Erdnussöl in einer grossen Pfanne oder einem Wok erhitzen, das Fleisch portionenweise knusprig braten, herausnehmen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Öl bis auf ca. 1 EL entfernen. Knoblauch und Ingwer anbraten. Zucker-Essig-Sojasauce-Öl-Mischung dazugießen und zusammen ca. 3 Minuten kochen lassen.

Peperoni und Fleisch dazugeben und rührbraten. Frühlingszwiebeln daruntermischen. Mit Koriander servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Basmatireis (Beilage)

Zutaten für 4 Personen

200 g Basmatireis
300 ml Wasser
1 TL Salz



Zubereitung

Den Basmatireis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser spülen bis das Wasser klar abläuft.

Den gewaschenen Reis in einen Topf geben und das Wasser und Salz hinzufügen.

Den Topf auf hohe Hitze stellen und das Wasser einmal kräftig aufkochen lassen.
(kein Deckel, nicht umrühren - nur aufkochen lassen)

Sobald das Wasser kocht, den Deckel aufsetzen und den Herd auf die niedrigste Stufe stellen. Den Reis 12 Minuten ziehen lassen.

(In dieser Zeit nicht umrühren, nicht nachschauen und den Deckel nicht anheben)

Nach den 12 Minuten den Herd komplett ausschalten und den Reis weitere 10 Minuten ruhen lassen - ebenfalls mit geschlossenem Deckel.

Erst jetzt den Deckel öffnen und den Reis vorsichtig mit einer Gabel auflockern.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Frittierte Babybananen (Dessert)

Zutaten für 6 Personen

120 g	Mehl
30 g	Maisstärke
3	Eier
6 EL	Wasser
100 g	Crisp Rice
12	Babybananen
Öl	zum Frittieren
2 TL	Zimt
80 g	Rohrzucker
6 Kugeln	Kokosnussglace



Zubereitung

Mehl, Maisstärke, Eier und Wasser zu einem glatten Teig verrühren.

Crisp Rice fein mörsern.

Zimt und Rohrzucker mischen.

Babybananen schälen.

Öl in einer Fritteuse oder Pfanne auf 170 °C erhitzen.

Bananen einzeln durch den Teig ziehen, im Crisp Rice wenden und im Öl goldbraun frittieren.

Die Bananen auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen.

Zimt und Rohrzucker über die warmen Bananen streuen und mit Kokosnussglace servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

<https://migusto.migros.ch/de/rezepte/frittierte-babybananen>