

# Lothars Gemüseküche Chinakohl

Gesammelt und aufbereitet  
von  
Lothar Schäfer

Stand: 16.07.2020



Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des  
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept  
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer  
Dellenburg 11,  
44869 Bo.-Wattenscheid



## Inhaltsverzeichnis

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Beilagen</b>   | <b>1</b>  |
| 1.1      | Chinakohl mit Rüeblì . . . . .                                      | 1         |
| <b>2</b> | <b>Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>                                  | <b>3</b>  |
| 2.1      | Bami-Goreng-Topf mit Erdnuss-Dip . . . . .                          | 3         |
| 2.2      | Chinakohl-Auflauf . . . . .   | 3         |
| 2.3      | Chinakohl-Garnelen-Eintopf . . . . .                                | 4         |
| 2.4      | Chinakohleintopf . . . . .  | 4         |
| 2.5      | Chinakohltopf . . . . .   | 5         |
| 2.6      | Chinesischer Eintopf . . . . .                                      | 5         |
| 2.7      | Kohl-Käse-Eintopf . . . . .   | 6         |
| 2.8      | Minestrone . . . . .  | 6         |
| <b>3</b> | <b>Fischgerichte, Meeresfrüchte</b>                                 | <b>9</b>  |
| 3.1      | Fischfilets mit Chinakohlgemüse . . . . .                           | 9         |
| 3.2      | Forellenfilet auf Chinakohl . . . . .                               | 9         |
| 3.3      | Zander im Kohlpäckchen . . . . .                                    | 10        |
| 3.4      | Zanderfilet im Papiermützelchen . . . . .                           | 10        |
| <b>4</b> | <b>Fleischgerichte, Innereien</b>                                   | <b>11</b> |
| 4.1      | China-Gemüse mit Kalbfleisch und Ananas . . . . .                   | 11        |
| 4.2      | Chinakohl-Pilz-Pfanne mit Kasseler . . . . .                        | 11        |
| 4.3      | Chinakohlröllchen auf Shiitakepilzen . . . . .                      | 12        |
| 4.4      | Chinesischer Feuertopf . . . . .                                    | 12        |
| 4.5      | Chinesischer Feuertopf . . . . .                                    | 13        |
| 4.6      | Chinesisches Fondue . . . . .                                       | 14        |
| 4.7      | Filetspitzen auf Wokgemüse . . . . .                                | 15        |
| 4.8      | Filetspitzen und Garnelen mit Chinakohl . . . . .                   | 16        |
| 4.9      | Filetspitzen vom Schwein in Quittenmarksoße auf Chinakohl . . . . . | 16        |
| 4.10     | Fleischklößchen-Party-Eintopf . . . . .                             | 17        |
| 4.11     | Gebratene Nudeln . . . . .  | 17        |
| 4.12     | Geschnetzeltes mit Chinakohl - und Tomaten . . . . .                | 18        |
| 4.13     | Hackroulade mit Senfsoße . . . . .                                  | 19        |
| 4.14     | Kaninchen aus dem Wok . . . . .                                     | 19        |
| 4.15     | Lammfilet mit Chinakohl . . . . .                                   | 20        |
| 4.16     | Medaillons mit Sprossen . . . . .                                   | 20        |
| 4.17     | Mongolischer Feuertopf . . . . .                                    | 21        |
| 4.18     | Mongolischer Feuertopf mit Jungrindfleisch . . . . .                | 22        |
| 4.19     | Rinderfiletspitzen aus dem Wok . . . . .                            | 23        |
| 4.20     | Rindfleisch à la minute . . . . .                                   | 23        |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| 4.21     | Schweinefilet mit Chinakohl . . . . .   | 24        |
| 4.22     | Schweinefiletgeschnetztes aus dem Wok . . . . .   | 24        |
| 4.23     | Schweinefleisch mit Chinakohl . . . . .   | 25        |
| 4.24     | Streifen von der Rinderhüfte mit Frühlingszwiebeln, Chinakohl in Kosmilch aus dem Wok . . . . . | 26        |
| <b>5</b> | <b>Geflügelgerichte</b>   | <b>27</b> |
| 5.1      | Bunte Chinakohl-Hähnchen-Pfanne . . . . .   | 27        |
| 5.2      | Entenbrust auf Chinakohl . . . . .  | 27        |
| 5.3      | Exotische Hähnchenspieße . . . . .  | 28        |
| 5.4      | Geflügelcurry mild-würzig . . . . .   | 28        |
| 5.5      | Glasierte Entenkeule mit Gemüsenudeln . . . . .   | 29        |
| 5.6      | Hähnchen-Pfanne mit Reis . . . . .  | 30        |
| 5.7      | Hähnchenleber asiatisch mit Chinakohl . . . . .   | 30        |
| 5.8      | Hähnchenteile mit Chinakohl . . . . .   | 31        |
| 5.9      | Hähnchenunterkeulen gebraten auf Frühlingslauch mit Honig-Balsamicoße . . . . .                 | 32        |
| 5.10     | Hühnerfleisch chinesische Art . . . . .   | 32        |
| 5.11     | Nasi Goreng mit Hähnchen . . . . .  | 33        |
| 5.12     | Putenbrust mit Chinakohl-Kirsch-Gemüse . . . . .  | 33        |
| 5.13     | Putenbruststreifen aus dem Wok . . . . .  | 34        |
| 5.14     | Putenfilet mit Chinakohlfüllung . . . . .   | 35        |
| 5.15     | Putengeschnetztes chinesische Art . . . . .   | 35        |
| <b>6</b> | <b>Grundlagen, Informationen</b>  | <b>37</b> |
| 6.1      | Chinakohl . . . . .   | 37        |
| 6.2      | Chinakohl . . . . .   | 37        |
| 6.3      | Chinakohl - der feine Fremde aus dem fernen Osten . . . . .                                     | 38        |
| 6.4      | Salatzubereitung . . . . .  | 39        |
| <b>7</b> | <b>Käsegerichte</b>   | <b>41</b> |
| 7.1      | Austern-Raclette . . . . .  | 41        |
| <b>8</b> | <b>Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>   | <b>43</b> |
| 8.1      | Asian Cole-slaw . . . . .   | 43        |
| 8.2      | Buddha Gemüse . . . . .   | 43        |
| 8.3      | Bunte Gemüsepfanne mit Sojabohnenkeimen . . . . .   | 44        |
| 8.4      | Chinakohl in Frischkäsesauce . . . . .  | 44        |
| 8.5      | Chinakohl-Lasagne . . . . .   | 45        |
| 8.6      | Chinakohl-Pfanne süßsauer . . . . .   | 45        |
| 8.7      | Chinakohlgefüllte Blätterteigrouladen . . . . .   | 46        |
| 8.8      | Chinakohlpäckchen mit Quarkfüllung . . . . .  | 46        |
| 8.9      | Chinakohlrollchen . . . . .   | 47        |
| 8.10     | Chinakohlroulade mit Lachsschinken . . . . .  | 48        |

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| 8.11      | Frittierte Chinakohlpäckchen . . . . .  | 48        |
| 8.12      | Gado Gado . . . . .   | 49        |
| 8.13      | Gefüllter Chinakohl . . . . .   | 49        |
| 8.14      | Gefüllter Chinakohl gratiniert . . . . .  | 50        |
| 8.15      | Gefüllter Chinakohl mit Schinkenhack . . . . .                                      | 51        |
| 8.16      | Gemüsepfanne . . . . .  | 51        |
| 8.17      | Gemüsepfanne mit Kichererbsen . . . . .   | 52        |
| 8.18      | Gemüsepfanne mit Tofu . . . . .   | 52        |
| 8.19      | Gemüseragout mit Kartoffelkruste . . . . .  | 53        |
| 8.20      | Mangoldröllchen gefüllt mit Thunfisch-Frischkäse . . . . .                          | 54        |
| 8.21      | Rinderfilet mit Gemüse und Walnüssen aus dem Wok . . . . .                          | 54        |
| 8.22      | Springroll . . . . .  | 55        |
| 8.23      | Stangenspargel mit Lachsschinken und gebratenem Chinakohl in Mandelbutter . . . . . | 55        |
| 8.24      | Vegetarische Chinakohlrouladen . . . . .  | 56        |
| 8.25      | Vegetarische Chinakohlrouladen . . . . .  | 56        |
| <b>9</b>  | <b>Mehlspeisen, Nudeln</b>  | <b>59</b> |
| 9.1       | Asia-Nudeln mit gebratenem Ei . . . . .   | 59        |
| 9.2       | China-Nudeln mit Rindfleisch . . . . .  | 59        |
| 9.3       | Chinakohl-Nudel-Pfanne . . . . .  | 60        |
| 9.4       | Chinesische Nudeln mit Gemüse . . . . .   | 60        |
| 9.5       | Herzhafter Chinakohlkuchen . . . . .  | 61        |
| 9.6       | Mah-Meh (Gebratene Nudeln) . . . . .  | 61        |
| 9.7       | Pfifferlingsfrühlingsrollen mit Spargel und Zucchini-Dip . . . . .                  | 62        |
| 9.8       | Wraps . . . . .   | 63        |
| <b>10</b> | <b>Reisgerichte</b>   | <b>65</b> |
| 10.1      | Chinesischer Bratreis mit Gemüse . . . . .  | 65        |
| 10.2      | Nasi Goreng . . . . .   | 65        |
| 10.3      | Plätzchen von Basmati-Reis auf - mariniertem Chinakohl . . . . .                    | 66        |
| 10.4      | Zitrusreis mit Chinakohl . . . . .  | 67        |
| <b>11</b> | <b>Salate</b>   | <b>69</b> |
| 11.1      | Asiatischer Chinakohlsalat mit Lachs . . . . .                                      | 69        |
| 11.2      | Bunter Sommersalat . . . . .  | 69        |
| 11.3      | Chinakohl mit Sesamsoße . . . . .   | 70        |
| 11.4      | Chinakohl-Salat mit Kräutercreme . . . . .  | 70        |
| 11.5      | Chinakohlsalat . . . . .  | 71        |
| 11.6      | Chinakohlsalat . . . . .  | 71        |
| 11.7      | Chinakohlsalat . . . . .  | 72        |
| 11.8      | Chinakohlsalat mit Ananas . . . . .   | 72        |
| 11.9      | Chinakohlsalat mit Honigsoße . . . . .  | 73        |
| 11.10     | Chinakohlsalat mit Lachsschinken . . . . .  | 73        |

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| 11.11     | Chinakohlsalat mit Obst . . . . .                   | 73        |
| 11.12     | Geflügelsalat . . . . .                             | 74        |
| 11.13     | Gemüsesalat mit Erdnuss-Soße . . . . .              | 74        |
| 11.14     | Gemüsesalat mit Erdnußsauce . . . . .               | 75        |
| 11.15     | Glasnudelsalat auf Chinakohl . . . . .              | 76        |
| 11.16     | Linsen-Gemüse-Salat . . . . .                       | 76        |
| 11.17     | Spaghettini-Salat mit Sprossen und Ingwer . . . . . | 77        |
| <b>12</b> | <b>Saucen, Marinaden</b>                            | <b>79</b> |
| 12.1      | Bananensauce . . . . .                              | 79        |
| <b>13</b> | <b>Sonstiges</b>                                    | <b>81</b> |
| 13.1      | Chinesisches Fondue mit Gemüse . . . . .            | 81        |
| 13.2      | Gemüse-Fondue . . . . .                             | 81        |
| <b>14</b> | <b>Vegetarisches</b>                                | <b>83</b> |
| 14.1      | Exotische Pfanne . . . . .                          | 83        |
| <b>15</b> | <b>Vegetarisches, Vollwert</b>                      | <b>85</b> |
| 15.1      | Chinagemüse mit mariniertem Tofu . . . . .          | 85        |
| 15.2      | Gebratenes Gemüse . . . . .                         | 85        |
| 15.3      | Gemüseröllchen an Safransauce . . . . .             | 86        |
| 15.4      | Wok-Gemüse mit Räuchertofu . . . . .                | 87        |
| 15.5      | Wok-Gemüse mit Shiitake-Pilzen . . . . .            | 87        |
| <b>16</b> | <b>Vorspeisen, Suppen</b>                           | <b>89</b> |
| 16.1      | Chinakohl-Minestrone . . . . .                      | 89        |
| 16.2      | Chinakohlsuppe mit Hackbällchen . . . . .           | 89        |
| 16.3      | Frühlingsrollen . . . . .                           | 90        |
| 16.4      | Gebackene Teigtaschen . . . . .                     | 90        |
| 16.5      | Ingwersuppe mit Chinakohl . . . . .                 | 91        |
| 16.6      | Raffinierte Asia-Röllchen . . . . .                 | 92        |
| <b>17</b> | <b>Index</b>  | <b>93</b> |

# 1 Beilagen

## 1.1 Chinakohl mit Rüebl

1 klein. Chinakohl (250-300 g),  
in 1 cm breiten Streifen  
2 Rüebl  
1 Äpfel, ungeschält

### *Sauce*

1 TL Senf

1/4 TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
4 EL Kräuternessig  
5 EL Öl  
50 g Gorgonzola, mit der Gabel fein zerdrückt

Für die Sauce alle Zutaten verrühren. Chinakohl begeben, Rüebl mit der Röstiraffel direkt in die Sauce reiben. Zugedeckt kurz ziehen lassen.

Vor dem Servieren die Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Scheiben, dann in 1/2 cm breite Streifen schneiden und daruntermischen.



## 2 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

### 2.1 Bami-Goreng-Topf mit Erdnuss-Dip

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 1.7 l Gemüsebrühe (Fertigprodukt) | Salz   |
| 150 g Rinderfilet                 | Orangenschalenstreifen (unbehandelt) für die Deko. |
| 200 g Knollensellerie             |  |
| 200 g Chinakohl                   | <i>Aus dem Asia-Laden:</i>                         |
| 200 g Tomaten                     | 250 ml Kokosmilch (ungesüßt)                       |
| 6 EL Zitronensaft                 | 100 g asiatische Eiernudeln                        |
| 15 g Erdnusscreme                 | 1 EL rote Currypaste                               |
| 2 EL Orangensaft                  |  |

Gemüsebrühe mit Kokosmilch in einem großen Topf erhitzen.

Rinderfilet in sehr feine Scheibchen schneiden. Nudeln in mundgerechte Stücke brechen, beides in die Kokossuppe geben und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Inzwischen Sellerie schälen, zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Chinakohl putzen, waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Gemüsestreifen in die Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Mit 4 EL Zitronensaft und der Currypaste in die Suppe rühren. 5. Die Erdnusscreme mit Orangensaft, dem restlichen Zitronensaft (2 EL) und etwas Salz glatt rühren. Den Erdnuss-Dip mit einigen Orangenschalenstreifen dekorieren und zum Bami-Goreng-Topf servieren. Pro Person: 305 kcal, 15,5 g Fett; Zubereitung: ca. 25 Minuten

**Mengenangabe:** 4 Personen:

### 2.2 Chinakohl-Auflauf

|                                     |                            |
|-------------------------------------|----------------------------|
| Salz, Pfeffer                       | 150 g durchwachsener Speck |
| 1 EL kleingehackte Petersilie       | 2 Zwiebeln                 |
| 125 ml saure Sahne                  | 1 l Brühe                  |
| Butterflöckchen                     | 2 Köpfe Chinakohl          |
| 80 g geriebener Allgäuer Emmentaler |                            |

Chinakohl der Länge nach teilen und jede Hälfte längs in 4 Stücke schneiden und in der Brühe ca. 15 Minuten garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Inzwischen Zwiebeln und Speck würfeln und glasig braten. Auflaufform einfetten und darin nacheinander Chinakohl, Speck, ca. 50 g geriebener Allgäuer Emmentaler und Butterflöckchen schichten. Zum Schluss eine Sauce aus saurer Sahne, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer darübergeben

und mit dem restlichen Emmentaler bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 °C 15-20 Minuten überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

640 kcal / 2677 kJ

### 2.3 Chinakohl-Garnelen-Eintopf

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| 100 g Graupen               | 1 kg Chinakohl                           |
| 1 Porreestange              | 1 Dos. Maiskörner (Abtropfgewicht 285 g) |
| 100 g Speck, durchwachsener | 150 g Garnelen, frisch oder tiefgekühlt  |
| 2 TL Curry                  | etwas gekörnte Brühe                     |
| 1 l Hühnerbrühe             | 1 Msp. Sambal Oelek (Würzpaste)          |

Graupen in einem Sieb kalt abspülen. Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Speck würfeln, im Topf auslassen und mit der Schaumkelle aus dem Fett heben. Porreestreifen im Fett andünsten. Graupen, Curry und Brühe zufügen und auf mittlerer Gasflamme kochen lassen. Nach 30 Minuten den geputzten, in Stücke geschnittenen Kohl und den abgetropften Mais zu den Graupen geben. Zuletzt die Garnelen unterrühren. Den Eintopf mit gekörnter Brühe und Sambal Oelek abschmecken. Mit den Speckwürfeln bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit** ca. 30 Minuten

**Kochzeit** insgesamt ca. 50 Minuten

### 2.4 Chinakohleintopf

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| 200 g Zwiebeln               | 1 kg Chinakohl |
| 30 g Butter                  | 1/2 l Brühe    |
| 250 g gemischtes Hackfleisch | 1 TL Paprika   |
| 250 g Schweinemett           | Salz           |
| 200 g Möhren                 | Pfeffer        |
| 750 g Kartoffeln             |                |

Zwiebeln in Würfel schneiden. Butter erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Hackfleisch und Mett zerpfücken, dazugeben und anbraten. Möhren und Kartoffeln in Würfel, Chinakohl in Streifen schneiden und dazugeben. Brühe angießen und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Ankochen und 20 Minuten fortkochen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 2.5 Chinakohltopf

|                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 1 EL Butter     | 2 Möhren           |
| Tomaten         | 1/4 l Fleischbrühe |
| 150 ml Weißwein | 2 Zwiebeln         |
| 750 g Chinakohl | 2 EL Rapsöl        |
| Pfeffer         | 600 g Lammschulter |
| Salz            |                    |

Lammfleisch würfeln und in heißem Öl anbraten. Zwiebel hacken, zugeben und goldgelb dünsten. 10 Minuten bei geringer Hitze braten. Fleischbrühe angießen. Möhren in Scheiben schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Geputzten Chinakohl in Streifen schneiden und zugeben. Weißwein angießen und 15-20 Minuten garen. In den letzten 5 Minuten gehäutete, entkernte Tomatenachtel zugeben. Mit Butter verfeinern und abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

## 2.6 Chinesischer Eintopf

|   |  |
|---|--|
| 200 g chinesische Nudeln oder feine Nüdli           | 350 g Chinakohl, in 1-2 cm breiten Streifen            |
| Salzwasser  | 2 Rüepli, in 3 mm dicken, schräggeschnittenen Scheiben |
| 2 EL Sojasauce                                      | 150 g tiefgekühlte Kefen                               |
| 1 Stück frischer Ingwer, geschält und gehackt, oder | 1 TL Maizena   |
| 1/2 TL Ingwerpulver                                 | 1 EL Sojasauce   |
| 1/2 EL Maizena                                      | 2 dl Gemüse- oder Hühnerbouillon                       |
| 250 g geschnetztes Truthahnfleisch                  | 1 EL Ketchup   |
| Öl zum Braten                                       | 1 Msp. Cayennepfeffer                                  |
| 1 Knoblauchzehe, gehackt                            |  |

Die Nudeln im Salzwasser al dente kochen. Abschrecken, abtropfen lassen.

Sojasauce, Ingwer und Maizena vermischen. Darin trockengetupftes Fleisch ca. 1/4 Stunde stehen lassen.

Öl in der Bratpfanne heiß werden lassen. Das Fleisch unter gutem Wenden 2-3 Minuten braten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Knoblauch im Bratsatz andämpfen, Gemüse zugeben und unter häufigem Wenden mitdämpfen. Das Gemüse sollte knackig sein. Das Fleisch zugeben. Maizena mit der Sojasauce anrühren und mit der Bouillon dazugießen,

mit Ketchup und Cayennepfeffer würzen, aufkochen und 2 Minuten köcheln. Nudeln begeben, nur heiß werden lassen.

Tipp: Anstelle des Gemüses 1 Paket tiefgekühlte Gemüsemischung, angetaut, verwenden.

## 2.7 Kohl-Käse-Eintopf

|                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| 700 g Blumenkohl    | 2 EL Kümmel                       |
| 400 g Wirsing       | 1 Lorbeerblatt                    |
| 300 g Chinakohl     | 1 1/2 EL rote Pfefferkörner       |
| 400 g Rosenkohl     | 400 ml Fleischbrühe               |
| 100 g Butterschmalz | 100 g Emmentaler Käse, geriebenen |
| 1 Msp. Muskat,      |                                   |

Blumenkohl, Wirsing, Chinakohl, Rosenkohl putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen, Wirsing und Chinakohl in kleine Stücke schneiden. Die Rosenkohlstiele leicht einkerben, damit sie gleichmäßig garen. Zuerst den Blumenkohl in 100 g Butterschmalz rundherum 7 Minuten anbraten, nach und nach Rosenkohl, Wirsing und Chinakohl zufügen und weitere 10 Minuten schmoren lassen. Muskat, Kümmel, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben. Mit Fleischbrühe aufgießen und alles zugedeckt bei sanfter Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Emmentaler Käse daruntermischen und den Eintopf noch 5 Minuten ziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 2.8 Minestrone

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 2 Rüebli                     | 1 Lorbeerblatt                          |
| 1 klein. Lauch               | 1 Tomate, in Schnitzen                  |
| 1/4 Chinakohl                | 1 Dos. rote Bohnen oder                 |
| 1 EL Margarine oder Butter   | Borlotti-Bohnen (ca. 400 g), abgetropft |
| 1 klein. Zwiebel, gehackt    | 70 g Teigwaren                          |
| 1 Knoblauchzehe, gehackt     | 1 Tranche Beinschinken (ca. 200 g),     |
| 1 EL Petersilie, gehackt     | in Würfeln                              |
| 1/2 TL getrockneter Majoran  | 8 dl Gemüsebouillon                     |
| 1/2 TL getrockneter Thymian  | geriebener Sbrinz                       |
| 1/2 TL getrockneter Rosmarin |   |

Gemüse vorbereiten: Rüebli an der Röstiraffel reiben, Lauch in Rädchen und Chinakohl in Streifen schneiden.

Andämpfen: Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter und Lorbeerblatt im Dampfkochtopf in der warmen Margarine oder Butter andämpfen. Vorbereitetes Gemüse zugeben, mitdämpfen.

Restliche Zutaten bis und mit Schinken beifügen, mit Bouillon ablöschen.

Kochen: Dampfkochtopf verschließen, aufkochen, 5 Minuten unter Druck kochen. Topf vom Feuer nehmen, ca. 5 Minuten zur Seite stellen, erst dann abschrecken. Suppe evtl. nach würzen, Lorbeerblatt entfernen. Suppe anrichten, mit geriebenem Käse und Brot servieren.

Hinweis: Ohne Dampfkochtopf beträgt die Kochzeit ca. 20 Minuten.

**Mengenangabe:** 2 Personen



### 3 Fischgerichte, Meeresfrüchte

#### 3.1 Fischfilets mit Chinakohlgemüse

|                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| 2 EL Sesam               | Salz                            |
| 1 mittelgroßer Chinakohl | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 1 rote Paprikaschote     | 4 Rotbarbenfilets (à ca. 150 g) |
| 2 Möhren                 | 1/2 Zitrone, Saft von           |
| 2 Zwiebeln               | 2 EL Mehl                       |
| 30 g Ingwerwurzel        | 1 TL Sesamöl                    |
| 3 EL Sonnenblumenöl      |                                 |

Sesam ohne Fettzugabe in einer Pfanne oder im Wok goldbraun rösten, herausnehmen. Den Kohl putzen, waschen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Paprika abbrausen, halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen teilen. Möhren waschen, schälen, Zwiebeln abziehen, beides in Streifen schneiden. Ingwer schälen, fein hacken.

1 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin anbraten. Gemüse zufügen, unter Rühren ca. 5 Min. dünsten, würzen.

Fisch abbrausen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Würzen und im Mehl wenden. 2 EL Öl erhitzen, Fisch darin je Seite ca. 2 Min. braten. Gemüse mit Sesamöl abschmecken. Mit Fischfilet und Sesam anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**pro Person:** 330 kcal; E 27 g, F 19 g, KH 11 g

#### 3.2 Forellenfilet auf Chinakohl

|                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| 8 Forellenfilets, küchenfertige | Pfeffer                   |
| 4 EL Zitronensaft               | 2 EL Petersilie, gehackte |
| 800 g Chinakohl                 | 4 EL Mehl                 |
| 50 g Butter                     | 30 g Butterschmalz        |
| Jodsalz                         | Zitronenscheiben          |

Forellenfilets im Zitronensaft wenden und zugedeckt im Kühlschrank darin 10 Minuten marinieren. Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Chinakohl zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Petersilie darüber streuen und alles zugedeckt 8-10 Min. dünsten. Forellenfilets trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Butterschmalz erhitzen, Filets von beiden Seiten anbraten und dann bei schwacher Hitze in 3 bis 4 Minuten gar braten. Auf dem Chinakohl anrichten

und mit Zitronenscheiben und Butterkartoffeln servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.3 Zander im Kohlpäckchen

|  |                   |
|--|-------------------|
| 1 Chinakohl                              | 1 klein. Apfel    |
| 4 Zanderfilets (küchenfertig, ca. 500 g) | 2 EL Zitronensaft |
| Salz und Pfeffer                         | Pergamentpapier   |
| 4 EL Schmand                             |                   |

Den Chinakohl waschen und große Blätter aussortieren. Die Fischfilets halbieren und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Apfel raspeln mit Schmand, Pfeffer, Salz und Zitronensaft verrühren und abschmecken. Ein Stück Pergamentpapier (30 cm x 30 cm) auf die Arbeitsfläche legen. Auf das Papier je zwei Kohlblätter überlappend zusammenlegen, eine Fischhälfte auf den Kohl legen, 1/4 des Apfelschmands auf den Fisch geben und die andere Hälfte des Fisches auf den Schmand legen. Zusammen mit dem Papier das Fisch-Kohl-Paket zusammenfalten und mit Küchengarb das Päckchen verschnüren. Bei 175 Grad 20 bis 25 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

### 3.4 Zanderfilet im Papiermäntelchen

|                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1 Stk. Ingwer                   | 4 Möhren                 |
| 100 Blätter Minze               | 4 Knoblauchzehen         |
| Salz, weißer Pfeffer            | 3 EL raffiniertes Rapsöl |
| 400 g eingelegte Bambussprossen | 1 Limette                |
| 400 g Chinakohl                 | 4 Zanderfilets           |
| 4 Frühlingszwiebeln             |                          |

Limette entsaften, Minzeblättchen hacken, 4 Knoblauchzehen durchpressen und alles mit Rapsöl und Salz anrühren. Die Zanderfilets mit der Mischung begießen und 15 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 175 °C vorheizen. Möhren, Lauchzwiebeln und Chinakohl waschen, putzen und alles in feine Streifen schneiden. Ingwer fein reiben und zum Gemüse geben. Bambussprossen abtropfen lassen. 4 Bögen Pergamentpapier leicht einfetten. Das Gemüse darauf verteilen und die Zanderfilets darauf legen. Das Papier zusammenfalten, die Ränder fest zusammendrücken, auf ein Backblech legen und 20 Minuten bei 175 °C garen. Die Zanderfilets im Papier auf den Teller legen und aufschneiden. Mit Baguette servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

## 4 Fleischgerichte, Innereien

### 4.1 China-Gemüse mit Kalbfleisch und Ananas

|                      |  |
|----------------------|--|
| 300 g Kalbsschnitzel | 200 g Chinakohl                              |
| Salz, Pfeffer        | 60 g Sojasprossen                            |
| 200 g Baby-Ananas    | 1 EL Rapsöl                                  |
| 1 rote Paprikaschote | 4 EL Reiswein (ersatzweise trockener Sherry) |
| 1 Möhre              | 2 EL Sojasoße                                |
| 150 g Zucchini       |  |
| 1 Zwiebel            |  |

Fleisch abrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer würzen. Die Ananas schälen, längs vierteln, den Strunk entfernen. Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Paprika abrausen, halbieren, putzen und in Streifen teilen. Möhre, Zucchini waschen und putzen, Möhre schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, in Streifen teilen. Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Sprossen heiß abrausen, abtropfen lassen. Öl erhitzen. Fleisch darin anbraten, heraus nehmen. Zwiebel, Gemüse im Fett unter Rühren in ca. 20 Min. bissfest braten. Ananas, Sprossen zufügen. Mit Reiswein, Sojasoße, Salz, Pfeffer ab schmecken. Fleisch unterheben, erhitzen. Dazu passt Duftreis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 45 Min.

**Garen** ca. 20 Min.

**pro Person:** 410 kcal; E 38 g, F 13 g, KH 23 g

### 4.2 Chinakohl-Pilz-Pfanne mit Kasseler

|  |   |
|--|---|
| 300 g ausgelöstes Kasseler-Kotelett            | 2 EL Öl                                   |
| 1 mittelgroße Zwiebel                          | Salz, weißer Pfeffer                      |
| 300 g gemischte Pilze                          | 1-2 EL Ajvar (Paprika-Gemüse-Püree; Glas) |
| (z. B. Austernpilze, Shiitake und Champignons) | 150 g saure Sahne                         |
| 1 kg Chinakohl                                 | evtl. Petersilie zum Garnieren            |

Kasseler würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Pilze putzen und abreiben bzw. waschen. Evtl. Shiitakehüte kreuzweise einritzen. Champignons halbieren. Austernpilze evtl. kleiner schneiden. Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kasseler darin rundherum anbraten, herausnehmen. Zwiebel und Pilze im Bratfett kräftig anbraten. Kohl ca. 5 Minuten mitbraten. Kasseler zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ajvar unter die saure Sahne rühren. Alles anrichten und mit einem Klecks Würz-Sahne und Petersilie garnieren. Rest Sahne dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Portion ca.:** 260 kcal / 1090 kJ; E 21 g, F 16 g, KH 6 g

### 4.3 Chinakohlröllchen auf Shiitakepilzen

|                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| 100 g Camembert      | Schnittlauch, Petersilie     |
| 1/4 l Geflügelfond   | 1 Paprikaschote              |
| 1 TL Butterschmalz   | 240 g Shiitakepilze          |
| 2 Tomaten            | 4 Eier                       |
| Jodsalz, Pfeffer     | 1 groß. Chinakohl            |
| 2 altbackene Semmeln | 400 g gemischtes Hackfleisch |

Vom Chinakohl 8 Blätter ablösen und kurz blanchieren. 2 Eier hart kochen und klein hacken, 60 g Shiitakepilze hacken. Die Paprikaschote in feine Würfel schneiden, Zwiebeln und Kräuter fein hacken und die Semmeln einweichen und ausdrücken. Die restlichen Shiitakepilze grob zerkleinern. Die Tomaten abziehen, entkernen und filetieren. Das Hackfleisch mit Semmeln, Zwiebeln, Pilzen den frischen und gekochten Eiern und der Paprika zu einer Masse aufbereiten. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen und mit den Kräutern verfeinern. Die Chinakohlblätter auslegen, die Hackfleischmasse darauf verteilen und zusammenrollen. Die Röllchen in heißes Butterschmalz einlegen, kurz anbraten, mit etwas Fond aufgießen und im Backofen bei 160 °C ca. 20 Minuten garen. Anschließend mit Camembert belegen und mit den Tomatenfilets garnieren und bei 180 °C kurz überbacken. Die Shiitakepilze in Butterschmalz rasch anbraten, mit restlichem Fond ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze auf Tellern verteilen und die Chinakohlröllchen darauf setzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 4.4 Chinesischer Feuertopf

|                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| 30 g getrocknete Shiitake-Pilze | 200 g Schweinefilet        |
| 50 g Glasnudeln                 | 200 g geschälte Garnelen   |
| 200 g Putenbrust                | 200 g Fischfilet nach Wahl |
| 200 g Hähnchenbrustfilet        | 2 Bd. Frühlingszwiebeln    |
| 200 g Rinderfilet               | 200 g Möhren               |

|                                      |                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 1 Chinakohl                          | 1 EL Honig                       |
| <i>Pflaumensoße:</i>                 | 3 EL Essig                       |
| 2 Knoblauchzehen                     | 3 EL Reiswein (Asia-Laden)       |
| 1 TL geriebener Ingwer               | 1 rote Chilischote, fein gehackt |
| 1 EL Erdnussöl                       | <i>Außerdem:</i>                 |
| 8 EL Pflaumensoße (Asia-Laden)       | 1 l -2 Hühnerbrühe               |
| 5 EL Sojasoße                        | asiatische Fertigsoßen           |
| 3 EL Reiswein (Asia-Laden)           | grob zerstoßener Pfeffer         |
| 1 EL Honig                           | Zitronensaft                     |
| 1 EL Essig                           | geriebener Ingwer                |
| 125 ml Hühnerbrühe                   | Sojasoße                         |
| 2 Frühlingszwiebeln                  | Erdnuss- oder Sesamöl            |
| <i>Chilisoße:</i>                    | durchgepresster Knoblauch        |
| 5 EL süßsaure Chilisoße (Asia-Laden) | Chilipulver                      |

Die Pilze ca. 2 Std. in Wasser einweichen. Abtropfen lassen, harte Stiele entfernen und die Pilze in feine Streifen schneiden. Glasnudeln kurz einweichen, abtropfen lassen und mit der Schere zerkleinern.

Fleisch und Fisch in feine Streifen schneiden. Jeweils getrennt ebenso wie Garnelen, Nudeln in Schälchen geben. Mohren, Chinakohl putzen, waschen und abtropfen lassen. In Streifen schneiden und getrennt in Schälchen geben.

Für die Pflaumensoße den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und mit Ingwer in heißem Erdnussöl anbraten. Pflaumen- und Sojasoße, Reiswein, Honig, Essig und Brühe einrühren, aufkochen, ca. 5 Min. köcheln und abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, abbrausen, in feine Ringe schneiden und unterrühren. Die Chilisoße mit Honig, Essig, Reiswein und Chilischote verrühren.

Brühe aufkochen, in den Feuertopf (Asia-Laden) gießen. Für jeden Gast 1 kleines Sieb bereitstellen. Nach Belieben füllen, in der Brühe garen und in die Soßen tauchen. Evtl. aus diversen Würzzutaten Soßen nach Wahl rühren.

Tipp: Die Hühnerbrühe schmeckt selbst gemacht am besten: 1 Suppenhuhn, 2 Bund zerkleinertes Suppengrün, 2 Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Pfefferkörner und 2 TL Salz 3 Std. in 4 l Wasser köcheln lassen, abseihen und entfetten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**pro Person:** 350 kcal; E 44 g, F 7 g, KH 10 g

## 4.5 Chinesischer Feuertopf

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 200 g Rinderlende (Filet)       | 200 g Hummerkrabbenschwänze (roh, ungekocht) |
| 200 g Schweineschnitzel         |  |
| 200 g Tintenfisch, küchenfertig | 1 klein. Chinakohl                           |

250 g frische Champignons  
 4 Stangen Bleichsellerie  
 1 grüne und  
 1 rote Paprika  
 1 klein. Dose Bambussprossen  
 1 Beutel Sojabohnenkeime  
 1 Bd. Frühlingszwiebeln  
 4 Möhren  
 2-3 l klare Hühnerbrühe  
 100 g Glasnudeln und/oder  
 200 g Duftreis o. Langkornreis

*Für Saucen und Dips:*

Sojasauce  
 Sambal Oelek  
 Sweet Chilisauce  
 Pflaumensauce  
 Bohnenpaste  
 Oystersauce  
 Knoblauch  
 Ingwer  
 Eigelb

Bei den Zutaten müssen Sie sich nicht exakt an die Angaben halten, sondern können sowohl nach Ihrem Geschmack als auch nach Preislage variieren. Verwenden Sie z. B. anstelle des teuren Rinderfleisches Hühner- oder Truthahnbrust.

Beim Gemüse: genauso gut wie Chinakohl eignen sich Wirsing oder Spinat, Blumenkohl, Broccoli. Und so wird vorbereitet: Das Fleisch vorfrieren, wie vorher schon beschrieben, und in sehr dünne Streifen schneiden. Den Tintenfisch in 1 cm breite Streifen schneiden. Hummerkrabbenschwänze nur kalt abspülen und die Schalen entfernen, die Schwänze zum besseren Anfassen aber dranlassen. Gemüse waschen. Champignons in feine Scheiben schneiden, Sellerie in recht dicke Stücke teilen, Paprika würfeln. Bambussprossen und die Sojabohnenkeime kurz abrausen und dann abgetropft in einer Schale anrichten. Frühlingszwiebeln vom Grün trennen (dieses in Ringe geteilt mit verwenden), Möhren stifteln oder der Länge nach einkerben; in Scheiben geschnitten entstehen hübsche Räder. Alles auf einem großen Lacktablett oder einer anderen Platte anrichten. Einen Teil des Gemüses zurückbehalten, in die Brühe geben. Die Glasnudeln in Wasser einweichen und abgetropft in eine Schale füllen. Reis wie gewohnt kochen.

In verschiedene Schälchen die Zutaten für Saucen zum Selbermischen verteilen oder fertig gemischte Saucen dazu servieren. Am besten in der Küche die Brühe in den Feuertopf gießen, etwas Gemüse zufügen und den Deckel darauflegen. Dann wie anfangs beschrieben von oben her beheizen und auf den Tisch stellen. Jeder Gast bekommt sein Essschälchen, Stäbchen und ein netzartiges Metallsieb sowie einen Porzellanlöffel. Und jeder taucht nun wechselweise Fleisch, Fisch sowie Gemüsestückchen zum Garen in die brodelnde Brühe. Anschließend in eine Sauce nach Wahl tunken und zusammen mit Reis und Sojabohnenkeimen genießen. Zuletzt die inzwischen sehr kräftige Brühe in die Essschälchen füllen, Glasnudeln zufügen und als Suppe löffeln.

Als Getränk passt Tee (schwarz, grün oder Jasmintee), Bier, Weißwein oder Reiswein, und ein Pflaumenschnaps.

**Mengenangabe:** 4 Personen

#### 4.6 Chinesisches Fondue

|                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| 400 g Hähnchenbrustfilet | 150 g Chinakohl     |
| 400 g Rinderfilet        | 4 Garnelenschwänze  |
| 1 Bd. Lauchzwiebeln      | 400 g Schollenfilet |
| 250 g Möhren             | 1.5 l Hühnerbrühe   |
| 100 g Staudensellerie    |                     |

Hähnchenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen, wie Rinderfilet in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Lauchzwiebeln, Möhren, Staudensellerie und Chinakohl waschen, putzen, klein schneiden. Garnelenschwänze und Schollenfilet abbrausen, trocken tupfen, Fisch in Streifen schneiden. Alles auf einer Platte anrichten.

Hühnerbrühe im Fondue-Topf erhitzen, auf ein heißes Rechaud stellen. Vorbereitete Zutaten auf Fondue- Gabeln in der Brühe garen. Dazu passen Glasnudeln, Sojasoße, süßsaure Chilisoße, Curry- und Tomatendip.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Vorbereiten** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 360 kcal; E 76 g, F 10 g, KH 6 g

#### 4.7 Filetspitzen auf Wokgemüse

|                        |  |
|------------------------|--|
| 720 g Schweinefilet    | 80 g Austernpilze                      |
| 2 Knoblauchzehen       | 120 g Fenchel                          |
| 1 Chilischote          | 100 g Chinakohl                        |
| 1 TL Ingwer            | 1 1/2 EL Rapsöl                        |
| 1 Karotte              | 160 ml Apfelsaft                       |
| 120 g Brokkoli         | 180 ml süß-saure Sauce (Fertigprodukt) |
| 80 g schwarzer Rettich | Salz, Pfeffer                          |
| 1 Zwiebel rot          |  |

Schweinefilet in dünne Scheibchen zerteilen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Karotte schälen und in Stäbchen zerteilen. Rettich mit der Wurzelbürste gut abscrubben, halbieren und in Scheiben schneiden. Brokkoli säubern und Röschen vom Strunk lösen. Pilze mit Küchenkrepp gut abreiben und in Streifen schneiden. Fenchel und Chinakohl in Streifen zerteilen. Knoblauch und Ingwer schälen, in feine Scheibchen und Chilischote in feine Röllchen schneiden. Wok mit Rapsöl erhitzen, Fleisch kurz anbraten und mit Pfeffer würzen. Zwiebeln, Karotten und schwarzen Rettich zugeben und mit angehen lassen. Knoblauch, Ingwer, Fenchel, Pilze, Brokkoli und Chili zufügen und mit anschwanken. Chinakohl zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Dann Apfelsaft und süß-saure Soße unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wokgericht gut gemischt in tiefem Teller anrichten und evtl. Ciabatta dazu servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

#### 4.8 Filetspitzen und Garnelen mit Chinakohl

|                        |                                     |
|------------------------|-------------------------------------|
| 2 EL Mango-Chutney     | 60 g rote Zwiebeln                  |
| 3 EL süß-saure Soße    | 130 g Garnelen                      |
| 40 g Shiitakepilze     | 200 g Schweinefiletspitzen          |
| 40 g Austernpilze      | Salz und Pfeffer                    |
| 40 g Zucchini          | Kresse                              |
| 40 g Karotten          | 2 EL Shirataki Nudeln (Regennudeln) |
| 1 Chilischote          | 4 EL Rapsöl                         |
| 15 g Ingwer            | 1/16 l Apfelsaft                    |
| 60 g Chinakohl         | 1/16 l Weißwein                     |
| 40 g Frühlingszwiebeln |                                     |

Garnelen schälen, Darm entfernen, säubern; Zwiebel grobe Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln schräge Stücke schneiden, Ingwer schälen und in Scheiben schneiden; Chilischote in Röllchen schneiden, Karotten in Stifte schneiden. Zucchini, Austernpilze, Shiitake mit Küchenkrepp gut abreiben, Pilze in Stücke - Zucchini in Stifte schneiden. Chinakohl in grobe Streifen schneiden, Kresse abschneiden. Wok mit Rapsöl erhitzen, Filetspitzen kurz scharf anbraten, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Chili hinein geben, Karotten, Zucchini dazugeben, mit angehen lassen. Garnelen außen am Rand beidseitig mit anbraten, Pilze und Chinakohl dazu mit anschwenken, gut durchmischen, süß-saure Soße und Mango-Chutney unterheben, mit Weißwein ablöschen, mit Apfelsaft auffüllen, würzen. Regennudeln in heißem Rapsöl kurz ausbacken. Alles auf einem flachen Teller anrichten, gebackene Regennudeln darauf setzen - mit Kresse bestreuen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

#### 4.9 Filetspitzen vom Schwein in Quittenmarksoße auf Chinakohl

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 Stange Frühlingslauch | 1 rote Zwiebel          |
| Jodsalz, Pfeffer        | 4 Kirschtomaten         |
| 1 Ministangenbrot       | 1/2 Chinakohl           |
| 1 EL Minze              | 2 EL Quittenmark (Glas) |
| 1 1/2 EL Rapsöl         | 1 klein. Quitte         |
| 200 ml braune Grundsoße | 280 g Schweinefilet     |

Schweinefilet in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Quitte säubern, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten säubern, Stiel ausschneiden, vierteln. Chinakohl säubern, den Strunk entfernen, in grobe Streifen schneiden. Frühlingslauch säubern, das Grün in Scheiben schneiden; Minzblätter abzupfen. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Zwiebeln glasig angehen lassen, Chinakohl zugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Grün von Frühlingslauch zufügen und das Ganze

dünsten lassen. Fleisch in Rapsöl scharf anbraten, Quittenscheiben hineingeben, mit Pfeffer würzen, Quittenmark dazugeben und kurz mit angehen lassen. Mit Grundfond angießen, etwas einköcheln lassen. Kirschtomaten zugeben und mit Jodsatz würzen. Ministangenbrot kross backen und schneiden. Chinakohl auf flachem Teller als Bett anrichten, das Geschnetzelte mit Soße darauf anrichten, mit gezupfter Minze bestreuen. Stangenbrotscheiben mit anlegen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

#### 4.10 Fleischklößchen-Party-Eintopf

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 500 g Chinakohl       | 2 EL Tomatenmark                       |
| 4 Möhren              | 1 l Gemüsebrühe                        |
| 200 g Knollensellerie | Salz                                   |
| 300 g Kartoffeln      | Pfeffer aus der Mühle                  |
| 1 Stange Porree       | 300 g Puten-Hackfleischbällchen 'Mini' |
| 2 EL Öl               | 2 EL gehackte frische Kräuter          |

Chinakohl putzen, den Strunk entfernen. Kohl waschen, abtropfen lassen, längs halbieren und in schmale Streifen schneiden. Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Porree putzen, abbrausen und in Ringe schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, vorbereitetes Gemüse, Kartoffeln und Tomatenmark darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, Hackfleischbällchen dazugeben und kurz erhitzen. Suppe vor dem Servieren mit Kräutern bestreuen.

TIPP: Zeit sparen z.B. bei einer Party: Suppe schon vormittags kochen, abends dann einfach nur noch die Hackbällchen zugeben und erwärmen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

**Garen** 15 Min.

**pro Portion ca.:** 430 kcal; E 21 g, F 26 g, KH 28 g

#### 4.11 Gebratene Nudeln

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 400 g Nudeln asiatische | 1 daumengroßes Stück Ingwer               |
| Salz                    | 0.25 TL getrocknete Krabbenpaste (Terasi) |
| 250 g Schweineschnitzel | 3 EL Öl                                   |
| 250 g Broccoli          | 0.5 TL Sambal oelek                       |
| 4 Blatt Chinakohl       | 2 EL Sojasauce                            |
| 1 Möhre                 | 2 TL Palmzucker                           |
| 1 Zwiebel mittelgroße   | süße Sojasauce (Kecap manis)              |
| 2 Knoblauchzehen        |   |

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und kalt abschrecken.
2. Reichlich Salzwasser aufkochen. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Den Broccoli waschen, in Röschen teilen, kurz in dem kochenden Wasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Den Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhre waschen, schälen und in streichholzdünne Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Den Ingwer schälen und fein raspeln. Die Krabbenpaste zerdrücken.
4. Das Öl in einem Wok erhitzen. Das Fleisch, die Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer, die Krabbenpaste und das Sambal oelek hineingeben. Unter Rühren etwa 3 Minuten bei starker Hitze anbraten.
5. Den Broccoli und den Chinakohl dazugeben und etwa 1 Minute mitbraten. Die Nudeln, die Sojasauce und den Palmzucker untermischen. Alles noch etwa 3 Minuten unter Rühren braten. Mit der süßen Sojasauce abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

2300 kJ

#### 4.12 Geschnetzeltes mit Chinakohl - und Tomaten

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <i>für die Marinade</i>  | 600 g Schweinefleisch (ausgelöstes Kotelettstück) |
| 3 EL Soja-Sauce          |   |
| 4 EL Instant-Hühnerbrühe | 500 g Chinakohl                                   |
| 2 EL trockener Sherry    | 2 mittelgroße Zwiebeln                            |
| Pfeffer aus der Mühle    | 1 -2 EL Butterschmalz                             |
| 1 TL Salz                | 4 Tomaten   |
| 1 1/2 TL Zucker          | Salz  |
| 1 klein. Knoblauchzehe   | weißer Pfeffer                                    |
| <i>außerdem</i>          | Soja-Sauce nach Geschmack                         |
|                          | 2 -3 EL gehackte Petersilie                       |

Das Fleisch in schmale Streifen schneiden. Für die Marinade Soja-Sauce mit Hühnerbrühe, Sherry, Pfeffer, Salz, Zucker und fein gehacktem Knoblauch verrühren, die Fleischstreifen darin 3 Stunden ziehen lassen.

Den Chinakohl putzen und in dünne Streifen, die Zwiebeln in Ringe zerteilen. Die Tomaten häuten und achteln. Das Fleisch gut abtropfen lassen und von allen Seiten in heißem Butterschmalz anbraten. Zwiebelringe und Chinakohl zusetzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 5 Minuten schmoren lassen. Dann die Tomaten unterheben und das Gericht mit Soja-Sauce abschmecken.

Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt Reis.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 4.13 Hackroulade mit Senfsoße

|                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 500 g Hackfleisch           | 125 g Gouda               |
| 90 g Semmelbrösel           | 1/2 Bd. Frühlingszwiebeln |
| 2 Eier                      | 1 Bd. Petersilie          |
| Salz, Pfeffer               | 80 g Cornflakes           |
| Paprikapulver               | 250 g Schmand             |
| 200 g Chinakohl             | 3 EL Senf                 |
| 100 g geräucherter Schinken | 2 Knoblauchzehen          |

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Hack mit Semmelbröseln sowie Eiern vermengen und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen. Die Masse auf ein Stück Alufolie streichen. Chinakohl putzen, waschen, trockenschütteln, von dicken Blattrippen befreien, auf der Hackmasse verteilen. Anschließend mit Schinken- und Käsescheiben belegen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe teilen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, hacken, mit Frühlingszwiebeln und grob zerbröselten Cornflakes vermengen. Alles über den Käse streuen. Belegtes Hack mit Hilfe der Alufolie von der Längsseite her aufrollen. Roulade mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, ca. 40 Min. backen. Schmand mit Senf verrühren. Knoblauch abziehen und dazu pressen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Kurz vor Ende der Garzeit Alufolie vom Braten entfernen und die Roulade noch ca. 5 Min. backen. Danach mit der Senfsoße anrichten.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**pro Person ca.:** 550 kcal; E 31 g, F 37 g, KH 24 g

### 4.14 Kaninchen aus dem Wok

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| 3-4 Kaninchenkeulen<br>(ca. 450 g entbeintes Keulenfleisch) | 150 g Zucchini                |
| 20-30 g frische Ingwerwurzel                                | 100 g Möhren                  |
| 1-2 rote Chilischoten                                       | 120 g Shiitake-Pilze          |
| 2 Knoblauchzehen  | 10 EL Erdnussöl               |
| 4-5 EL Sojasauce  | 150 ml Asia-Fond (a. d. Glas) |
| 2 TL Zucker   | 1 Kaffir-Limettenblatt        |
| 1 EL Sesamöl  | 1/2 TL Speisestärke           |
| 250 g Chinakohl   | Salz                          |
|   | Pfeffer (a. d. Mühle)         |

1. Kaninchenfleisch von den Keulen lösen, dabei die Sehnen auslösen. Fleisch in 1/2 cm schmale Streifen schneiden.
2. Ingwer schälen, hacken. Die Chilis in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch pellen, fein würfeln. Das Kaninchenfleisch mit Ingwer, Chili, Knoblauch, Sojasauce, Zucker und Sesamöl 30 Minuten marinieren.
3. Kohl putzen. Blätter und Stiele getrennt in feine Streifen schneiden. Zucchini putzen, Möhren schälen. Beides in feine Streifen schneiden. Shiitake-Pilze putzen, in Scheiben schneiden.
4. Kaninchenfleisch in ein Sieb geben, die Marinade auffangen. Fleisch portionsweise im sehr heißen Wok in je 2 El Erdnussöl anbraten, herausnehmen und in eine Arbeitsschale geben (den Wok nach jeder Portion kurz ausreiben und wieder sehr heiß werden lassen). Kohlstiele, Möhrenstreifen und Pilze im restlichen Öl anbraten, mit dem Asia-Fond und der Marinade ablöschen, 1 Minute kochen lassen. Das Limettenblatt und die Zucchiniestreifen dazugeben, 30 Sekunden mitkochen lassen. Das Kaninchenfleisch dazugeben. Sauce mit der in etwas Wasser gelösten Speisestärke binden, weitere 30 Sekunden kochen lassen. Zuletzt die Kohlblätter dazugeben, unterheben, alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten

**Pro Portion:** 419 kcal / 1755 kJ; E 28 g, F 31 g, KH 8 g

#### 4.15 Lammfilet mit Chinakohl

|                  |                             |
|------------------|-----------------------------|
| 500 g Lammfilet  | Salz                        |
| 1 Kopf Chinakohl | Pfeffer                     |
| 2 Zwiebeln       | Kümmel                      |
| 2 Knoblauchzehen | 500 ml Fleischbrühe         |
| 400 g Kartoffeln | 20 g Butter                 |
| 1 TL Butter      | gehackte, glatte Petersilie |

Das Lammfilet in Streifen schneiden. Chinakohl waschen, halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen pellen und fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Einen großen Schmortopf mit Butter einfetten. Alle Zutaten abwechselnd einschichten und jede Lage kräftig mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Petersilie würzen. Mit der Fleischbrühe auffüllen. Die Butter in Flöckchen darauf geben und im geschlossenen Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und 25 - 30 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. Während des Garens nicht umrühren. Den Eintopf gut abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 4.16 Medaillons mit Sprossen

|                      |  |
|----------------------|--|
| 1 Chilischote.       | 3 rote Paprika                         |
| 2 Knoblauchzehen.    | 4 EL Öl                                |
| 2 cm Ingwer          | 125 g Sojasprossen                     |
| 1 Msp. Koriander     | Salz                                   |
| 2 EL Honig           | Pfeffer                                |
| 100 ml Ananassaft    | 200 ml Gemüsebrühe                     |
| 4 EL Sojasoße        | 3 EL Alpro Sova Cuisine                |
| 8 Schweinemedallions | (Sojacreme zum Verfeinern von Speisen) |
| 300 g Chinakohl      |  |

Die Chilischote putzen, waschen, hacken. Knoblauch, Ingwer schälen, hacken, mit Chili, Koriander, Honig, Ananassaft, Sojasoße mischen, Fleisch darin ca. 30 Min. marinieren. Kohl, Paprika putzen, waschen, streifig schneiden. In 2 EL Öl 4 Min. braten. Sprossen unterheben, abschmecken.

Medallions in 2 EL Öl ca. 8 Min. braten, salzen. Mit Marinade, Brühe ablöschen, evtl. binden. Mit Alpro Soya Cuisine verfeinern. Evtl. mit gerösteten Erdnüssen bestreuen, mit Koriander, Chilischoten garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**pro Person:** 430 kcal; E 42 g, F 22 g, KH 16 g

#### 4.17 Mongolischer Feuertopf

*Für die süßsaure Tomatensauce:*

|                                      |
|--------------------------------------|
| 1 klein. Dose Tomaten (400 g Inhalt) |
| 1 EL Zucker                          |
| 2 EL Reiswein                        |
| 3 EL Reissessig                      |
| 5 EL Sojasauce                       |
| Salz                                 |
| frisch gemahlener Pfeffer            |

*Für die Ingwersauce:*

|                      |
|----------------------|
| 40 g frischer Ingwer |
| 2 Knoblauchzehen     |
| 150 g Salatgurke     |

|                   |
|-------------------|
| 2 EL Sesamöl      |
| 1 TL Sambal oelek |
| 2 EL Fischsauce   |

*Für den Feuertopf:*

|                                |
|--------------------------------|
| 100 g Glasnudeln               |
| 100 g chinesische Eiernudeln   |
| 800 g Lammkeule (ohne Knochen) |
| 1 Chinakohl                    |
| 150 g Pak Choi                 |
| 200 g Tofu                     |
| 3-4 l milde Hühnerbrühe        |
| 1 walnussgroßes Stück Ingwer   |

Für die Tomatensauce die Tomaten mit dem Saft durch ein feines Sieb in einen Topf streichen. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren dicklich einkochen lassen. Mit Zucker, Reiswein, Essig, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ingwersauce den Ingwer und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Gurke schälen und fein raspeln. Das Sesamöl leicht erhitzen, den Ingwer und den Knoblauch darin kurz andünsten. Die Gurkenraspel untermischen und alles kurz köcheln

lassen, mit Sambal oelek und mit der Fischsauce würzen.

Für den Feuertopf die Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und 15 Min. quellen lassen. Die Eiernudeln in sprudelnd kochendem Wasser nach Packungsaufschrift kochen.

Abtropfen lassen. Das Lammfleisch in hauchdünne Scheiben schneiden.

Den Chinakohl und den Pak Choi putzen, waschen und in 2-3 cm breite Streifen schneiden.

Den Tofu in Scheiben schneiden. Die Glasnudeln mit einer Küchenschere klein schneiden.

Alle Zutaten anrichten, Saucen in Schälchen füllen.

Die Hühnerbrühe aufkochen. So viel Brühe in den Feuertopf umgießen, dass dieser gut zur Hälfte gefüllt ist. Zum Nachfüllen die übrige Brühe auf dem Herd heiß halten. Ingwer schälen, in den Feuertopf geben. Die Brühe am Tisch auf dem Rechaud am Köcheln halten.

Lammfleisch, Gemüse und Tofu darin garen, mit Siebchen herausfischen und mit den Saucen essen. Nudeln in der Brühe erhitzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 1 Std.

#### 4.18 Mongolischer Feuertopf mit Jungrindfleisch

800 g Lungenbraten (Filet)  
(oder Beiried, Hüferscherzel, Nuss)

100 g Austernpilze

500 g Chinakohl

3 Jungzwiebel

250 g Tofu

100 g Glasnudeln

2 l klare Rindsuppe

50 g Shrimps

frischer Koriander

Salz, Pfeffer

*Für die Sesamsauce:*

40 g Sesamsamen

1/2 TL brauner Zucker

1 EL Apfelessig

3 EL helle Sojasauce

Austernsauce

Öl

1 Msp Chilischote

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden.

Für die Sauce Sesamkörner ohne Fett goldgelb rösten, abkühlen lassen und fein zerstoßen (Mörser). Zucker, Essig und Sojasauce untermischen und zu einer dickflüssigen Sauce verrühren. Bei Bedarf mit etwas Suppe aufgießen.

Chinakohl feinnudelig, Frühlingszwiebel in ca. 4 cm lange Stücke und Tofu kleinwürfelig schneiden. Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 3-4 Minuten ziehen lassen, abseihen und kalt abschrecken.

Reiswein, Fleisch, Sesamsauce, Glasnudeln, Chinakohl, Jungzwiebel und Tofu jeweils in Schälchen anrichten.

Die Suppe erhitzen und in den angeheizten Fonduetopf gießen, Shrimps und die Pilze in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fleischscheibchen, Tofuwürfel und die Gemüsestücke mit dem Fonduebesteck oder mit kleinen Drahtkörbchen in die leicht kochende Suppe halten und je nach Geschmack nach dem Garen (1 -3 Minuten) in die Sauce oder in den Reiswein tunken.

Zum Schluss alle übrig gebliebenen Fleisch- und Gemüsestücke in die Brühe geben, kurz ziehen lassen und mit der Suppe in Schalen verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

#### 4.19 Rinderfiletspitzen aus dem Wok

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 640 g Rinderfiletspitzen | 2 Knoblauchzehen         |
| 80 g Shiitakepilze       | 1 TL Ingwer              |
| 80 g rote Zwiebeln       | 1 1/2 EL Sesam           |
| 80 g Frühlingslauch      | 3 EL süß-saure Chilisoße |
| 60 g rote Paprikaschoten | 100 ml Apfelsaft         |
| 80 g Karotten            | 2 EL Sojasoße            |
| 80 g Staudensellerie     | 1 1/2 EL Rapsöl          |
| 60 g Zucchini            | Salz, Pfeffer            |
| 80 g Chinakohl           |                          |

Rinderfiletspitzen in Blättchen schneiden, Zwiebel schälen und in Blätter zerteilen. Shiitakepilze mit Küchenkrepp gut abreiben und vierteln. Lauchzwiebeln säubern und in schräge Stücke schneiden. Karotten schälen und grobe Stifte schneiden. Paprika halbieren, entkernen, säubern und in Streifen schneiden. Vom Staudensellerie die Fäden ziehen und in Stücke schneiden. Zucchini mit Küchenkrepp abreiben und ebenfalls in Stifte schneiden. Knoblauch, Ingwer schälen und in feine Blättchen schneiden. Chinakohl in Streifen schneiden. Wok mit etwas Rapsöl erhitzen. Zwiebeln, Paprika, Karotten und Staudensellerie darin angehen lassen. Gemüse etwas zur Seite schieben. Dann das Fleisch zugeben und in der Mitte beidseitig anbraten. Knoblauch und Ingwer zufügen. Frühlingszwiebeln, Zucchini und Pilze zugeben und mit anschwanken. Sesam und Chinakohl unterheben. Chilisoße, Apfelsaft und Sojasoße zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit allem Gemüse und Ingredienzien im tiefen Teller anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

#### 4.20 Rindfleisch à la minute

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| 200 g geschnetzeltes Rindfleisch (Plätzli-<br>stück) | 2 Rüebl                       |
| 1 EL Sojasauce                                       | 1 Frühlingszwiebel mit Grün   |
| 1 EL Zitronensaft                                    | 1/4 Chinakohl                 |
| 1 EL milder Senf                                     | 1 Knoblauchzehe               |
| Pfeffer aus der Mühle                                | Öl oder Bratbutter zum Braten |
|  | 1 dl Gemüsebouillon           |

1 TL Maizena  
wenig Streuwürze oder Salz

1 Msp. Cayennepfeffer

Fleisch marinieren: Sojasauce, Zitronensaft, Senf und Pfeffer in eine Schüssel geben, mit dem Fleisch mischen. Zugedeckt ca. 1/2 Stunde ziehen lassen.

Gemüse vorbereiten: Rüeblī in Stängelchen, Frühlingszwiebel mitsamt Grün und Chinakohl in Streifen, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Fleisch rührbraten: Wok oder weite Bratpfanne leer erhitzen, dann etwas Öl oder Bratbutter hineingeben, Fleisch beifügen und bei guter Hitze ca. 1 Minute rührbraten, d.h. unter Rühren und Wenden braten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Gemüse rührbraten: Nochmals etwas Öl in derselben Pfanne erhitzen, Gemüse zugeben und 2-3 Minuten rührbraten. Mit Bouillon ablöschen. Das mit wenig Wasser angerührte Maizena zugeben, köcheln, bis die Flüssigkeit gebunden ist. Hitze reduzieren, würzen, das zur Seite gestellte Fleisch beifügen, nur heiß werden lassen. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

#### 4.21 Schweinefilet mit Chinakohl

1 klein. Chinakohl (200 g)  
250 g Schweinefilet  
2 EL Sesamöl  
1 TL frisch geraspelte Ingwerwurzel  
1 TL mildes Currypulver

Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Sojasauce  
1 TL fein gehackte Cilantroblätter (Koriandergrün)

Vom Chinakohl die äußeren welken Blätter entfernen, den Kohl halbieren und den harten Strunk herausschneiden. Das Gemüse in feine Streifen schneiden.

Das Schweinefilet waschen, trockentupfen, von anhaftenden Haut- und Sehnteilen befreien und in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Wok oder einer hochwandigen Pfanne erhitzen. Nach und nach darin erst die Kohlstreifen, dann die Fleischscheiben unter ständigem Rühren anbraten.

Mit Ingwer, Curry, Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen und mit Cilantroblättern bestreut sofort servieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.

#### 4.22 Schweinefiletgeschnetzeltes aus dem Wok

1 TL fein gehackte Korianderblätter  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz

1 TL Currypulver  
1 Knoblauchzehe, durchgepresst  
1 kl. Chilischote (rot)

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| 3 EL Sojasauce              | 300 g Möhren        |
| 300 g Chinakohl             | 6 EL Rapsöl         |
| 1 Frühlingszwiebeln(Bund)   | 600 g Schweinefilet |
| 1 Petersilienwurzel(kleine) |                     |

Die Chilischote entkernen und in ganz feine Streifen schneiden. Das Schweinefilet in feine Streifen schneiden. 3 EL Rapsöl im Wok gut erhitzen. Die Schweinefiletstreifen rasch im Wok anbraten, herausnehmen und warm stellen. Möhren und Petersilienwurzel schälen und in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Aus dem Chinakohl den harten Strunk herausschneiden und das Gemüse in feine Streifen schneiden. 3 EL Rapsöl im Wok erhitzen, erst Möhren und Petersilienwurzel darin unter Wenden braten, dann Frühlingszwiebeln und Chinakohl zugeben. Unter ständigem Wenden bissfest garen, dann Fleisch dazugeben, mit Sojasauce, Chili, Knoblauch, Currypulver, Salz Pfeffer und Ingwer\* würzen, mit Korianderblättchen bestreut servieren. Dazu: Nudeln

Tipp: Je nach Geschmack 1 TL frisch geraspelten Ingwer hinzufügen. Schon gewusst? Schweinefleisch liefert reichlich B-Vitamine, allen voran das Vitamin B1. Vitamin B1 ist am Energiestoffwechsel beteiligt und sorgt für gute Nerven. Ein Stück Muskelfleisch enthält heute übrigens nur noch etwa 2 Prozent Fett. Gleichzeitig liefert es hochwertiges Eiweiß. 100 Gramm mageres Schweinefleisch, wie Filet, enthalten rund 21 Gramm des so wichtigen Baustoffes. Nicht nur deshalb ist es optimal geeignet für eine sportliche Küche.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

#### 4.23 Schweinefleisch mit Chinakohl

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 600 g Schweinefilet | 4 EL Öl           |
| 1 rote Chilischote  | Salz              |
| 4 EL Sojasoße       | 5 EL Chilisoße    |
| 600 g Chinakohl     | 300 ml Brühe      |
| 2 Möhren            | 1 EL Speisestärke |
| 30 g Ingwer         |                   |

Fleisch abbrausen, trockentupfen, in dünne Scheiben teilen. Chili waschen, putzen, entkernen und feinkwürfeln. Mit Sojasoße verrühren, mit dem Fleisch mischen. Chinakohl putzen, waschen, in breite Streifen teilen. Möhren schälen, in Streifen schneiden. Ingwer schälen und feinkwürfeln. Die Möhren in 2 EL heißem Öl ca. 4 Min. braten, Chinakohl dazugeben, 3 Min. weiterbraten, salzen. Herausnehmen. Das Fleisch im restlichen Öl anbraten, den Ingwer zufügen, kurz mitbraten. Die Brühe sowie die Chilisoße zufügen. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, unterrühren, aufkochen und binden lassen. Den Chinakohl wieder unterheben, alles abschmecken. Dazu passt Thai-Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 355 kcal; E 41 g, F 17 g, KH 9 g

#### 4.24 Streifen von der Rinderhüfte mit Frühlingszwiebeln, Chinakohl in Kokosmilch aus dem Wok

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| Thymian           | 1 1/2 EL Erdnüsse geröstet |
| 4 Zitronenblätter | 1 Frühlingslauch           |
| Jodsalz, Pfeffer  | 1/4 Chinakohl              |
| 1/2 EL Rapsöl     | 4 Shiitakepilze            |
| 1/8 l Kokosmilch  | 1/2 Paprikaschote          |
| 1/2 TL Curry      | 300 g Rinderhüfte          |
| 1 EL Austernsoße  |                            |

Fleisch in ca. 4 cm lange Streifen schneiden. Paprikaschote entkernen, säubern, in Streifen schneiden. Erdnüsse grobhacken. Chinakohl säubern, in grobe Streifen schneiden; Frühlingslauch säubern und in Stücke schneiden. Shiitakepilze mit Küchenkrepp gut abreiben, in Scheiben schneiden. Zitronenblätter waschen. Wok mit Rapsöl erhitzen, Fleisch kross anschwenken. Paprika, Frühlingslauch und Shiitakepilze dazugeben, kurz durchschwenken. Erdnüsse, Curry, Chinakohl zugeben, Austernsoße angießen und mit Pfeffer und Jodsalz würzen. Mit Kokosmilch aufgießen, leicht reduzieren. Zitronenblätter am Tellerrand anlegen, Wokgericht auf flachem Teller anrichten und mit Thymian garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

## 5 Geflügelgerichte

### 5.1 Bunte Chinakohl-Hähnchen-Pfanne

|                                       |                             |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| 2 Hähnchenbrustfilets (je etwa 100 g) | Pfeffer                     |
| 250 g Chinakohl                       | 1 EL Tomatenketchup         |
| 100 g Bambussprossen                  | 1 TL Worcestersoße          |
| 1 Möhre                               | 1/4 l Wasser                |
| 1/2 rote Paprikaschote                | 1 TL Speisestärke           |
| 2 EL Öl                               | 100 g Tiefseekrabbenfleisch |
| Salz                                  |                             |

Hähnchenfleisch und Chinakohl in Streifen, Bambussprossen in dünne Scheiben, Möhre und Paprika in sehr dünne Streifen schneiden.

Öl erhitzen und Hähnchenfleisch von allen Seiten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen. Gemüse im Bratfett 5 bis 8 Minuten braten. Fleisch untermischen.

Ketchup mit Worcestersoße, Wasser und Speisestärke verrühren und hinzufügen. Krabben dazugeben und kurz aufkochen. Vor dem Servieren abschmecken. Beilage: Reis.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 5.2 Entenbrust auf Chinakohl

#### *Marinade*

|  |
|--|
| 1 EL Limettensaft  |
| 1 EL Sojasauce   |
| 1 EL Sesam   |
| 1 roter Chili, in Hingen, entkernt   |
| 2 Enten- oder Pouletbrüstli (ca. 300 g), Fettschicht kreuzweise eingeschnitten |

#### *Salat*

|                                     |
|-------------------------------------|
| 4 EL Apfelessig                     |
| 4 EL dunkles Sesamöl                |
| 1 EL Akazienhonig                   |
| 1 TL Salz                           |
| wenig Pfeffer                       |
| 300 g Chinakohl, in feinen Streifen |
| 1 EL Koriander, fein geschnitten    |

Limettensaft und alle Zutaten bis und mit Chili verrühren. Entenbrüstli darin wenden. Zugedeckt ca. 30 Min. im Kühlschrank marinieren.

Salat: Apfelessig und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Chinakohl und Koriander mit der Sauce mischen, in Gläser verteilen. Entenbrüstli trocken tupfen. Mit der Fettschicht nach unten in eine kalte Bratpfanne legen. Pfanne heiß werden lassen, Entenbrüstli bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. braten, bis die Fettschicht knusprig ist. Entenbrüstli wenden, ca. 4 Min. fertig braten. Herausnehmen, abkühlen. In Streifen

schneiden und auf dem Salat verteilen.

Lässt sich vorbereiten: Salat 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Mengenangabe:** 4 verschliessbare Gläser von je ca. 2 1/2 dl

**Marinieren:** ca. 30 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**pro Person:** 862 kcal / 3608 kJ; E 15 g, F 26 g, KH 7 g

### 5.3 Exotische Hähnchenspieße

|   |                            |
|---|----------------------------|
| 500 g Hähnchenbrustfilet                  | 200 g frische Sojasprossen |
| 4 EL Marinadensauce                       | <i>Dressing:</i>           |
| (z.B. Kikkoman Teriyaki Marinade & Sauce) | 1 unbeh. Limette           |
| 2 Mangos                                  | 4 EL Sesamöl               |
| 1 rote Paprikaschote                      | 1 EL gerösteter Sesam      |
| 150 g Champignons                         | 3 EL Sojasauce             |
| 1 klein. Chinakohl                        | 4 EL Orangensaft           |

Die Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, in die Marinadensauce einlegen und etwa 15 Minuten marinieren lassen. Mangos schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden, die Hälfte in Würfel und die Restlichen in feine Spalten schneiden. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Champignons putzen, eventuell waschen und halbieren. Den Chinakohl putzen, mit den Sojasprossen waschen. Den Chinakohl in Streifen schneiden. Limette waschen, halbieren, die Hälfte auspressen und den Rest in feine Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustwürfel mit Paprikaschoten- und Mangowürfeln sowie Champignons abwechselnd auf Spieße stecken und etwa 10 Minuten von allen Seiten grillen. Den Chinakohl auf vier Tellern anrichten, Die Mangospalten und die Sojasprossen darauf geben. Öl mit Sesam, Sojasauce, Limetten- und Orangensaft vermischen und den Salat mit dem Dressing beträufeln. Die Spieße auf dem Salat anrichten und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen:

### 5.4 Geflügelcurry mild-würzig

|                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| 2 Hähnchenbrustfilets (a ca. 200g) | 1 TL fein gehackter Ingwer |
| 1 Zwiebel                          | 1 Dos. Kokosmilch (425 ml) |
| 2 rote Paprikaschoten              | 1 TL Currypulver           |
| 2 Fenchelknollen                   | 1/2 TL Kreuzkümmel         |
| 1/2 Chinakohl                      | Salz, Pfeffer              |
| 1 EL Öl                            |                            |

Die Hähnchenbrustfilets abrausen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Streifen teilen. Fenchel sowie Chinakohl putzen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin andünsten. Fleisch dazugeben, unter Rühren von allen Seiten anbraten. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Fenchel, Paprika in die Pfanne geben und ca. 10 Min. dünsten. Chinakohl zufügen, Kokosmilch angießen, mit Curry, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer würzen. Fleisch zufügen, kurz aufkochen. Hähnchenpfanne nach Wunsch mit Wildreis Mischung und Dill garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten,

**pro Person ca.:** 210 kcal; E 28 g, F 9 g, KH 21 g, BE 0

### 5.5 *Glasierte Entenkeule mit Gemüsenudeln*

|  |   |
|--|---|
| 3200 g Entenkeulen, TK, à 320 g        | 500 g Paprika, grün, rot                      |
| 50 ml Rapsöl                           | 350 g Shiitake                                |
| 100 g Möhren                           | 100 g Butter                                  |
| 1 Sellerieknolle, klein                | 400 g Mehl, Typ 405                           |
| 100 g Zwiebeln                         | 100 g Hartweizengrieß                         |
| 20 g Ingwer, Knolle                    | 5 Eier (M)                                    |
| 20 g Tomatenmark                       | 50 ml Wasser                                  |
| 20 g Ketchup                           | 50 g Butter                                   |
| 600 ml Wasser                          | 10 Bd. Blattpetersilie, grob                  |
| 500 ml Geflügelfond, aus Instantpulver | 10 Stk. Gewürzpauschale                       |
| 20 g Honig, flüssig                    | (Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss, gerieben) |
| 800 g Chinakohl                        |   |

Entenkeulen waschen, mit Küchenkrepp trocknen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Rapsöl goldgelb anbraten. Möhren, Sellerie, Zwiebeln putzen, in Würfel schneiden und zu den angebratenen Entenkeulen geben, anrösten. Ingwerknolle waschen, schälen, in feine Würfel schneiden, hinzugeben, mit anrösten. Tomatenmark, Ketchup hinzugeben, verrühren, anziehen lassen. Entenkeulen im vorgeheizten Backofen bei 160 °C für ca. 60 Min. garen. Zwischenzeitlich immer etwas Wasser und Geflügelfond zu den Entenkeulen geben und immer wieder begießen, glasieren. Entenkeulen aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Sauce in einen Kochtopf passieren. Auf die gewünschte Konsistenz einkochen, mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Chinakohl, Paprika waschen und Shiitakepilze putzen. Chinakohl der Länge nach vierteln. Strunk herausschneiden, in dünne Streifen schneiden. Paprika in Rauten, Shiitakepilze in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne auslassen, Gemüse nacheinander hinzugeben, alles gut durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mehl, Grieß auf einer Arbeitsplatte zu einem Kranz formen. Salz, Eier, Wasser in die Mitte geben, nach und nach alles zu einem festen, glatten Teig verarbeiten. In ein feuchtes Tuch einschlagen. Für 2 Std. ruhen lassen. Anschließend in fünf Teile

schneiden. Jedes Stück hauchdünn ausrollen, auf einer Stange trocknen lassen, ohne dass sie brüchig werden. Teigstücke der Länge nach zusammenfalten, gleichmäßig schneiden. Nudeln in gesalzenem Wasser abkochen, abgießen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Nudeln darin anschwemmen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Das vorbereitete Gemüse zu den Nudeln geben, vorsichtig vermengen. Blatt Petersilie waschen, zupfen. Anrichtehinweis: Gemüsenudeln auf vorgewärmte Teller geben, darauf die Entenkeulen platzieren, mit Sauce nappieren. Mit Blatt Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**je Portion:** 706 kcal / 2955 kJ

## 5.6 Hähnchen-Pfanne mit Reis

|                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| 60 g Basmati-Reis      | 2 EL Öl                    |
| Salz                   | 400 g Hähnchenbrustfilet   |
| 2 rote und             | 60 g Sojasprossen          |
| 2 gelbe Paprikaschoten | chinesische Gewürzmischung |
| 200 g Chinakohl        | 1 EL Sojasoße              |
| 1 Frühlingszwiebel     | Pfeffer                    |

Basmati-Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.

Gemüse abbrausen und putzen. Paprikaschoten und Chinakohl in Streifen, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren ca. 15 Min. braten.

Hähnchenbrustfilet abbrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen darin ringsum goldbraun braten. Dabei öfter umrühren.

Den Reis abgießen und kurz abtropfen lassen. Dann mit den Sprossen unter das Gemüse mischen und ca. 2 Min. mitbraten. Mit dem chinesischen Gewürzpulver sowie Sojasoße und Pfeffer pikant abschmecken.

Die Hähnchenbruststreifen mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus der Pfanne nehmen und unter den Gemüsereis mischen. In Schalen oder Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten

**pro Person ca.:** 265 kcal; E 27 g, F 7 g, KH 23 g

## 5.7 Hähnchenleber asiatisch mit Chinakohl

|  |                          |
|--|--------------------------|
| 12 Kopf Chinakohl (400 g)                | 175 g)                   |
| 500 g Hähnchenleber                      | 1 Becher Joghurt (150 g) |
| 1 klein. Dose Mandarinen (Abtropfgewicht | 2 EL öl                  |

|                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| 1 EL Butterschmalz           | 3 EL Sojasauce    |
| Salz                         | 1 TL Speisestärke |
| Pfeffer                      | 1 TL Honig        |
| 100 ml Hühnerbrühe (Instant) | Tabasco           |

Vom Chinakohl den Strunk und die äußeren Blätter entfernen. Kohl längs halbieren, in 1 cm breite Streifen schneiden, waschen, in einem Sieb abtropfen lassen. Leber von Fett und Sehnen befreien, waschen, trockentupfen, quer halbieren.

Mandarinen abtropfen lassen und den Saft auffangen. 2 EL Saft mit Joghurt und Öl verrühren.

Das Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Leber darin unter Wenden kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen, warm stellen.

Den Bratenfond mit der Brühe ablöschen. Sojasauce mit Speisestärke verrühren. Den Honig und 2-3 Tropfen Tabasco unterrühren, alles kurz aufkochen lassen. Leber in die Sauce legen, bei milder Hitze kurz ziehen lassen.

Chinakohl mit Joghurtsauce vermischen. Mandarinen unterheben. Salat mit Leber auf Tellern anrichten.

**Pro Portion:** 365 kcal / 1530 kJ

## 5.8 Hähnchenteile mit Chinakohl

|  |                     |
|--|---------------------|
| 1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1,2 kg) | 400 g Chinakohl     |
| Brathähnchengewürz                     | 250 g Möhren        |
| 6 EL Öl                                | 1 TL gekörnte Brühe |
| 1 TL Cayennepfeffer                    | Sojasoße            |

Das Hähnchen abrausen und trockentupfen, danach in 16 Stücke teilen. Das Brathähnchengewürz mit 4 EL Öl sowie etwas Cayennepfeffer verrühren und das Geflügelfleisch damit bestreichen. Die Hähnchenteile in einer Pfanne in 1 EL Öl anbraten. Dann bei mittlerer Hitze in 20-25 Min. fertig garen. Inzwischen den Chinakohl putzen, waschen und in Streifen oder Stücke schneiden. Die Möhren abrausen, schälen und in Stifte teilen. Mit dem Chinakohl in 1 EL Öl in einer Pfanne ca. 5 Min. dünsten. Dann 125 ml Wasser angießen und alles aufkochen lassen. Die gekörnte Brühe einrühren und das Gemüse mit etwas Sojasoße würzig abschmecken. Gemüse mit den fertigen Hähnchenteilen anrichten und servieren. Dazu nach Wunsch Reis, frisches Baguette oder Bauernbrot reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 67 kcal; E 49 g, F 47 g, KH 4 g

### 5.9 Hähnchenunterkeulen gebraten auf Frühlingslauch mit Honig-Balsamicosoße

|                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| 4 Stk. Hähnchenkeulen (à 70g) | 1 EL Rapsöl                |
| 6 Stk. Kirschtomaten          | 1 EL Rosmarin              |
| 4 Stangen Frühlingslauch      | 1/4 Chinakohl              |
| Muskat                        | 1 1/2 EL Balsamico         |
| Jodsalz, Pfeffer              | 40 g Shiitakepilze         |
| Basilikum                     | 1/4 l brauner Geflügelfond |
| 1/2 EL Butterschmalz          | 1/8 l Geflügelbrühe        |

Lauchzwiebeln säubern und in schräge 4 cm lange Stücke schneiden. Shiitakepilze mit Küchenkrepp gut abreiben und in Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren und Rosmarin-Nadeln abzupfen. Chinakohlblätter ablösen und Strunk herausschneiden. Hähnchenunterkeulen mit Jodsalz und Pfeffer würzen und in heißem Rapsöl rundum anbraten. Mit braunem Geflügelfond angießen und Rosmarin hinzufügen. Im Ofen bei 180 °C ca. 15-20 Minuten garen. Lauchzwiebeln mit Shiitakepilzen in heißem Rapsöl angehen lassen. Die Kirschtomaten zufügen, mit etwas Honig glasieren und mit Geflügelbrühe ablöschen. Mit braunem Fond aufgießen, leicht reduzieren lassen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Mit Balsamico abschmecken. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, etwas Geflügelbrühe dazu, und die Kohlblätter darin dünsten. Mit Jodsalz und Pfeffer, Muskat würzen. Kohlblätter auf flachem Teller auflegen. Lauchzwiebeln samt Soße darauf gießen, Hähnchenunterkeulen darauflegen und mit Basilikum garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 5.10 Hühnerfleisch chinesische Art

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 500 g Hühnerbrustfilet      | 300 g Chinakohl       |
| 4 EL Sojasoße               | 2 EL Sonnenblumenöl   |
| 1 bis 2 Tl. Zucker          | 100 g Sojabohnenkeime |
| 1 Ei                        | <i>Soße</i>           |
| 1/2 TL Chinagewürz          | 4 EL Sojasoße         |
| 1 EL Speisestärke           | 4 EL trockener Sherry |
| 1 bis 2 rote Paprikaschoten | 2 TL Zucker           |
| 1 Stange Porree             | 1/2 TL Chinagewürz    |

Fleisch in dünne Streifen schneiden. Sojasoße mit Zucker, Ei, Chinagewürz und Speisestärke verrühren, Fleisch darin 1 bis 2 Stunden marinieren. Paprikaschoten in Würfel, Porree in Ringe und Kohl in Streifen schneiden. Etwas Öl im Wok erhitzen, Paprika, Kohl

und Sojabohnenkeime darin 1 bis 2 Minuten unter Rühren andünsten, herausnehmen und warm stellen. Aus den angegebenen Zutaten eine Soße bereiten. Nochmals Öl erhitzen Fleisch mit der Marinade darin anbraten. Porree dazugeben und braten. Gemüse und Soße hinzufügen, erhitzen und die Soße bei milder Wärmezufuhr etwas reduzieren. Beilage: Reis oder Baguette, Endiviensalat.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 5.11 Nasi Goreng mit Hähnchen

|                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 200 g Basmatireis        | 2 Knoblauchzehen                    |
| Salz                     | 1 Ei                                |
| 100 g Sojabohnensprossen | 4 EL Öl                             |
| 150 g Möhren             | 3 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g) |
| 150 g Chinakohl          | 4 EL Sojasoße                       |
| 3 Chilischoten           | 1 EL Tomatenketchup                 |
| 100 g Zwiebeln           | 200 g Garnelen (vorgegart)          |

Reis mit der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten quellen lassen.

Sprossen abrausen und abtropfen lassen. Möhren schälen. Chinakohl putzen, waschen und beides in dünne Streifen schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen, abrausen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.

Ei verquirlen und in 1 EL Öl zu einem Omelett ausbacken. Omelett aufrollen und in Streifen schneiden. Fleisch abrausen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in einem Wok in 2 EL Öl rundum anbraten, herausnehmen. Dann das restliche Öl hinzufügen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Chili kurz andünsten. Möhren, Chinakohl dazugeben und weitere ca. 5 Minuten dünsten.

Reis untermengen und mit Sojasoße und Ketchup abschmecken. Fleisch, Garnelen und Sprossen hinzufügen und kurz erhitzen. Mit den Omelettstreifen anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca.30 Min.

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**pro Person ca.:** 525 kcal; E 44 g, F 18 g, KH 46 g

### 5.12 Putenbrust mit Chinakohl-Kirsch-Gemüse

|                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 750 g ausgelöste Putenbrust | 4 Frühlingszwiebeln       |
| etwas Salz                  | 1 Lorbeerblatt            |
| etwas Pfeffer aus der Mühle | 3 Gewürznelken            |
| 6 EL Butter                 | 1 klein. Stück Zimtstange |

|                               |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| 1/8 l Geflügelbrühe (Instant) | 600 g Chinakohl |
| 500 g Süßkirschen             | 1 Prise Zucker  |
| 40 g Mandelblättchen          |                 |

Putenbrust mit Salz und Pfeffer einreiben. 2-3 EL Butter in einem Bräter zerlassen und die Putenbrust darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 4 Minuten anbraten. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und kurz mitbraten. Dann das Lorbeerblatt und die Gewürze zugeben und mit der Geflügelbrühe ablöschen. Zugedeckt 40 Minuten schmoren.

Kirschen entsteinen. Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne rösten und wieder herausnehmen. Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen und die Kirschen darin kurz schwenken.

Den Chinakohl in Blätter zerteilen, waschen, trockenschütteln und in Stücke schneiden. Den Kohl in einem Topf in 2 EL Butter andünsten, bis er zusammenfällt, und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kirschen und die Mandeln zum Kohl geben und dann alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Fertig gegarte Putenbrust in Stücke schneiden, auf Portionsteller verteilen, mit einem Teil des Bratensafts begießen und das Kirschgemüse anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 1 Std.

**Backzeit:** 40 Min.

### 5.13 Putenbruststreifen aus dem Wok

|                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| 4 Blüten von Kapuzinerkresse | 2 Knoblauchzehen        |
| Salz, Pfeffer                | 160 g Zucchini          |
| 4 EL Garnelenmehlmuscheln    | 80 g Paprikaschoten rot |
| 4 EL Rapsöl                  | 80 g Karotten           |
| 180 ml Apfelsaft             | 60 g Zwiebeln rot       |
| 2 EL Mango- Chutney          | 240 g Chinakohl         |
| 1 1/2 EL Sesam               | 100 g Austernpilze      |
| 1/2 TL Ingwer                | 800 g Putenbrust        |
| 1 Chilischote                |                         |

Fleisch in Streifen schneiden. Zucchini und Austernpilze mit Küchenkrepp gut abreiben. Zucchini in Stifte zerteilen, Pilze feinblättrig schneiden. Chinakohl halbieren, Strunk ausschneiden, grobe Streifen schneiden. Zwiebel schälen, in grobe Streifen schneiden. Karotten schälen und Stifte schneiden. Paprika entkernen, säubern, grobe Streifen schneiden. Knoblauch und frischen Ingwer schälen, in feine Scheiben schneiden. Pfefferschote säubern und feine Röllchen schneiden. Wok mit Rapsöl ausreichend erhitzen und Zwiebeln darin leicht angehen lassen. Knoblauch und Fleisch zufügen, Pfefferschote und Ingwer dazugeben, mit Sesam bestreuen. Paprika hineingeben, in der Mitte platzmachen für Karotten, Zucchini und Pilze, diese auf den Biss garen. Chinakohl zufügen, Mango-Chutney

darüber verteilen, mit Apfelsaft ablöschen und mit Pfeffer und Salz würzen, alles gut vermengen. Garnelenmehlnudeln in heißem Rapsöl kurz ausbacken. Das Wokgericht auf Tellern anrichten, mit gebackenen Nudeln und Kapuzinerkresseblüte garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 5.14 Putenfilet mit Chinakohlfüllung

|                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 300 g Chinakohl                | 4 Putenbrustfilets à 200 g |
| 30 g Butter                    | 40 g Butterschmalz         |
| 1/2 Dos. Birnenviertel (420 g) | 1/8 l Geflügelfond (Glas)  |
| 1/2 TL Kümmel, gemahlener      | 1/8 l Birnensaft (Dose)    |
| 1/2 TL Zucker                  | 100 g Creme double         |
| Jodsalz                        | 2 cl Birnengeist           |
| Pfeffer                        |                            |

Chinakohl putzen und feinhacken. Butter zerlassen und den Chinakohl darin zugedeckt andünsten. Birnenviertel abtropfen lassen, kleinschneiden und zufügen. Mit Kümmel, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Alles zugedeckt ca. 8 Min. weiterdünsten. Abkühlen lassen. In die Putenfilets vorsichtig eine tiefe Tasche schneiden. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und die Chinakohlmasse einfüllen. Zustecken oder mit Küchengarn verschließen. Butterschmalz erhitzen, die Filets von beiden Seiten anbraten und dann bei mittlerer Hitze in 8-10 Min. gar braten. Inzwischen Geflügelfond, Birnensaft und Creme double mischen und sämig einkochen lassen. Zum Schluß den Birnengeist zufügen und die Filets mit der Soße und Reis anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 5.15 Putengeschnetzeltes chinesische Art

|                                    |                             |
|------------------------------------|-----------------------------|
| 200 g Putenbrust                   | 1 kl. Paprikaschote         |
| Öl zum Braten                      | 100 g TK-Erbesen            |
| <i>Marinade</i>                    | 100 g Chinakohl             |
| 1 TL Sojasauce                     | 5 g getr. Mu-Err-Pilze      |
| 1 EL Weißwein oder Brühe (Instant) | 1/8 l Gemüsebrühe (Instant) |
| Pfeffer                            | 1 TL Maizena                |
| <i>Sonstiges</i>                   | 1/2 TL Zucker               |
| 2 Frühlingszwiebeln                | 1 EL Sojasauce              |
| 1 Möhre                            | Pfeffer                     |
|                                    | evtl. Cayennepfeffer.       |

Fleisch in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren, Fleisch darin mindestens 30 Minuten marinieren, die Marinade sollte ganz vom Fleisch aufgesogen werden.

Pilze in kaltem Wasser einweichen. Frühlingszwiebeln, Paprika und Chinakohl in Streifen, Möhren in Scheibchen schneiden.

Öl in einem Wok oder einer Bratpfanne auf 3 oder Automatik-Kochplatte 8-10 heiß werden lassen. Fleisch portionsweise unter Wenden kurz anbraten, herausnehmen, zugedeckt warm stellen. In der selben Pfanne Gemüse portionsweise unter Rühren auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-10 anbraten, alles zusammen mit heißer Brühe ablöschen. Maizena mit etwas kaltem Wasser anrühren, zugeben und 2 Minuten kochen lassen, würzen. Fleisch dazugeben, nur noch heiß werden lassen. Mit Vollreis servieren.

Anmerkung: Mu-Err-Pilze sind getrocknete chinesische Morcheln, in Asiengeschäften erhältlich.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

618 kcal / 2593 kJ; E 57 g, F 23 g, KH 40 g

## 6 Grundlagen, Informationen

### 6.1 Chinakohl

Form, Farbe und Geschmack: Längliche, mittelfeste, strunklose Köpfe mit gewellten Blättern, die weiße, breite Blattrippen haben. Knackiger, mild- neutraler Geschmack.

Mit kurzen Unterbrechungen, ganzjährig zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 16 Kalorien / 67 Joule. Provitamin A und Vitamin C. Kalium, Calcium und Phosphor. Wertvolle Aminosäuren.

Verwendung im Haushalt: Die gewaschenen und klein geschnittenen Blätter können Sie als Rohkostsalat zubereiten. Besonders interessant schmeckt Chinakohl in Verbindung mit Tomaten, Gurken, frischen Kräutern oder diversen Früchten. Wenn Sie die geschnittenen Blätter 10 Minuten garen und kräftig würzen, eignen sie sich gut als Gemüsebeilage zu vielen Fisch- und Fleischgerichten.

Das sollten Sie wissen: Chinakohl kann als Gemüse und als Salat zubereitet werden. Er ist leicht verdaulich und kalorienarm. Wenn Sie nur wenige Blätter vom Chinakohl verarbeiten: Wickeln Sie den Rest in Folie und bewahren ihn im Kühlschrank auf. So hält sich Chinakohl tagelang frisch.

Das sollten Sie probieren: Chinakohl mit Äpfeln: Der Kohl wird in feine Streifen geschnitten. Man raffelt 1 - 2 Äpfel zu langen Spänen, gibt etliche Käsestreifen darunter und würzt alles mit Essig, Salz, Zucker, etwas Pfeffer und Mayonnaise. Darüber streut man Schnittlauch.

### 6.2 Chinakohl

In seiner Urheimat China, wo Chinakohl schon seit mehr als 2000 Jahren bekannt ist, nennt man ihn seines Aussehens wegen auch 'Zahn vom weißen Drachen'. Hierzulande ist Chinakohl noch ein Neuling. Seit den fünfziger Jahren in Deutschland zwar schon bekannt, wird er erst seit zehn Jahren hier angebaut und ist seitdem als heimisches Feingemüse aus deutschen Küchen nicht mehr wegzudenken. Chinakohl hat manche Vorzüge, die sein entfernter Verwandter, der Weißkohl, nicht bietet. Er schmeckt und duftet nur sehr mild nach Kohl, ist zart und vielseitig zu verwenden, wird geschmort, gedünstet oder roh als Salat zubereitet. In (Reis)-Wein eingelegt ist Chinakohl übrigens das Vorbild für eine 'urdeutsche' Spezialität - das Sauerkraut. Als Dschingis Khan in China einfiel, lernte er das leckere Weinkraut schätzen und wollte es auf seinen Beutezügen durch Europa nicht mehr missen. Da das Gemüse im Westen unbekannt war, ersetzten seine Köche es einfach durch Weißkohl.

Inhalt: Chinakohl ist kalorienarm, dabei vitamin- und mineralstoffreich. 100 g haben nur 17 Kalorien, aber reichlich Vitamin C und B, Kalium, Calcium und Natrium. Leicht verdaulich, eignet er sich auch zur Kranken- und Diätkost.

Pflanze; Das Hauptanbaugebiet in der Bundesrepublik ist die Region Unterelbe. Chinakohl wird in zwei Versionen angeboten: als langer und als gedrungenere rundlicher Kopf. Letzterer hat mehr Blattvolumen und einen geringeren Strunkanteil.

Haltbarkeit: Beim Einkauf auf fest geschlossene Köpfe achten. Die Frische kann man an der Schnittfläche des Strunks kontrollieren. Braune oder schwärzliche Strünke weisen auf eine längere Lagerzeit bei zu hoher Temperatur hin. Chinakohl wird zu jeder Jahreszeit gehandelt, er hält sich im Kühlschrank ein bis zwei Wochen. Sie können ohne weiteres nach Bedarf Teile abtrennen und den Rest, mit Frischhaltefolie umschlossen, zurück in den Kühlschrank legen.

Zubereitung: Bei Chinakohl gibt es so gut wie keinen Abfall. Sie können die grünen Blätter ebenso wie die weißen dicken Rippen verwenden. Hohe Temperaturen bekommen dem zarten Gemüse nicht, Man sollte es nach dem Ankochen bei milder Hitze garen - je nach Geschmack 10 bis 15 Minuten.

### 6.3 Chinakohl - der feine Fremde aus dem fernen Osten

'Zahn vom weißen Drachen' (Lung Nga Paak) nennen die Chinesen in ihrer bildreichen Sprache das, was bei uns Chinakohl heißt. Es ist der Lieblingskohl der Chinesen, die das feine, bekömmliche Gemüse schon vor 1.500 Jahren in der nördlichen Provinz Kanton anbauten. Vermutlich ist Chinakohl aus einer Kreuzung zwischen dem chinesischen Blattgemüse 'Pak-Choi' und einer Rübenart hervorgegangen. Mit unseren vom Wildkohl abstammenden Kohlarten ist er nur insofern verwandt, als auch er zur Familie der Kreuzblütler (Cruciferae) gehört. Demnächst feiert dieser zarteste Sproß der Kohlgemeinschaft in unseren Breiten hundertjähriges Jubiläum. Denn in Europa wird er seit Anfang des 20. Jahrhunderts angebaut.

Zwei Sorten: Ein 'Chineser' - ein 'Japaner' Inzwischen gibt es zwei Varianten:

Gemeinsam ist beiden der fehlende Strunk. Die Blätter schließen sich von der Wurzel aus zu einem kegeligen lockeren oder rundovalen festen Kopf zusammen. Größe und Gewicht differieren stark, es gibt kleine, 400-600 g- Leichtgewichte und 60 cm hohe Köpfe von über einem Kilo.

Chinakohl liebt den Spätsommer Hauptanbaugebiete von Chinakohl in Deutschland sind Nordrhein-Westfalen mit etwa einem Drittel der Anbaufläche. Es folgen Bayern, Rheinland-Pfalz, Niedersachsen, Baden- Württemberg, Schleswig-Holstein und Hessen. Wird Chinakohl im Frühsommer ausgesät, so schießt er als sog. 'Langtagspflanze' alsbald in Blüte, aus der die Saat hervorgeht. Wenn die Tage dann wieder kürzer werden, entwickelt sich der Kopf. Die Aussaat ins Freiland erfolgt daher erst Mitte bis Ende Juli.

Die Köpfe reifen in kurzer Zeit Die Vegetationszeit dauert nur 8-12 Wochen, Die ersten Köpfe gelangen daher schon im September auf den Markt. Da die Pflanzen Temperaturen bis - 6° C vertragen, kann meistens bis in den Dezember hinein geerntet werden. Bei der Ernte sind Vorsicht und Sorgfalt unerlässlich, da die knackigen Blätter schnell brechen und Verletzungen zu Faulstellen führen können.

Auf dem Feld wird der Kohl aus den äußeren Deckblättern herausgeschnitten und sofort in Kisten oder Folie verpackt. Deutscher Chinakohl aus dem Freiland ist von September bis

Februar auf dem Markt. Denn er läßt sich nach Abschluß der Ernte in Kühlräumen oder Kohlscheunen 2-3 Monate lagern.

Chinakohl - auch Kochsalat genannt Das macht ihm so leicht keiner nach: Aus Chinakohl mit seinem zarten Geschmack lassen sich nämlich sowohl fruchtige und pikante Salate als auch leckere Eintöpfe und feines Gemüse zubereiten. Ihm reicht eine kurze Garzeit von 8-10 Minuten. Es macht ihm aber auch nichts aus, wenn er z.B. als Kohlrouladen oder gefüllte Kohlhälften etwas länger geschmort oder gebacken wird. Und für die neuerdings so beliebten Zubereitungen im Wok gehört Chinakohl natürlich unbedingt dazu. Beim Kauf sollte man darauf achten, daß die Schnittfläche hell und frisch aussieht und die Blattränder knackig und fest sind. Dann gibt's auch keinerlei Abfall. Wenn ein Kopf nicht sofort verbraucht wird, kann man ihn - in Folie verpackt - im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren und ihn im Laufe von 8-10 Tagen für Salat oder warme Gerichte weiter verwenden. Chinakohl ist mit seinen 12. pro 100 g sehr gut bekömmlich, leicht verdaulich und eignet sich auch als Schonkost. Sein Nährwert ist beachtlich: Er enthält Vitamin A, Vitamine der B-Gruppe und pro 100 g 26 mg Vitamin C. Eine Portion von 300 g deckt damit den Tagesbedarf an Vitamin C. An wertvollen bioaktiven Substanzen sind im Chinakohl Glucosinolate (Senföl), Flavonoide und Phenolsäuren versammelt, die günstige Wirkungen im Organismus entfalten.

#### 6.4 Salatzubereitung

Allgemeine Regeln der Salatzubereitung Rohe Salate: Gemüse rüsten, waschen, schneiden, mit der Sauce vermischen. Gekochte Salate: Gemüse knapp, d. h. «al dente» kochen, noch warm mit der Sauce vermischen, eventuell lauwarm servieren.

Wenig Bekannte werben um Ihre Gunst: Eisberg: auch Krachsalat genannt. Schwere, feste Köpfe; sehr ergiebig, weil fast keine Abfälle. Im Kühlschrank lange haltbar. Verschiedene Arten der Salatzubereitung: Blatt für Blatt mit den üblichen Salatsaucen anmachen. Oder den ganzen Kopf vierteln oder achteln. Diese auf Teller geben und mit Salatsauce übergießen oder in Streifen schneiden, mit Salatsauce anmachen. Saucenvarianten: Dill- oder Roquefortsauce.

Broccoli: Delikates Gemüse aus der Blumenkohl-Familie. Broccoli kochen: So in die Pfanne legen, dass nur die Stiele im Wasser liegen und die Köpfchen im Dampf weich werden. Vor dem Anrichten: Butter zergehen lassen, Mandelscheibchen darin leicht anrösten und das Ganze über die gut abgetropften Broccoli verteilen. Sehr delikat!

Chinakohl: Preiswert. Die Kohlsorte, die nicht bläht! Kann bis 1 kg schwer werden, läßt sich bis 10 Tage aufbewahren. Für Salat in Streifen schneiden. Als Gemüse: Speckwürfeli und Zwiebeln anziehen lassen, den in Streifen geschnittenen Chinakohl begeben, mit Fleischbrühe ablöschen, etwa 10 Minuten dämpfen, dann mit Sojasauce abschmecken.

Gute Bekannte, ungewohnt zubereitet: Randen: Als Salat - in Scheiben, Würfeli oder Stengeli - wohlbekannt. Probieren Sie Randen mal als Gemüse, gefüllt: Die weich gekochten Randen aushöhlen, mit einer Farce aus gekochtem Reis (Resten) und Fleisch füllen. Mit Bechamelsauce überziehen und servieren. Ein billiges, gesundes Essen; Randen sind reich an Vitaminen und Mineralien.

Stangensellerie: Auch Bleichsellerie. Servieren Sie ihn zur Abwechslung einmal - anstelle von Salzstengeli - zum Apero: Die bleichen Blattstiele in kleinfingerlange Stücke schneiden und roh zum Knabbern servieren. Eventuell assortiert mit Rüebl- und Zucchetti-Stengeli und Blumenkohlröschen. Ausprobieren!

Weißkabis: Wussten Sie es, dass ein Weißkabis (oder Wirz) mehr Vitamin C enthält als eine Zitrone oder Orange? Außerdem viel Vitamin A. Keine Angst vor dem berüchtigten Blähen von Kohl: Alle Kohllarten (auch Blumen- und Rosenkohl) kurz in Salzwasser blanchieren, dann dieses Wasser abgießen und das Gemüse nach Rezept zubereiten. So einfach ist das...

Wirz oder Wirsing. Wirkt mit seinen runzeligen Blättern wie der «Alte» unter seinen Verwandten, ist aber die jüngste der Kohllarten. Für Salat wird er wie Kabis gehobelt und angemacht. Geröstete Speckwürfeli nicht vergessen! Fenchel: Als Gemüse bekannt. Aber als Salat?? -Probieren Sie doch einmal: Den rohen Fenchel fein raffeln, mit reichlich Öl, etwas Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, eventuell auch mit Mayonnaise mischen. Etwas ziehen lassen.

## 7 Käsegerichte

### 7.1 Austern-Raclette

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 500 g Stangenweißbrot | 24 Austern frische  |
| 400 g Chinakohl       | 100 g Pecorino      |
| Salz                  | 150 g Crème fraîche |
| 2 EL Butter           |                     |

1. Das Brot in nicht zu dünne Scheiben schneiden und auf dem Raclettegerät aufbacken.
2. Den Chinakohl putzen, waschen, in Streifen schneiden, tropfnass mit Salz in einen Topf geben und offen erhitzen, bis er deutlich weich und die Flüssigkeit verdampft ist. Den Kohl mit der Butter mischen.
3. Die Austern mit dem Austernmesser öffnen und in einer Schalenhälfte mit dem Meerwasser anrichten.
4. Den Käse reiben und mit der Crème fraîche in einer Schüssel auf den Tisch stellen.
5. Die Raclettepfännchen mit dem Chinakohl füllen, jeweils 2 Austern darauf geben, mit Crème fraîche bedecken, mit Käse bestreuen und überbacken. Das Brot dazu essen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

2600 kJ



## 8 Kartoffel-, Gemüsegerichte

### 8.1 Asian Cole-slaw

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 1 Chinakohl             | 2 Limetten                                |
| 2 rote Zwiebeln         | 3 EL asiatische Fischsauce                |
| 4 Möhren                | 2 EL Reisessig (ersatzweise Sherry-Essig) |
| 1 klein. Bund Koriander | 2 EL brauner Zucker                       |
| 2 Knoblauchzehen        | Cayennepfeffer                            |

Chinakohl waschen, putzen, längs vierteln, vom Strunk befreien, quer in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen hobeln. Koriander waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

Knoblauch abziehen, fein würfeln. Limetten auspressen. Knoblauch, Limettensaft, Fischsauce, Reisessig, Zucker und Cayennepfeffer verrühren. Gemüse mischen, kurz vor dem Servieren mit der Marinade verrühren. Mit Koriander garnieren, servieren.

TIPP: Wer mag, kann 1 Limette waschen, trockentupfen, die Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Limetten-streifen 30 Sekunden in kochendes Wasser legen und dann unter das Gemüse mischen.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

### 8.2 Buddha Gemüse

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| 3 Tongutpilze                 | 1 Handvoll grüne Bohnen; in Streichholzgröße geschnitten |
| 2 EL Getrocknete Mu-Err Pilze | 2 EL Neutrales Öl  |
| 1 dünne Lauchstange           | 1 EL Sesamöl   |
| 1 Möhre                       | 1 TL Feingehackter Ingwer                                |
| 1/2 Chinakohl                 | 1 TL fein gehackter Knoblauch                            |
| 100 g Zuckererbsen            | 1 Chilischote; oder doppelte Menge                       |
| 3 Frühlingszwiebeln           | 1-2 EL Sojasauce   |
| 100 g Bambussprossen          | 2 EL Austernsauce  |
| 100 g Champignons             | 2 EL Sherry  |
| 100 g Blumenkohlröschen       | 2 EL Hühnerbrühe   |
| 1 Handvoll Babymaiskolbchen   |  |

Die getrockneten Pilze mit kochendem Wasser übergießen und einweichen. Tongutpilze vierteln, Stiel entfernen. Gemüse putzen, Möhre stifteln. Chinakohl in 2 cm große Würfel schneiden. Erbsenschoten entfädeln, Stiel und Blüte abknipsen. Frühlingszwiebel

in Ringe, Bambus in Stifte schneiden. Pilze je nach Größe halbieren, Blumenkohl in maximal walnussgroße Stücke zerpfücken. Maiskölbchen längs halbieren. Bohnenspitzen abschneiden. Öl im Wok erhitzen, zuerst Ingwer, dann Knoblauch hinzugeben. Danach der Reihe nach die Chilis, dann festes Gemüse und die Pilze dazugeben. 2-3 min braten, dann das restliche Gemüse dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die flüssigen Zutaten dazugeben, aufkochen, 2 min rühren, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat. Mit Koriander dekorieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.3 Bunte Gemüsepfanne mit Sojabohnenkeimen

|  |                           |
|--|---------------------------|
| 150 g Chinakohl                          | se)                       |
| 200 g kleine oder Baby-Möhren            | 100 g Ananasstücke (Dose) |
| 1 Bd. Frühlingszwiebeln                  | 3 EL Öl                   |
| 2 Knoblauchzehen                         | 5 EL Sojasoße             |
| 1 kirschgroßes Stück frischer Ingwer     | 1/4 TL Cayennepfeffer     |
| 150 g Sojabohnenkeime (aus Glas oder Do- |                           |

Den Chinakohl putzen, waschen und in Streifen teilen. Die Möhren abbrausen, putzen und schälen. Größere Exemplare etwas kleiner schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in schmale Ringe teilen. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen und fein reiben. Die Sojabohnenkeimlinge wie die Ananasstücke getrennt in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und erst die Möhren, dann den Chinakohl und die Frühlingszwiebeln dazugeben, kurz andünsten. Den Knoblauch dazupressen und den Ingwer unterziehen. Anschließend mit Sojasoße und Cayennepfeffer würzen. Die Gemüsepfanne ca. 3 Min. unter Rühren ziehen lassen. Nach Belieben noch etwas Gemüsebrühe angießen und evtl. mit Soßenbinder leicht andicken. Zum Schluss Sojabohnenkeime O sowie Ananasstücke hinzufügen und erhitzen. Gemüsepfanne anrichten. Dazu schmeckt Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**pro Person ca.:** 150 kcal; E 4 g, F 8 g, KH 13 g

### 8.4 Chinakohl in Frischkäsesauce

|                                    |                         |
|------------------------------------|-------------------------|
| <i>Zutaten</i>                     | Salz                    |
| 1 Chinakohl (ca. 1 kg)             | Pfeffer aus der Mühle   |
| 2 Zwiebeln                         | 1 -2 Tl. Zitronensaft   |
| 40 g Butter oder Margarine         | 1 Bd. glatte Petersilie |
| 1 Pkg. Doppelrahmfrischkäse (200g) | 1 Bd. Schnittlauch      |

1. Chinakohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und in würfeln. 2. Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. 3. Chinakohl zugeben und darin unter Rühren zusammenfallen lassen. 4. Den Frischkäse unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kräuter feinhacken und unter das Gemüse rühren. Dazu passen Kasseler und ein trockener Wein. Als Menüvorschlag: Vorspeise: Sesam- und Kümmel-Kartoffeln vom Blech Hauptspeise: Chinakohl in Frischkäsesauce Dessert: Blaubeer-Quarkspeise mit Krokant

**Mengenangabe:** 4 Portionen  
**Zubereitungszeit** 20 Minuten

### 8.5 Chinakohl-Lasagne

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| 250 g Käse, gerieben      | weißer Pfeffer       |
| 250 g gekochter Schinken  | Salz                 |
| 2 Karotten                | 1/3 l Milch, lauwarm |
| 1 g Chinakohl (ca. 800 g) | 25 g Mehl            |
| Muskat                    | 25 g Butter          |

In einer Pfanne die Butter nicht zu stark erhitzen. Das Mehl unter Rühren darin kurz andünsten, ohne es braun werden zu lassen. Die Milch in kleinen Mengen einrühren. Kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Auf kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten weiterköcheln. Inzwischen den Chinakohl längs halbieren, in kochendem Wasser 5 Minuten vorgaren, die Blätter einzeln ablösen und trockentupfen. Von den geputzten Karotten feine Streifen abziehen (z.B. mit dem Kartoffelschälmesser). Eine Auflaufform einölen, mit den Chinakohlblättern auslegen, darüber eine Lage Schinken und Karottenstreifen legen. Mit etwas Sauce überziehen und mit Käse bestreuen. Die Form in dieser Reihenfolge mit 3 - 4 Lagen weiter auffüllen. Die oberste Lage mit reichlich Käse abschließen. Im Backofen bei 200° C ca. 15 - 20 Minuten überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen  
**Zubereitungszeit (in Min.):** 40  
 472 kcal / 1978 kJ

### 8.6 Chinakohl-Pfanne süßsauer

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 1 klein. Paprikaschote (ca. 150 g; z. B. rot) | 1 TL (5 g) Öl                    |
| 250 g Chinakohl                               | 50 g TK-Erbsen                   |
| 1 klein. Zwiebel                              | 5-7 EL (75 ml) süßsaure Asiasoße |
| 1 Hähnchenfilet (150 g)                       | Salz, Pfeffer                    |

Paprika und Chinakohl putzen und waschen. Paprika in Spalten schneiden. Chinakohl, evtl. bis auf ein großes Blatt, in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin anbraten und herausnehmen. Zwiebel und Paprika im Bratfett anbraten. Chinakohlstreifen zufügen und 2-3 Minuten mitbraten. Erbsen, 100 ml Wasser und Asiasoße unterrühren. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Fleisch wieder zum Gemüse geben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles auf dem Chinakohlblatt anrichten.

Tipp: Diese Chinakohl-Pfanne schmeckt statt mit Hähnchen auch mit Fisch lecker. Rotbarsch- oder Schollenfilet ist genau so mager wie Hähnchenfilet (1 g Fett pro 100 g).

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Pro Portion ca.:** 390 kcal / 1630 kJ; E 40 g, F 8 g, KH 37 g

### 8.7 Chinakohlgefüllte Blätterteigrouladen

|                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 300 g TK-Blätterteig       | 1/2 TL Zucker             |
| 500 g Chinakohl            | Jodsalz                   |
| 2 Zwiebeln                 | Pfeffer                   |
| 30 g Butterschmalz         | 1 EL Petersilie, gehackte |
| 125 g Schinken, gekochter  | 1 Ei                      |
| 1 TL Koriander, gemahlener |                           |

Blätterteig auftauen lassen. Chinakohl putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Butterschmalz erhitzen, Kohl und Zwiebeln darin andünsten. Schinken würfeln und zufügen. Gewürze und Petersilie unterheben. Alles einige Minuten weiterdünsten, dann abkühlen lassen. Blätterteig zu einem Rechteck von ca. 30x40 cm ausrollen. Die Chinakohlmasse auf der Hälfte des Teiges verteilen, die andere Hälfte darüberschlagen und an den Rändern fest andrücken. Mit einer Gabel ein Muster eindrücken. Die Roulade auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit verquirltem Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20- 30 Min. backen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.8 Chinakohlpäckchen mit Quarkfüllung

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 2 Scheib. Vollkorntoastbrot | Pfeffer                                   |
| 1 Bd. Schnittlauch          | Koriander                                 |
| 500 g Magerquark            | 16 groß. Chinakohlblätter (1 großer Kopf) |
| 1 Ei                        | 2 l Wasser                                |
| Salz                        | Salz                                      |

|                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| 300 g Möhren            | 1 walnußgroßes Stück Ingwer |
| 1 mittelgroße Kartoffel | Salz                        |
| 1/4 l Milch             | Pfeffer                     |
| 100 g süße Sahne        | Koriandergrün               |

Toastbrot in Würfel schneiden und in der trockenen Pfanne braun rösten. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Quark und Ei cremig rühren, Toastwürfel und Schnittlauchröllchen unterheben, mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Mittelrippen der Kohlblätter flachschneiden. Wasser mit Salz ankochen, Kohlblätter 2 Minuten darin blanchieren. Je zwei Blätter aufeinanderlegen, Quarkmasse darauf verteilen, zu kleinen Päckchen formen und eventuell mit Garn umwickeln. Möhren und Kartoffel in dünne Scheiben schneiden. Milch ankochen, Kohlpäckchen, Möhren und Kartoffel 10 bis 15 Minuten darin garziehen lassen, nicht kochen. Kohlpäckchen herausnehmen, Sud pürieren und Sahne einrühren. Ingwer in feine Würfel schneiden, hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriandergrün bestreuen.

Mit den Kohlpäckchen zusammen servieren. Beilage: Sesamkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 8.9 Chinakohlröllchen

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <i>Füllung</i>           | 1 EL Sojasoße                          |
| 2 Frühlingszwiebeln      | <i>Kohl</i>                            |
| 1 Möhre                  | 10 bis 12 blanchierte Chinakohlblätter |
| 50 g Champignons         | 1/2 l Öl                               |
| 200 g Hähnchenbrustfilet | <i>Soße</i>                            |
| 100 g Sojabohnenkeime    | 4 EL trockener Sherry                  |
| 1 EL Öl                  | 1 EL Zitronensaft                      |
| Salz                     | 1 EL Honig                             |
| Pfeffer                  | 1 EL Sojasoße                          |

Für die Füllung Frühlingszwiebeln in Ringe, Möhre, Champignons und Fleisch in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Gemüse, Sojabohnenkeime und Fleisch 8 bis 10 Minuten darin dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken. Jeweils zwei Chinakohlblätter leicht überlappend auf die Arbeitsfläche legen, Füllung darauf verteilen, aufrollen und feststecken. Öl auf 190 °C erhitzen, Kohlröllchen schwimmend darin fritieren und abtropfen lassen. Aus den angegebenen Zutaten eine Soße bereiten und die Röllchen damit beträufeln. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.10 Chinakohlroulade mit Lachsschinken

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| Muskat, Salz und Pfeffer | 1 EL Semmelbrösel      |
| 2 Melissensträußchen     | 60 g Karotten          |
| 1/2 EL Thymian           | 100 g Austernpilze     |
| 4 Wacholderbeeren        | 60 g Frühlingszwiebeln |
| 1 Lorbeerblatt           | 1/2 EL Petersilie      |
| 1 EL Butterschmalz       | 1 EL Schnittlauch      |
| 1/8 l brauner Grundfond  | 60 g Gouda             |
| 1/8 l Tomatensaft        | 150 g Frischkäse       |
| 1/8 l Gemüsebrühe        | 250 g Chinakohlblätter |
| 1 Eigelb                 | 100 g Lachsschinken    |

Chinakohl aufblättern, Strunk großzügig ausschneiden, Blätter in leichtem Salzwasser kurz blanchieren, gut abtropfen lassen, mit Küchentrepp trocknen. Lachsschinken und Gouda in feine Streifen schneiden. Schnittlauch fein schneiden, Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Austernpilze mit Küchentrepp gut abreiben, in Blättchen schneiden. Zwiebel feinwürfeln, Karotten kleine Stifte schneiden. Frischkäse mit Schnittlauch, Petersilie, Schinkenstreifen, Eigelb, Semmelbrösel gut vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kohlblätter auflegen, mit Käse-Schinkenmasse bestreichen, einrollen, mit Zahnstocher schließen. Pfanne mit wenig Butterschmalz erhitzen, Rouladen einsetzen, mit etwas Gemüsefond angießen. Etwas mit braunem Grundfond aufgießen. Wacholder, Lorbeer, etwas Thymian dazugeben und im Ofen bei 165-170 °C ca. 20-25 Minuten garen. Die letzten 5 Minuten Goudastreifen auf Roulade anhäufeln und goldgelb gratinieren, danach Zahnstocher entfernen. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln glasig angehen lassen, Karotten, Austernpilze mitandünsten, etwas Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Gemüsebrühe angießen und Tomatensaft aufgießen, etwas einköcheln lassen, abschmecken. Pilzragout mit Soße als Bett auf flachem Teller anrichten. Rouladen daraufsetzen, mit Melissensträußchen garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 8.11 Frittierte Chinakohlpäckchen

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 200 g Kabeljaufilet                | 1 groß. Chinakohl (etwa 1 kg; 8 Blätter) |
| 75 g Garnelen ausgelöste, gekochte | 1 Frühlingszwiebel                       |
| 1 EL Zitronensaft                  | 30 g Speisestärke                        |
| 1 TL Sesamöl                       | 30 g Mehl                                |
| 1 EL Sojasauce                     | 2 Eier                                   |
| 1 Eiweiß                           | Holzstäbchen Außerdem:                   |
| Salz                               | Öl oder Pflanzenfett Zum Frittieren:     |
| schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |  |

1. Das Fischfilet in kleine Würfel schneiden, die Garnelen hacken. Den Zitronensaft, das Sesamöl und die Sojasauce dazugeben. Die Mischung mit dem Schneidstab fein pürieren, dabei das Eiweiß einarbeiten. Die Farce mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.
2. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Vom Chinakohl acht große Blätter abtrennen und nacheinander im kochenden Wasser 2 - 3 Minuten blanchieren. Die Blätter auf einem Küchentuch ausbreiten und die dicken Rippen flach schneiden.
3. Jeweils etwas Fischfarce als Häufchen in die Mitte eines Blattes setzen. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen, in Ringe schneiden und darüber streuen. Zuerst die seitlichen Blattränder über die Füllung zur Mitte klappen, dann die untere und obere Seite zum Päckchen überschlagen. Mit Holzstäbchen zustecken.
4. In einem Frittieretopf das Fett auf 180 ° erhitzen. Die Speisestärke und das Mehl mischen. Die Päckchen zuerst darin, dann in den verquirlten Eiern wenden. Portionsweise in etwa 5 Minuten goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit einer fertig gekauften Chilisauce servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

2200 kJ

## 8.12 Gado Gado

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 2 Kartoffeln        | 2 Knoblauchzehen      |
| 1 kl. Aubergine     | 2 TL gehackter Ingwer |
| 150 g Zuckerschoten | 1 EL Zitronensaft     |
| 250 g Chinakohl     | 1/2 TL Sardellenpaste |
| 1 gr. Möhre         | 250 ml Wasser         |
| 1 Zwiebel           | 250 ml Kokosmilch     |
| 2 EL Erdnussöl      | Salz, Pfeffer         |

Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. Aubergine in 2cm große Würfel schneiden. Chinakohl in breite Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in 8 Stücke teilen. Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel darin kurz anbraten, dann Knoblauch und Ingwer zugeben und unter Rühren ca. 4 min braten. Zitronensaft, Sardellenpaste, Wasser und Kokosmilch zufügen und alles zum Kochen bringen. Zuerst Kartoffeln und Aubergine hineingehen, 15 min köcheln lassen. Zum Schluss Zuckerschoten, Kohl und Möhre 5min mitköcheln lassen.

Tipp: Zu diesem Rezept passen alle Gemüsesorten, am besten eine bunte Mischung treffen. Erdnusssauce und Reis dazu servieren.

Bestandteil einer Indonesischen Reistafel

## 8.13 Gefüllter Chinakohl

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 1 Vollkornbrötchen, evtl. ohne Rinde, zerzupft | 1 Ei, verklopft                       |
| 1 dl Milchwasser (halb Milch, halb Wasser)     | 1 EL Salz                             |
| 1 groß. Zwiebel, fein gehackt                  | 1-2 EL milder Curry                   |
| 150 g Rüebl, an der Röstiraffel gerieben       | 1 Chinakohl (ca. 700 g)               |
| 2 Bd. Petersilie, fein gehackt                 | 2 dl Fleischbouillon                  |
| 1 EL Öl  | 1-2 EL frischer Ingwer, in Scheibchen |
| 400 g gehacktes Kalbfleisch                    | Salz, nach Bedarf                     |

Vorbereiten: Brötchen ca. 10 Min. im Milchwasser einweichen, gut ausdrücken.

Zubereiten: Zwiebeln, Rüebl und Petersilie im warmen Öl andämpfen, in eine Schüssel geben, leicht abkühlen. Alle Zutaten bis und mit Curry sowie eingeweichtes Brot zufügen, kneten, bis die Masse fein ist und zusammenhält.

Füllen: Chinakohl längs bis zur Mitte einschneiden. Strunk herausschneiden. Die 4-6 innersten Blätter heraus lösen, beiseite legen. Chinakohl mit der Hackfleischmasse füllen, mit den beiseite gelegten Blättern bedecken. Mit Küchenschnur umbinden.

Schmoren: Chinakohl in ein Bratgeschirr oder den Römertopf (ca. 15 Min. vorher wässern) legen. Bouillon dazugießen, Ingwer darüberstreuen. Zugedeckt ca. 1 Std. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens schmoren. Herausnehmen, Chinakohl in dicke Tranchen schneiden, zugedeckt warm stellen. Bouillon mit dem Ingwer pürieren, würzen, zum gefüllten Chinakohl servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und Zubereiten:** ca. 1 1/2 Std.

#### 8.14 Gefüllter Chinakohl gratiniert

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Markenbutter           | 200 g Allgäuer Emmentaler |
| Semmelbrösel           | 1 groß. Zwiebel           |
| Pfeffer                | 4 grobe Bratwürste        |
| 175 g Crème fraîche    | Salz                      |
| 6 EL gemischte Kräuter | 2 Köpfe Chinakohl         |

Chinakohl putzen, halbieren und die inneren Blätter ausläsen. Kohlhälften 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Die ausgelösten Blätter hacken. Mit Bratwurstbrät, gehackter Zwiebel, grob geraspeltem Emmentaler und gehackten Kräutern zu einem Fleischteig verarbeiten. Den Fleischteig abschmecken, in die Kohlhälften füllen und in eine Auflaufform legen. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Füllung verteilen. In der geschlossenen Form bei 250 ° C im Backofen 30 -40 Minuten garen. Mit Semmelbröseln bestreut und mit Butterflöckchen belegt kurz übergrillen

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 50

773 kcal / 3238 kJ

**8.15 Gefüllter Chinakohl mit Schinkenhack**

|                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| 560 g Hackfleisch (gemischt)  | 200 ml Milch              |
| 60 g gekochter Vorderschinken | 25 g Butter               |
| 2 Eier                        | 350 g Chinakohl (1 Stück) |
| 1 Zwiebel (ca. 80 g)          | Thymian                   |
| 80 g Mozzarella               | Muskat                    |
| 320 g Tomaten (4 kleine)      | Salz, Pfeffer             |
| 400 g Kartoffeln (mehlig)     | 3 Zweige Currykraut       |
| 300 ml brauner Kalbsfond      | 1.5 EL Petersilie         |

Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten schälen, entkernen und in Filets schneiden. Schinken fein würfeln und Mozzarella klein würfeln. Kohlblätter ablösen, Strunk spitz ausschneiden und in leichtem Salzwasser ganz kurz blanchieren. Dann kalt ablaufen und gut abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, säubern, kochen und gut ausdämpfen lassen. Hackfleisch, Zwiebeln, Eier und Petersilie zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken und Mozzarella zugeben und gut vermengen. Kohlblätter ausbreiten, Masse darauf anhäufeln und die Tomatenfilets andrücken. Anschließend die Blattenden einschlagen. Pfanne mit braunem Kalbsfond und Currykraut erhitzen. Kohlköpfchen einsetzen und im Ofen bei 170 °C ca. 25 Minuten garen. Milch mit Butterflocke erhitzen, Kartoffeln fein dazu pressen und mit Kochlöffel glatt rühren. Mit Salz und Muskat würzen. Kohlköpfchen halbieren und Soße abseihen. Kartoffelpüree als kleinen Sockel auf Teller anhäufeln. Halbe Kohlköpfchen darauf setzen und Soße rundum angießen und mit Thymian garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen**Zubereitungszeit (in Min.):** 60**8.16 Gemüsepfanne**

|                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 2 EL Kapern              | 1 Fleischtomate         |
| 4 EL Rapsöl              | 1 Kohlrabi              |
| 2 Stangen Bleichsellerie | 300 g Karotten          |
| Sojasauce                | 1 klein. Chinakohl      |
| Pfeffer                  | 1 Bd. Frühlingszwiebeln |
| Salz                     |                         |

Frühlingszwiebeln putzen und in 2 cm lange Stücke teilen. Kleinen Chinakohl in Streifen schneiden. Karotten und Kohlrabi schälen, Karotten in Scheiben, Kohlrabi in Stifte schneiden. Von der Bleichsellerie harte Fäden entfernen und in Stücke schneiden. Fleischtomaten

in kochendes Wasser legen, herausnehmen und die Haut abziehen. Das Fleisch feinwürfeln, dabei Kerne und Saft auffangen. In einem Wok oder einer tiefen Pfanne das Öl stark erhitzen. Zuerst Karotten, Sellerie und Kohlrabi anbraten, salzen und pfeffern. Wirsing und Frühlingszwiebeln zugeben, unter Rühren weiterbraten, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Aufgefangenen Tomatensaft und -stückchen sowie Kapern zugeben und unter Rühren erhitzen, mit Sojasauce abschmecken. Dazu passen ausgezeichnet Bratkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 8.17 Gemüsepfanne mit Kichererbsen

|                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| 2 Zwiebeln          | 1 TL Rosenpaprika         |
| 300 g Kohlrabi      | 200 ml Schlagsahne        |
| 200 g Möhren        | 150 ml Gemüsebrühe        |
| 300 g Chinakohl     | Salz                      |
| 2 EL Öl             | Pfeffer                   |
| 2 EL Curry          | Curry                     |
| 1 Dos. Kichererbsen | gehackte Korianderblätter |
| 1 TL Puderzucker    |                           |

Zwiebeln pellen und würfeln. Kohlrabi, Möhren und Chinakohl waschen und putzen. Kohlrabi und Möhren in Stifte, Chinakohl in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok auf höchster Einstellung erhitzen und die Zwiebeln und das Gemüse andünsten. Curry hinzufügen und andünsten. Kichererbsen abgießen, abspülen und mit Puderzucker und Rosenpaprika zum Gemüse geben. Mit Schlagsahne und Gemüsebrühe ablöschen und 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 dünsten.

Die Gemüsepfanne mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.18 Gemüsepfanne mit Tofu

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1 Brokkoli              | 500 g Tofu             |
| 1/2 rote,               | 2 EL Öl                |
| 1/2 orange und          | 1 EL geriebener Ingwer |
| 1/2 gelbe Paprikaschote | 100 ml Gemüsebrühe     |
| 1 Zwiebel               | 2 EL Sojasoße          |
| 150 g Chinakohl         |                        |

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Paprikaschoten entkernen, abrausen und die Hälften in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und hacken. Chinakohl

putzen, waschen, abtropfen lassen, den Strunk entfernen und den Chinakohl in dünne Streifen schneiden. Tofu abtropfen lassen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren anbraten. Ingwer, Gemüsebrühe zufügen und ca. 2 Min. dünsten. Gemüse mit Sojasoße abschmecken. Tofu zum Gemüse geben, untermengen und ca. 2 Min. mitdünsten. Dazu schmeckt Basmati-Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 270 kcal; E 23 g, F 17 g, KH 5 g

## 8.19 Gemüseragout mit Kartoffelkruste

|                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 750 g Kartoffeln mehligkochende | 6 EL Sahne                         |
| 200 g Möhren                    | 50 g Bergkäse, frisch gerieben     |
| 1 Paprikaschote grüne           | 9 EL Milch                         |
| 200 g Lauch                     | Muskatnuss, frisch gerieben        |
| 400 g Chinakohl oder Blumenkohl | Meersalz                           |
| 300 g Champignons               | 2 TL Majoran getrockneter          |
| 6 TL Steinpilzbrühe             | 4 EL Petersilie, frisch gehackt    |
| 2 EL Sonnenblumenöl             | 4 EL Crème fraîche                 |
| 2 Eigelb                        | schwarzer Pfeffer, frisch gerieben |

1. Die Kartoffeln in wenig Wasser weich kochen. Das Gemüse waschen. Die Möhren in 1 - 2 mm dicke Scheiben, die Paprikaschote in 1 cm große Quadrate, den Lauch und den Chinakohl in 2 cm breite Streifen oder den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Die Pilze mit Küchenkrepp säubern und in dicke Scheiben schneiden.

2. Die Steinpilzbrühe mit 3 Esslöffeln Wasser und dem Öl in einem Topf verrühren. Die Möhren, den Paprika und den Lauch und eventuell den Blumenkohl darin etwa 5 Minuten dünsten. Den Chinakohl hinzufügen und weitere 3 Minuten garen. Die Champignons untermischen, noch etwa 2 Minuten köcheln lassen.

3. Die Kartoffeln schälen und durchpressen. Die Eigelbe, die Sahne, den Käse und so viel Milch untermischen, dass sich die Masse gut spritzen lässt. Mit Muskat und Salz abschmecken. Den Majoran, die Petersilie und den Crème fraîche unter das Gemüse rühren, mit Pfeffer und Salz würzen. Das Gemüse in eine flache Auflaufform geben.

4. Die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und dekorativ auf das Gemüse spritzen. Dann unter dem Grill in 4 - 5 Minuten leicht bräunen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

2100 kJ

### 8.20 Mangoldröllchen gefüllt mit Thunfisch-Frischkäse

|                         |  |
|-------------------------|--|
| 2 EL Thunfisch (Dose)   | 1 Frühlingszwiebel                       |
| 2 Austernpilze          | Jodsalz, Pfeffer                         |
| 1/2 rote Zwiebel        | 1 Bambuskörbchen (Asia- oder Chinaladen) |
| 4 Radieschen            | 1 TL Ingwer                              |
| 1/4 Chinakohl           | 1 TL Koriander                           |
| 8 Mangoldblätter        | 1/2 TL Pfefferkörner                     |
| 2 EL Radieschensprossen | 1/4 l Wasser                             |
| 1 EL Semmelbrösel       | Jodsalz                                  |
| 2 EL Frischkäse         | 1 Stk. Paprika, rot                      |
| 40 g Kaiserschoten      |  |

Strunk der Mangoldblätter gut ausschneiden, Blätter blanchieren, abtropfen lassen. Chinakohl säubern, in Streifen schneiden. Frühlingszwiebel säubern, in schräge Stücke schneiden. Kaiserschoten (Zuckererbsen) säubern und schräg halbieren. Austernpilze mit Küchenkrepp gut abreiben, in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen, eine Hälfte in Spalten, andere Hälfte in feine Würfel schneiden. Paprika entkernen, säubern, kleine Würfel schneiden. Radieschen waschen, Grün entfernen. Dampfbad richten, Wasser, Salz, Ingwer, Koriander und Pfefferkörner zum Kochen bringen. Thunfisch, Sprossen, Paprika, Zwiebelwürfel, Koriander, Frischkäse und Semmelbrösel gut vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Mangoldblätter auslegen, mit Thunfischmasse füllen, einrollen. Bambuskörbchen, Frühlingszwiebeln, Austernpilze und Zwiebelspalten einlegen, Röllchen daraufsetzen. Radieschen dazu und den Rest vom Gemüse. Körbchen abdecken, auf vorbereiteten Dampf garen. Kaiserschoten in Butterschmalz angehen lassen, Chinakohl zufügen, gut durchschwenken und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Körbchen auf Chinateller setzen, Chinakohl im Schälchen separat dazu servieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 8.21 Rinderfilet mit Gemüse und Walnüssen aus dem Wok

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 200 g Rinderfilet  | 1 Stange Lauch                      |
| 1 Msp. Wasabi-Paste (sehr scharfer japanischer Meerrettich), | 80 g kalifornische Walnüsse,        |
| 3 EL Öl  | 2 EL Sake, evtl. mehr               |
| 200 g dünner grüner Spargel                                  | 2 EL Sojasauce, evtl. mehr          |
| 200 g Chinakohl  | 20 g eingelegter japanischer Ingwer |

1. Rinderfilet in feine Scheiben schneiden. Mit Wasabi und 1 EL Öl einreiben und abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, die Enden großzügig abschneiden und die

Spargelstangen längs halbieren, dann quer in Stücke schneiden. Chinakohl abspülen und in Streifen schneiden. Lauch putzen, in Ringe schneiden und gründlich waschen. Walnüsse grob hacken.

3. Restliches Öl im Wok erhitzen. Walnüsse darin kurz anrösten, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen. Rinderfilet im heißen Öl anbraten, an den Rand des Woks schieben. Spargel in die Mitte geben, 2-3 Minuten unter Rühren braten, ebenfalls an den Rand schieben. Chinakohl und Lauch in die Mitte geben und 1-2 Minuten unter Rühren braten. Alles mischen und mit Reiswein und Sojasauce würzen. Ingwer beliebig klein schneiden und unterrühren. Mit Walnüssen bestreut servieren.

Dazu Reis reichen. Zubereitungszeit ca. 45 Minuten Nährwertangaben pro Portion: Energie: 294 kcal/ 1231 kJ Eiweiß: 16 g Fett: 22,4 g Kohlenhydrate: 7 g

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 8.22 Springroll

### Zutaten

50 g Chinakohl  
50 g Möhren  
50 g Bambussprossen  
50 g Frühlingszwiebeln  
50 g Sojasprossen

### Salz

5 chinesische Gewürze  
1 TL Sesamöl  
2 Springroll-Blätter  
1 Eigelb zum Bestreichen  
Öl zum Braten und Fritieren

Gemüse in feine Streifen schneiden, in Öl braten. Mit Salz, Gewürzen und Sesamöl abschmecken. Auf Springroll-Blätter füllen. Ecken einschlagen und aufrollen. Mit Eigelb bestreichen. In heißem Öl fritieren.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

## 8.23 Stangenspargel mit Lachsschinken und gebratenem Chinakohl in Mandelbutter

1/4 Chinakohl  
1/2 Frühlingszwiebel  
10 g Butter  
1/2 TL Zucker  
1/2 EL Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer

4 EL Spargelfond  
8 Stange(n) Spargel, weiß  
100 g Lachsschinken  
2 EL gehobelte, geröstete Mandeln  
60 g Butter  
1 EL Koriander, frisch

Spargel von oben nach unten schälen, in leichtem Salzwasser, einer Prise Zucker, einer Butterflocke auf den Biss kochen. Aus dem Chinakohl den Strunk ausschneiden, in Streifen

schneiden. Frühlingszwiebeln säubern, in feine Scheiben schneiden. Koriander abzupfen. Chinakohl in Rapsöl leicht anbraten, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. 60 g Butter in beschichteter Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln darin angehen lassen, Mandeln zugeben, mit Spargelfond aufgießen. Lachsschinken dazulegen, beidseitig erwärmen, Koriander zugeben. Chinakohl auf flachem Teller als Bett anrichten, den Spargel daraufsetzen, den Lachsschinken oben anlegen und das Ganze mit Mandelbutter überziehen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 8.24 Vegetarische Chinakohlrouladen

|                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| 300 ml Wasser           | 1 Dos. Tomatenmark (70 g)   |
| Salz                    | Salz                        |
| 100 g Gerstengrütze     | Pfeffer                     |
| 1 Chinakohl (etwa 1 kg) | Muskat                      |
| 2 l Wasser              | 200 g mittelalter Goudakäse |
| Salz                    | 200 g Crème fraîche         |
| 1 Zwiebel               | 1/4 l Gemüsebrühe           |
| 30 g Butterschmalz      | 50 g geriebener Käse        |
| 1 Ei                    |                             |

Wasser mit Salz ankochen, Grütze unter Rühren einstreuen, aufkochen und 25 bis 30 Minuten quellen lassen. Strunk des Kohls trichterförmig herausschneiden. Wasser mit Salz ankochen, Kohl im ganzen hineingeben, blanchieren, bis sich acht große Blätter ablösen lassen. Blätter zum Abkühlen flach nebeneinander legen. Restlichen Kohl vom Strunk lösen und fein raspeln. Zwiebel in Würfel schneiden. Butterschmalz erhitzen, Zwiebel und Kohl darin andünsten. Kohl abkühlen lassen und mit Grütze, Ei und Tomatenmark mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf den Kohlblättern verteilen. Käse in acht gleich große Stücke schneiden und jeweils in die Füllung drücken. Zu Rouladen aufrollen, mit Küchengarnt wie ein Päckchen über Kreuz verschnüren oder mit Rouladenklammern umschließen und in eine gefettete Auflaufform geben.

Crème fraîche mit Brühe verrühren und über die Rouladen gießen. Das geschlossene Gefäß in den kalten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200°C / 40 bis 50 Minuten 10 Minuten vor Ende der Gardauer Käse darüberstreuen und die Rouladen offen fertigbaken. Beilage: Pellkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.25 Vegetarische Chinakohlrouladen

|                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 2 Zwiebeln        | 1 Chinakohl               |
| 2-3 Möhren        | 250 g Tofu                |
| 4-5 EL Öl         | 1/2 Bd. Petersilie        |
| Salz, Pfeffer     | 1 TL Gemüsebrühe          |
| 250 g rote Linsen | 1-2 EL Creme fraîche      |
| Curry             | Küchengarn oder           |
| gem. Kreuzkümmel  | evtl. 1 Bund Schnittlauch |

Zwiebeln und Möhren schälen, fein würfeln. Hälfte Zwiebeln in 2 EL heißem Öl andünsten. Möhren und Linsen kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und je 1 TL Curry und Kreuzkümmel würzen. Mit 1/2 l Wasser ablöschen, aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Abkühlen.

Vom Kohl je nach Größe 12-16 Blätter ablösen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Abschrecken und abtropfen. (Rest Kohl klein schneiden, mitschmoren oder anderweitig verwenden.)

Tofu würfeln. Petersilie waschen, hacken. Beides unter die Linsen rühren. Je 2-3 Kohlblätter aufeinanderlegen, Linsen darauf verteilen und aufrollen. Mit Küchengarn zusammenbinden.

Rest Zwiebel und Rouladen in 2-3 EL heißem Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut V4 l Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und zugedeckt 15-20 Minuten schmoren. Soße mit Creme fraîche verfeinern. Dazu: Salzkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Portion ca.:** 390 kcal; E 21 g, F 16 g, KH 38 g



## 9 Mehlspeisen, Nudeln

### 9.1 Asia-Nudeln mit gebratenem Ei

|                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| Salz, weißer Pfeffer             | 3 EL Öl (z. B. Sojaöl)            |
| 250 g Mungobohnenkeime           | 1 Msp. Sambal Oelek               |
| 250 g Spaghettini oder Spaghetti | 1-2 EL Sojasoße                   |
| 1 gr. Bund Lauchzwiebeln         | 4-6 EL Asia-Gewürz-Soße süß-sauer |
| 1 rote Paprikaschote (200 g)     | 4 Eier                            |
| 250 g Chinakohl                  |                                   |

Ca. 2 l Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen. Bohnenkeime verlesen, waschen und abtropfen lassen. Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 8 Minuten garen.

Inzwischen Lauchzwiebeln, Paprika und Chinakohl putzen und waschen. Lauchzwiebeln in Ringe, Paprika und Kohl in Streifen schneiden. Nudeln gut abtropfen lassen.

2 EL Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Nudeln anbraten. Gemüse zufügen. Alles unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Sambal, Soja- und Asia-Soße würzen.

Inzwischen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Eier hineinschlagen, goldbraun braten. Wenden, 2 Minuten weiterbraten. Würzen und in breiten Streifen auf die Nudeln legen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 450 kcal / 1890 kJ; E 19 g, F 16 g, KH 56 g

### 9.2 China-Nudeln mit Rindfleisch

|                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| 150 g asiat. Eiernudeln (Mie) | (z. B. gelb und rot)         |
| Salz, Pfeffer                 | 500 g Chinakohl              |
| 1 mittelgroße Zwiebel         | 300 g Hüft- od. Rumpsteak    |
| 2 Knoblauchzehen              | 1-2 EL Öl                    |
| 1 walnussgr. Stück Ingwer     | 5-7 EL Sojasoße              |
| 2 klein. Paprikaschoten       | evtl. Koriander z. Garnieren |

Nudeln in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten (s. auch Packung) garen. Abgießen, abschrecken, sehr gut abtropfen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Paprika und Chinakohl putzen, waschen. Fleisch trockentupfen. Alles in Streifen schneiden. Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika im heißen Bratfett unter ständigem Rühren anbraten. Nudeln, Chinakohl und Ingwer zugeben und 2-3 Minuten mitbraten. Sojasoße und das gesamte Fleisch unterrühren. Mit Pfeffer und

evtl. noch etwas Sojasoße abschmecken. Mit Koriandergrün garnieren.

**Mengenangabe:** 3 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 340 kcal; E 33 g, F 11 g, KH 24 g

### 9.3 Chinakohl-Nudel-Pfanne

|                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 200 g feine Bandnudeln | 75 g magerer gekochter Schinken |
| Salz                   | 1 EL Öl                         |
| 1-2 Möhren (ca. 200 g) | weißer Pfeffer                  |
| 500 g Chinakohl        | 1-2 EL Sojasoße                 |
| 2-3 Lauchzwiebeln      | 1/4 TL Sambal Oelek, ca.        |

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. Gut abtropfen lassen. Möhren schälen, Kohl und Lauchzwiebeln putzen. Alles waschen. Möhren in feine Streifen hobeln bzw. schneiden. Kohl vierteln, den Strunk entfernen. Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe, Schinken in feine Streifen schneiden. Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Kohl, Möhren und Schinken darin unter Rühren anbraten. Mit Pfeffer würzen. Nudeln zufügen und alles unter gelegentlichem Rühren weitere ca. 5 Minuten braten. Mit Sojasoße und Sambal Oelek würzig abschmecken. Mit den Lauchzwiebeln bestreuen.

**Mengenangabe:** 2-3 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 330 kcal / 1380 kJ; E 15 g, F 5 g, KH 54 g

### 9.4 Chinesische Nudeln mit Gemüse

|                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 10 Morcheln getrocknete chinesische | 300 g Eiernudeln chinesische       |
| 5 Tongupilze getrocknete            | 3 EL Pflanzenöl neutrales          |
| 1 Frühlingszwiebel                  | 50 g Bambussprossen (aus der Dose) |
| 2 Knoblauchzehen                    | 2 EL Reiswein                      |
| 1 klein. Stück Ingwer               | 3 EL Sojasauce dunkle              |
| 1 Möhre                             | 1 EL Miso                          |
| 150 g Chinakohl                     | 50 g Bohnenkeime frische           |
| 5 Strohpilze (aus der Dose)         | 1 EL Speisestärke                  |
| Salz                                |                                    |

1. Die Morcheln und die Tongupilze getrennt in je 1 Tasse warmem Wasser etwa 10 Minuten einweichen.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, klein schneiden, den Knoblauch und den

Ingwer schälen und hacken. Die Möhre schälen, waschen, fein stifteln. Den Chinakohl waschen, putzen und in Streifen schneiden.

3. Die Morcheln waschen, von holzigen Stellen befreien, in Stücke schneiden. Die Tongupilze ausdrücken (das Einweichwasser aufbewahren), entstielen und in Streifen schneiden. Die Strohpilze halbieren.

4. Reichlich Salzwasser aufkochen, die Nudeln darin etwa 2 Minuten garen. Gleichzeitig das Öl im Wok erhitzen, leicht salzen. Die Frühlingszwiebel, den Knoblauch und den Ingwer darin glasig werden lassen.

5. Die Pilze, die Möhre und die Bambussprossen etwa 2 Minuten mitbraten. Mit dem Reiswein, der Sojasauce und dem Miso würzen. Die Bohnenkeime und den Chinakohl hinzufügen, 1 Minute mitbraten. Das Einweichwasser der Tongupilze mit Speisestärke verquirlen, angießen. Aufkochen, abschmecken und zu den Nudeln servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

1900 kJ

## 9.5 Herzhafter Chinakohlkuchen

|                                  |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| <i>Teig:</i>                     | 800 g Chinakohl    |
| 200 g Mehl                       | 50 g Butter        |
| 1 TL Jodsalz                     | 150 g Räucherspeck |
| 50 g Butter, kalte               | 250 ml Sahne       |
| 70 g Schweineschmalz, kaltes     | 250 ml Milch       |
| 1 Ei,                            | 4 Eigelb           |
| 3 EL Wasser, kaltes (evtl. mehr) | 1 Ei               |
| Butter für die Form              | Jodsalz            |
| <i>Füllung:</i>                  | Pfeffer            |

Mehl, Salz, Butter, Schmalz, Ei und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 30 Min. ruhen lassen. Eine Pizzaform (24 cm Ø) ausbuttern, den Teig ausrollen und die Form damit auskleiden. Mit einer Gabel gleichmäßig einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 15 Min. vorbacken. Chinakohl putzen und feinschneiden. Butter zerlassen und den Kohl darin 8-10 Min. zugedeckt dünsten. Räucherspeck würfeln. Sahne, Milch, Eigelb, Ei, Salz und Pfeffer schaumig schlagen. Chinakohl und Speck unterheben. Die Masse auf dem Mürbeteigboden verteilen. Bei 180 Grad 25-30 Min. goldbraun backen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 9.6 Mah-Meh (Gebratene Nudeln)

|                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1 Pkg. Mah-Meh-Nudeln (250 g) | <i>Marinade:</i>                |
| 2 Putenschnitzel              | 1 EL Maisstärke                 |
| 200 g Schweinefleisch         | 1 EL Sojasoße                   |
| 1 grüne Paprikaschote         | 1 EL trockener Sherry oder Sake |
| 1 rote Paprikaschote          | 1 Eiweiß                        |
| 1 Karotte                     | 1 Prise Pfeffer                 |
| 1 Zwiebel                     | <i>Sauce</i>                    |
| 1 Knoblauchzehe               | 1 EL Maisstärke                 |
| 2 Eier                        | 1 Tasse Wasser                  |
| 100 g gekochter Schinken      | 1 EL Sojasoße                   |
| 6 Blätter Chinakohl           | 1 Prise Pfeffer                 |
| 100 g Champignons             | 1 TL Zucker                     |
| 1 Bd. Schnittlauch            | 1 EL Essig                      |
| Öl zum Braten                 |                                 |

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade herstellen. Putenschnitzel und Schweinefleisch in feine, ca. 5 mm breite Streifen schneiden und in der Marinade mindestens 1/2 Std., besser jedoch 2-3 Std., ziehen lassen.

Paprika waschen, halbieren und entkernen. Karotte und Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden, Champignons und Chinakohl waschen und in Streifen von ca. 1 cm Dicke schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken.

Mit den Eiern eine dünne Crêpe zubereiten und nach dem Erkalten zusammen mit dem Schinken in feine Streifen schneiden. Beiseite stellen.

Die Nudeln 3 Min. in viel Wasser (ohne Salz) kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Soße wie folgt zubereiten: Zuerst die Maisstärke in einer Tasse Wasser auflösen, dann mit allen anderen Zutaten vermischen.

In einer Pfanne Öl heiß werden lassen, die zerdrückte Knoblauchzehe hineingeben. Fleisch beifügen und schnell anbraten, dann Gemüse und Pilze zugeben und ca. 5 Min. kochen lassen. Vom Feuer nehmen und zugedeckt warm halten.

Die Nudeln in Öl anbraten. Fleisch und Gemüse dazugeben und heiß werden lassen. Soße zufügen und gut mischen. Alles auf einer flachen Platte anrichten und mit Schinken- und Crêpestreifen sowie Schnittlauch dekorieren. Sojasoße und Sambal dazureichen, damit am Tisch nach Belieben nachgewürzt werden kann.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 9.7 Pfifferlingsfrühlingsrollen mit Spargel und Zucchini-Dip

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 1 halbe Knoblauchzehe ohne Keim | 20 ml Essig           |
| 1 mittelgroße Zucchini          | 1 Hand voll Feldsalat |
| 20 ml Rapsöl                    | etwas Butterschmalz   |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1 Eiweiß                        | 4 Blätter Frühlingsrollenteig                        |
| Rosmarin, Salz, Pfeffer, Zucker | 120 g Gouda  |
| 1 Stk. Knoblauchzehe            | Salz und Zucker                                      |
| etwas Basilikum                 | 500 g grüner Spargel                                 |
| 20 ml Rapsöl                    | etwas Joghurt  |
| 100 g Mozzarella                | 4 Stk. Kirschtomaten (in feine Streifen geschnitten) |
| 50 g Zuckerschoten              | etwas Zitronensaft                                   |
| 4 Stk. Frühlingszwiebeln        | etwas Salz, Pfeffer, Zucker                          |
| 150 g Pfifferlinge              |  |
| 4 Blätter Chinakohl             |  |

Den Spargel salzen und zuckern. Den geriebenen Gouda darüberstreuen und im Ofen gratinieren. Für die Frühlingsrollen die Chinakohlblätter auf den Teig legen. Pfifferlinge, Zwiebellauch, Basilikum, Zuckerschoten, Knoblauch, Rosmarin in Rapsöl anbraten, salzen, pfeffern und leicht zuckern. Danach in ein Sieb geben, damit die Flüssigkeit abtropft. Mozzarella in kleine Würfel schneiden, unter die Masse heben und auf den Frühlingsrollenteig geben. Die Ränder mit Eiweiß bestreichen, die Seiten einschlagen und zu Rollen/ Taschen formen. Nun die Frühlingsrollen in Butterschmalz goldgelb frittieren. Dip: Die Zucchini sehr fein reiben, mit dem ebenfalls geriebenen Knoblauch, Gelbwurz, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Tomaten vermengen und abschmecken. Einen Löffel Joghurt dazugeben. Feldsalat mit Essig und Öl marinieren und auf dem Tellerrand anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

## 9.8 Wraps

*Für den Teig:*

200 g Vollkornmehl

250 ml Milch

125 ml Mineralwasser

1/2 TL Salz

2 Eier

*Für die 1. Wrap-Einlage:*

2-3 Scheib. Bratenaufschnitt

2-3 Blätter Chinakohl

3 TL Preiselbeeren

2-3 EL Quark (20 % Fett)

*Für die 2. Wrap-Einlage:*

2-3 EL Quark

1 TL Ketchup

1/ Möhre

2-3 Blätter Chicoreeblätter

1 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung der Wraps: Zutaten wie einen Pfannkuchenteig verrühren. Dann in heißem Fett dünne Wraps backen. Die Wraps können Sie prima schon Zuhause vorbereiten. Zum Rollen müssen sie dann nur kurz warm gemacht werden, beispielsweise in der Mikrowelle. Zubereitung für die 1. Wrap-Einlage: Preiselbeeren mit Quark verrühren. Wrap zuerst aufwärmen, dann mit allen Zutaten belegen, einrollen, fertig! Zubereitung für die 2.

Wrap-Einlage: Quark und Ketchup verrühren und als Dipp verwenden. Die halbe Möhre in dünne Streifen schneiden. Zutaten inklusive Sonnenblumenkerne auf den Wrap legen, einrollen, dippem hineinbeißen.

Tipp: Die Zutaten für die Wrap-Einlagen können Sie sich natürlich auch selbst zusammenstellen. Auch Äpfel oder Gurken lassen sich gut mit einem Wrap kombinieren.

## 10 Reisgerichte

### 10.1 Chinesischer Bratreis mit Gemüse

|                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| 200 g Langkornreis           | 3-4 EL Öl             |
| 200 ml Hühnerbrühe (Instant) | 100 g Cashewkerne     |
| Salz                         | 3 Eier                |
| 1/2 Kopf Chinakohl           | 2 EL Sojasauce        |
| 2 rote Paprikaschoten        | 1 EL trockener Sherry |
| 300 g Hähnchenfilet          | Pfeffer               |

Reis, Brühe und 1/2 Tl. Salz auf 3 zum Kochen bringen, 20 Min. auf der ausgeschalteten Kochplatte quellen lassen. Chinakohl und Paprikaschoten putzen, waschen, in Streifen schneiden. Fleisch in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-10 erhitzen, Fleisch darin goldbraun anbraten. Paprika, Kohl und Cashewkerne zufügen, kurz mit anbraten. Reis unter Rühren mitbraten. Eier verquirlen, über den Reis gießen und vorsichtig unterheben. Mit Sojasauce, Sherry, Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 10.2 Nasi Goreng

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 1 Ei                     | 1/2 TL Garnelenpaste      |
| 4 EL Kokosöl             | 3 EL süße Sojasoße        |
| 200 g Basmati-Reis       | 1 EL Ketchup              |
| Salz                     | 100 g Zwiebeln            |
| 150 g Möhren             | 2 Knoblauchzehen          |
| 180 g Chinakohl          | 3 rote Chilischoten       |
| 100 g Sojasprossen       | 200 g vorgegarte Garnelen |
| 400 g Hähnchenbrustfilet |                           |

Ei mit einer Gabel verquirlen, 1 EL Öl in einer Pfanne erwärmen, Ei hineingeben und ca. 3 Min: backen, dabei 1-mal wenden. Dann aufrollen und in feine Streifen schneiden. Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Ausdampfen lassen. Möhren abbrausen, schälen, Chinakohl putzen, waschen. Möhren in ca. 5 cm lange, dünne Streifen, Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Sojasprossen mit kochendem Wasser überbrühen, gut abtropfen lassen. Hähnchenbrustfilet abbrausen, trockentupfen, in Streifen teilen und in Wok oder Pfanne in 2 EL erhitztem Öl unter Rühren anbraten. Herausnehmen. Garnelenpaste zerreiben, mit Sojasoße, Essig, Ketchup verrühren. Die Zwiebeln und den

Knoblauch abziehen, fein hacken. Chilis waschen, putzen, in Streifen schneiden. Alles im Übrigen erhitzten Öl andünsten. Möhren und Chinakohl kurz mitdünsten. Reis und Soßenmischung darunterühren. Fleisch, Garnelen sowie Sprossen zufügen, erhitzen und salzen. Mit den Omelettstreifen anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**pro Person ca.:** 515 kcal; E 45 g, F 17 g, KH 45 g

### 10.3 Plätzchen von Basmati-Reis auf - mariniertem Chinakohl

#### *Für den Kohl*

1 Chinakohl  
Salz  
Pfeffer  
1/2 Rote Paprikaschote, feingewürfelt  
2 EL Sojasauce  
1 TL Sesamöl

100 g Paniermehl  
Öl zum Ausbacken

#### *Für die Vinaigrette*

Saft von 2 Zitronen  
1 TL mildes Currypulver  
1 TL Curcuma  
Salz  
1 EL Olivenöl

#### *Für die Plätzchen*

1 Zwiebel, fein gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
15 g frischer Ingwer  
1 EL Olivenöl  
200 g Basmati-Reis  
1 Ei  
1 EL Korinthen  
1 EL Curcuma  
1 EL mildes Currypulver

#### *Für das Karottenmus*

4 dicke Möhren  
1 EL Kümmel  
1 EL Korianderkörner  
1 Knoblauchzehe  
\* Zum Anrichten  
1 Mango  
8 Basilikumblätter, frittiert

Marinierter Kohl: Kohl in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Gewürfelte Paprika, Sojasauce und das Sesamöl hinzufügen. In einer Schüssel gut mischen und 1/2 l kochendes Salzwasser darübergießen. Eine Viertelstunde ziehen lassen. Basmati-Reis-Plätzchen: Zwiebel, Knoblauchzehe und gehackten Ingwer in Olivenöl andünsten. Reis hinzugeben, mit 400 ml Wasser bedecken und 25 Minuten ausquellen lassen; danach das Ganze im Ofen gut trocknen lassen.

In einem Mixer Ei, Korinthen, Curcuma und Curry unter den Reis mischen. Abschmecken und abkühlen lassen. Kleine Plätzchen formen (zwei pro Person), sie im Paniermehl wälzen und 5 bis 6 Minuten in der Friteuse im 170 Grad heißen Öl ausbacken. Die Vinaigrette: Zitronensaft mit Currypulver, Curcuma, Salz und einem 1/4 l Wasser mischen. Im Mixer mit dem Olivenöl aufschlagen. Mus von Karotten und Gewürzen: Die in Stücke geschnittenen Möhren mit Kümmel, Korianderkörner und Knoblauchzehe eine Stunde im Wasser kochen lassen, bis die Flüssigkeit total verdampft ist. Möhren stampfen und

gut verrühren. Jeden Teller mit Mangoscheiben dekorieren. In der Mitte den Chinakohl und die zwei heißen Reisplätzchen anordnen, mit Vinaigrette begießen, je zwei fritierte Basilikumblätter und ein Löffelchen Karottenmus dazugeben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 10.4 Zitrusreis mit Chinakohl

|                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 150 g Wildreismischung | 1/2 TL abger. Zitronenschale |
| Salz                   | 1/2 TL abger. Orangenschale  |
| 40 g Kokosraspel       | 6 EL Orangensaft             |
| 250 g Chinakohl        | 1 TL Zitronensaft            |
| 2 unbeh. Orangen       | 1 TL Limettensaft            |
| 1 EL Butter            | Pfeffer                      |

Die Reismischung in einem Topf in 300 ml kochendem Salzwasser bei aufgelegtem Deckel ca. 20 Min. garen, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat.

Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe kurz anrösten, herausnehmen und beiseite stellen. Chinakohl putzen, vom Strunk befreien, abbrausen, abtropfen lassen und in sehr feine Streifen schneiden.

Die Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut mitentfernt wird. Die Orangenfilets mit einem spitzen Messer aus den Trennhäuten schneiden.

Den Chinakohl in einem Topf in der heißen Butter andünsten. Reis, Orangenfilets, Kokosraspel, Zitronen- und Orangenschale, Orangen-, Zitronen- sowie Limettensaft unterrühren und erhitzen. Den Zitrusreis mit Salz, Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp: Statt Chinakohl können Sie auch Kopfsalat oder Wirsing verwenden. Evtl. mit gebratener Hühnerbrust servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**pro Person:** 230 kcal; E 5 g, F 7 g, KH 34 g



## 11 Salate

### 11.1 Asiatischer Chinakohlsalat mit Lachs

|                             |                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1 kg Chinakohl              | 1-2 EL flüssiger Honig                |
| 1 kl. Stange Porree (Lauch) | 1/2 TL Sambal Oelek, ca.              |
| Salz, weißer Pfeffer        | 400 g Lachsfilet                      |
| 2-3 Möhren (ca. 250 g)      | 1 EL (20 g) Butter/Margarine          |
| 1 Knoblauchzehe             | 50 g Radieschen- oder Alfalfasprossen |
| 6-7 EL Sojasoße             | evtl. Petersilie z. Garnieren         |

Chinakohl und Porree putzen, waschen. Kohl in Streifen, Porree in feine Ringe schneiden. Beides in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten vorgaren (blanchieren). Abschrecken, abtropfen lassen.

Möhren schälen, waschen und L in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Mit Sojasoße, 2 EL Wasser, Honig und Sambal verrühren. Vorbereitete Salatzutaten und Soße mischen, etwas ziehen lassen.

Lachs waschen, trockentupfen und in 8 Stücke schneiden. Im heißen Fett pro Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Inzwischen Sprossen verlesen, waschen und abtropfen lassen. Salat und Lachs auf einer Platte anrichten. Sprossen darüberstreuen. Evtl. mit Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 320 kcal / 1340 kJ; E 25 g, F 19 g, KH 10 g

### 11.2 Bunter Sommersalat

|                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| 360 g Weichkäse in Salzlake | 1 EL Petersilie            |
| 280 g Chinakohl             | 80 g Frühlingslauch        |
| 240 g Radicchio             | 6 EL kaltgepresstes Rapsöl |
| 360 g Tomaten               | 4 EL weißer Balsamico      |
| 80 g rote Zwiebeln          | 4 Basilikumsträußchen      |
| 24 schwarze Oliven          | 1 klein. Stangenweißbrot   |
| 1 EL Schnittlauch           | Salz, Pfeffer              |

Weichkäse in längliche Ecken schneiden. Chinakohlblätter vom Strunk abnehmen und säubern. Radicchio waschen, trocknen und in kleine Blätter reißen. Tomaten waschen, trocknen, Kernhaus ausschneiden und das Fruchtfleisch in Ecken zerteilen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Oliven entsteinen und vierteln. Frühlingslauch säubern und in feine

Röllchen schneiden. Petersilie und Schnittlauch säubern und fein schneiden. Rapsöl und Balsamico mit Frühlingslauch, Petersilie, Schnittlauch gut verrühren, salzen und pfeffern. Chinakohl und Radicchio auf einem Teller als Bukett anrichten, Käseecken einstecken. Mit Tomaten und Oliven anrichten und mit Kräuter dressing überziehen. Zwiebelringe darüber verteilen, mit Basilikumsträußchen garnieren. Stangenweißbrot kross backen und aufschneiden - anlegen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 15

### 11.3 Chinakohl mit Sesamsoße

500 g Chinakohl

2 Orangen

*Soße*

2 EL Sesam

150 g saure Sahne

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zucker

Worcestersoße

Chinakohl in feine Streifen schneiden. Eine Orange schälen - die weiße Haut muß entfernt sein - und die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Zweite Orange auspressen. Filets und Saft zum Chinakohl geben.

Für die Soße Sesam in der trockenen Pfanne rösten und anschließend im Mörser zerreiben. Sesammehl mit Sahne verrühren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Worcestersoße abschmecken, über den Salat geben, mischen und 30 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren eventuell noch einmal abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.4 Chinakohl-Salat mit Kräutercreme

1 Chinakohl à 600 g

2 Eigelb

5 EL Rapsöl

3 EL Kräuternessig

1 TL Zucker

1 EL Quark

4 EL Sahne

1 Schalotte

1 EL Dill, gehackter

1 EL Schnittlauchröllchen

Jodsatz

Pfeffer

Zucker

Dillspitzen zum Garnieren

Chinakohl putzen, ggf. waschen und gründlich trockentupfen. In vier Teile schneiden und auf Tellern anrichten. Für die Creme Eigelb und Öl verquirlen. Essig, Zucker, Quark und Sahne unterschlagen. Die Schalotte schälen und feinhacken. Zusammen mit Dill und

Schnittlauch unter die Creme rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Creme auf die Kohlviertel geben und mit Dillspitzen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.5 Chinakohlsalat

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 250 g Chinakohl    | 2 reife Bananen   |
| 2 Orangen          | 3 EL Zitronensaft |
| 2 Äpfel            | 150 g saure Sahne |
| <i>Bananensoße</i> | 1/2 TL Salz       |
|                    | 1/2 TL Curry      |

*Bananensoße:* Die Bananen mit einer Gabel ganz fein zerdrücken und sofort mit dem Zitronensaft vermischen. Die saure Sahne unterrühren. Mit Salz und Curry abschmecken.

*Salat:* Den Chinakohl längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und den Strunk keilförmig ausschneiden. Den Kohl dann quer in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. Die Orangen schälen, dabei auch die weiße Haut mit entfernen und die Filets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten entfernen und fein würfeln. Die Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Zutaten miteinander mischen und mit der Bananensoße übergießen.

### 11.6 Chinakohlsalat

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 2 Scheib. Toastbrot      | Pfeffer                  |
| 1 Prise Knoblauchsatz    | Zucker                   |
| 1 EL gehackter Kerbel    | 1 EL gehackte Zwiebeln   |
| 1 EL gehackte Petersilie | 3 EL Weißweinessig       |
| 1 EL gehackter Thymian   | 100 g gekochter Schinken |
| 1 EL gehackter Majoran   | 500 g Chinakohl          |
| 5 EL Rapsöl              | 100 ml Rapsöl            |
| 1 TL Dijon-Senf          | 2 Knoblauchzehen         |

Knoblauchzehen schälen, durch die Knoblauchpresse drücken. Toastbrot in kleine Würfel schneiden und mit dem Knoblauch 1/2 Stunde in Rapsöl ziehen lassen. Chinakohl putzen, waschen und in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Weinessig mit Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen verrühren. Rapsöl unterschlagen und gehackte Kräuter zugeben. Chinakohl und Schinken unter die Salatsauce heben. Knoblauchrapsöl erhitzen und Brotwürfel darin knusprig rösten. Chinakohlsalat auf Salattellern anrichten und geröstete Brotwürfel überstreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 35

### 11.7 Chinakohlsalat

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 2 Birnen            | 250 g Magerjoghurt |
| 4 EL Zitronensaft   | 1 TL Dijonsenf     |
| 200 g Möhren        | Salz               |
| 1 kleiner Chinakohl | Pfeffer            |
| 1 Bd. Schnittlauch  | 1 EL Olivenöl      |
| 2 EL Pistazienkerne |                    |

Birnen waschen, vierteln, entkernen, in dünne Spalten schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Möhren abbrausen, schälen und in feine Stifte teilen. Chinakohl putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Pistazienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten.

Alle Salatzutaten in Portionsschüsseln anrichten. Joghurt mit 3 EL Zitronensaft, Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Öl unterschlagen und das Dressing über den Salat träufeln. Evtl. mit Schnittlauchhalmen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 15 Min.

**pro Person:** 170 kcal; E 7 g, F 9 g, KH 15 g

### 11.8 Chinakohlsalat mit Ananas

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 400 g Chinakohl       | 4 TL Sojasoße               |
| 120 g Salatgurke      | 4 TL Ahornsirup             |
| 250 g frische Ananas  | 4 EL Sauerrahm              |
| 120 g Staudensellerie | Chiliflocken nach Geschmack |
| 4 EL Zitronensaft     |                             |

Chinakohl in sehr feine Streifen schneiden. Gurke längs halbieren, Kerne entfernen, in dünne Scheiben hobeln. Ananas und Staudensellerie in mundgerechte Stücke schneiden. Zitronensaft, Sojasoße, Ahornsirup und Sauerrahm verrühren, gleichmäßig auf den Salat verteilen, mit Chiliflocken bestreuen.

Tipp: Salat in Bananenblättern anrichten: Dazu aus jeweils einem Bananenblatt einen Kreis (ca. 20 cm Ø) ausschneiden. An vier Stellen zusammendrücken und mit Zahnstochern fixieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

**11.9 Chinakohlsalat mit Honigsoße**

|                                   |                              |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1 klein. Chinakohl von etwa 250 g | 2 EL Zitronensaft            |
| 3 Orangen, davon 1 unbehandelt    | 1 EL flüssiger Honig         |
| 2 klein. Äpfel                    | 1 EL Walnuss- oder Erdnussöl |
| (z. B. Cox Orange)                | 1 Prise Salz                 |

Den Chinakohl längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und den Strunk keilförmig herauschneiden. Den Kohl dann quer in knapp 1 cm breite Streifen schneiden.

Die unbehandelte Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale mit dem Julienneiße abziehen. Den Saft auspressen. Die übrigen Orangen schälen, dabei auch die pelzige Innenhaut abziehen. Die Filets mit einem spitzen Messer aus den Trennhäuten lösen und sehr klein würfeln.

Die Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Das Fruchtfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mit den Orangenwürfeln und dem Chinakohl vermengen.

Für die Soße den Orangen- und den Zitronensaft mit dem Honig verrühren. Das Öl unterschlagen. Mit Salz abschmecken. Den Salat mit der Soße mischen und mit der Orangenschale garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**11.10 Chinakohlsalat mit Lachsschinken**

|                          |  |
|--------------------------|--|
| 1 Kopf Chinakohl (500 g) | 150 g saure Sahne (1 Becher)           |
| 500 g Staudensellerie    | 1-2 TL Pfeffer (grob gemahlen)         |
| 4 Äpfel (700 g)          | 1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von    |
| 4-6 EL Zitronensaft      | 200 g Lachsschinken in dünnen Scheiben |
| 1/81 Schlagsahne         |  |

Äußere Kohlblätter entfernen. Kohl vierteln, Strunk entfernen. Kohlviertel quer in Streifen schneiden. Staudensellerie putzen, waschen, Stiele quer in dünne Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, längs in dünne Spalten schneiden, mit 2 El Zitronensaft beträufeln und mit Staudensellerie zum Chinakohl geben. Sahne halbsteif schlagen, mit saurer Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker, restlichem Zitronensaft und Zitronenschale verrühren. Chinakohlsalat mit Lachsschinken und Sauce servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Vorbereitungszeit:** 35 Min.

**Pro Portion ca.:** 243 kcal / 1017 kJ; E 9 g, F 12 g, KH 24 g

**11.11 Chinakohlsalat mit Obst**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 1 Becher Sahnejoghurt | 2 EL Öl                                  |
| 4 EL Zitronensaft     | 1/2 Kopf Chinakohl                       |
| 1 Prise Salz          | 250 g Lychees, frische oder aus der Dose |
| Zucker                | 2 Kiwis                                  |
| Ingwerpulver          | 250 g blaue Weintrauben                  |
| einen Hauch Zimt      | 30 g gehackte Erdnüsse                   |

Aus Joghurt, Zitronensaft, den Gewürzen und Öl eine Salatsauce rühren. Den Chinakohl putzen und in Streifen schneiden, Lychees und Kiwis in Scheiben. Die Weintrauben halbieren und entkernen. Alle Zutaten mit der Sauce vorsichtig vermengen und durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Erdnüssen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit:** ca. 30 Minuten.

### 11.12 Geflügelsalat

|                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| 2 EL Rotweinessig | 100 g Möhren                  |
| 2 TL Zucker       | 100 g Gurken                  |
| 2 EL Sesamöl      | 100 g Chinakohl               |
| 1/2 TL Salz       | 500 g gekochtes Hühnerfleisch |

Essig, Zucker, Sesamöl, Sojasoße und Salz gut verrühren. Das Gemüse putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Das Hühnerfleisch in Würfel schneiden. Gemüse und Fleisch auf eine Platte legen, die Soße darüber gießen und etwas ziehen lassen.

### 11.13 Gemüsesalat mit Erdnuss-Soße

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| 1 Zwiebel                                | 4 Eier                      |
| 2-3 Knoblauchzehen                       | 1 klein. Blumenkohl         |
| 150 g geröstete ungesalzene Erdnusskerne | 300 g Broccoli              |
| 2 EL Öl (z. B. kaltgepresstes)           | 300 g Chinakohl             |
| 4 EL Sojasoße                            | 125 g Mungobohnen-Keimlinge |
| 1/2 TL Sambal Oelek                      | 4 Tomaten                   |
| 1 EL Zitronensaft                        | 1/2 Salatgurke              |
| Salz                                     |                             |

Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Erdnüsse, bis auf 2 EL, im Universalzerkleinerer pürieren, dabei 1 EL Öl zufügen.

Zwiebel und Knoblauch in 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Erdnuss-Creme unterrühren. 1/4 l Wasser angießen und unter Rühren köcheln, bis eine glatte Soße entsteht. Mit Sojasoße, Sambal Oelek, Zitronensaft und evtl. Salz abschmecken, nochmal kurz köcheln.

Abkühlen lassen.

Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Danach abschrecken und schälen. Blumenkohl und Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Blumenkohl in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 8 Minuten, Broccoli ca. 5 Minuten dünsten. Abtropfen und abkühlen lassen.

Chinakohl putzen, waschen und in grobe Streifen schneiden. Keimlinge verlesen, waschen. Keimlinge und evtl. Chinakohl in kochendem Salzwasser ca. 1/2 Minute blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

Tomaten und Gurke waschen. Tomaten vierteln, Gurke in Scheiben schneiden. Eier halbieren. Gesamtes Gemüse und Eier mit der Erdnuss-Soße anrichten. 2 EL Erdnüsse darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 440 kcal / 1840 kJ; E 25 g, F 31 g, KH 13 g

### 11.14 Gemüsesalat mit Erdnußsauce

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 200 g Blumenkohl          | 1 Zwiebel   |
| 200 g Bohnen, feine grüne | 1 Knoblauchzehen (evtl. mehr)   |
| 200 g Möhren              | 2 Sardellenfilets   |
| 200 g Chinakohl           | Zucker  |
| 200 g Sojabohnensprossen  | 1 Chilischote, kleine rote  |
| 200 g Salatgurke          | 1/2 TL Ingwer, frisch geriebener<br>(ersatzweise 1/2 TL Ingwerpulver) |
| Salz                      | 1 Zitrone, Saft von   |
| 100 g Kokosraspel         | etwas frisches Koriandergrün  |
| 100 g frische Erdnußkerne |   |
| 4 EL Öl                   |   |

1. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Bohnen waschen, putzen und einmal durchschneiden. Die Möhren schälen und in feine Scheiben hobeln. Chinakohl putzen, waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke teilen. Blumenkohl, Bohnen und Möhren nacheinander 4-5 Minuten blanchieren. Sojabohnensprossen 30 Sekunden blanchieren. Alle Gemüsesorten (ohne Salatgurke) in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Gurke gut waschen und je nach Geschmack mit oder ohne Schale in feine Streifen schneiden.

2. Kokosraspel mit 0,2 l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Erdnußkerne in 3 EL erhitztem Öl anrösten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Kokosmilch durch ein Sieb ablaufen lassen, auffangen, dabei die Flocken kräftig ausdrücken. Die Milch mit den Erdnüssen im elektrischen Mixer pürieren, dann durch ein Sieb streichen.

3. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln. In dem restlichen erhitzten Öl glasig dünsten. Sardellenfilets sehr fein hacken. Zusammen mit der Erdnußcreme unter die Zwiebelstücke rühren. Mit Zucker und etwas Salz abschmecken. Chilischote längs halbieren, Kerne herausschneiden, die Schote gut ausspülen und fein würfeln. Chili

zusammen mit Ingwer und Zitronensaft unter die Sauce rühren.

4. Das vorbereitete Gemüse auf einer Platte anrichten, mit der Erdnußsauce leicht überziehen und mit den gewaschenen Korianderblättchen garnieren.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 11.15 Glasnudelsalat auf Chinakohl

|   |  |
|---|--|
| 1/2 klein. Chinakohl                        | 1 Chilischote, frische rote                            |
| Salz  | 1 Bd. Frühlingszwiebeln                                |
| 2 EL Apfel- oder Obstessig                  | 3 Stangen Staudensellerie                              |
| 1 TL Zucker                                 | 150 g gekochtes Garnelenfleisch<br>oder Krabbenfleisch |
| 4 EL Pflanzenöl                             | 1 Zitrone, Saft von                                    |
| 1 Msp. Sambal Oelek                         | 1 Stengel Zitronengras                                 |
| 100 g Glasnudeln                            | (ersatzweise gemahlenes Zitronengras)                  |
| 150 g Rotbarschfilet (ersatzweise Kabeljau) |  |
| 4 EL Sojasauce                              |  |

1. Chinakohl putzen, waschen, trockenschütteln und in breite Streifen schneiden. Mit 1 TL Salz etwas mürbe kneten. Essig, Zucker, 2 EL Öl und Sambal Oelek verrühren und über den Kohl träufeln.

2. Die Glasnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen, eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Fischfilet in einen Drahtsiebeinsatz legen. 1/8l Wasser mit 2 EL Sojasauce mischen. Chilischote längs halbieren, die Kerne herausschneiden, Schote gut ausspülen, dann in feine Ringe teilen. Ins Wasser geben, aufkochen, den Siebeinsatz mit dem Fisch einhängen und zugedeckt bei milder Hitze 5 Minuten dämpfen. Fisch herausheben, abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke teilen.

4. Zwiebeln putzen, waschen und schräg in 2 cm lange Stücke teilen. Sellerie putzen, waschen, in Halbmonde schneiden. Gemüse in eine Schüssel geben. Nudeln mit dem Gemüse mischen, Fisch und Garnelen zufügen, alles auf dem Chinakohl anrichten.

5. Zitronensaft mit der restlichen Sojasauce verrühren, übriges Öl zufügen und gut verschlagen. Zitronengras fein schneiden, die Marinade damit würzen. Marinade über den Salat träufeln. Nach Belieben mit Chilischotenringen aus der Fischbrühe bestreuen.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 11.16 Linsen-Gemüse-Salat

|                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 400 g Lauch       | 1 Knoblauchzehe     |
| 2 EL Olivenöl     | 1 unbeh. Zitrone    |
| 250 g rote Linsen | 4 dl Gemüsebouillon |

400 g Chinakohl  
1/2 TL Salz

wenig Pfeffer

Lauch in Ringe schneiden, im warmen Öl mit den Linsen andämpfen. Knoblauch dazupressen.

Zitronenschale und -saft mit der Bouillon begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln.

Chinakohl in feine Streifen schneiden, daruntermischen, würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**pro Person:** 306 kcal / 1281 kJ; E 20 g, F 8 g, KH 39 g

### 11.17 Spaghettini-Salat mit Sprossen und Ingwer

150 g Spaghettini  
Salz  
2 Frühlingszwiebeln  
200 g Chinakohl  
200 g Möhren  
150 g Sojasprossen

30 g Ingwerwurzel  
1 rote Peperoni  
1 Knoblauchzehe  
200 ml Joghurt-Salat-Creme  
2 EL gerösteter Sesam

Die Spaghettini in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 8 Min. bissfest kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Chinakohl putzen, waschen, den weißen Teil ausschneiden und in dünne Streifen teilen. Den grünen Teil in mundgerechte Stücke zupfen. Die Möhren abbrausen, schälen und grob raspeln. Sojasprossen ca. 30 Sek. in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und zuerst in dünne Scheiben, danach in feine Streifen schneiden. Peperoni waschen, längs aufschneiden und entkernen. Die Schote in feine Streifen teilen. Knoblauch abziehen und durch die Presse in eine Salatschüssel drücken. Mit der Salat-Creme mischen. Spaghettini, Frühlingszwiebeln, Chinakohl, Möhren, Sprossen, Ingwer sowie Peperoni unterheben und den Salat mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren mit dem gerösteten Sesam bestreuen. Lecker dazu: frisches Baguette.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**pro Person:** 350 kcal; E 10 g, F 0 g, KH 46 g



## 12 Saucen, Marinaden

### 12.1 Bananensauce

2 reife Bananen  
3 EL Zitronensaft  
150 g saure Sahne

1/2 TL Salz  
1/2 TL Curry

Die Bananen mit einer Gabel ganz fein zerdrücke und sofort mit dem Zitronensaft vermischen. Die saure Sahne unterrühren. Mit Salz und Curry abschmecken.



## 13 Sonstiges

### 13.1 Chinesisches Fondue mit Gemüse

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 30 g fein geriebener Ingwer | 200 g Chinakohl       |
| 4 EL Sherry                 | 150 g Champignons     |
| 2 EL Sojasoße               | 200 g Enoki-Pilze     |
| 1.5 l Gemüsesfond           | 1 rote und            |
| 600 g Tofu                  | 1 gelbe Paprikaschote |
| 4 EL Sweet-Chili-Soße       | 1 Süßkartoffel        |
| 2 klein. Pak Choi           | 1 Möhre               |
| 5 Lauchzwiebeln             | 200 g Knollensellerie |
| 1 klein. Fenchel            | 1 Kohlrabi            |

Ingwer, Sherry und Sojasoße zum Fond in einen Topf geben und 30 Minuten köcheln lassen.

Tofu in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Sweet-Chili-Soße vermengen. Gemüse und Pilze waschen oder säubern, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Fond in einen heißen Fonduetopf geben, Gemüse und Tofu dazu reichen und mit Gabeln oder kleinen Körbchen in der Brühe garen lassen.

**Mengenangabe:** 4-6 PERSONEN

**Garzeit:** ca. 30 Minuten

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

### 13.2 Gemüse-Fondue

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 1 Glas trockener Weißwein (z.B. Badischer) | 1/2 Blumenkohl                    |
| 1/2 Chinakohl                              | frische gemahlener weißer Pfeffer |
| 16 frische Champignons                     | 1/2 TL Salz                       |
| 1 Zwiebel                                  | 1 Rosmarinweig, getrocknet        |
| 4 Fleischtomaten                           | 1 Lorbeerblatt, getrocknet        |
| 1 groß. Zucchini                           | 1 groß. Knoblauchzehe, geschält   |
| 1 groß. Karotte                            | 1/2 l Rapsöl                      |

Fonduetopf mit einer halben Knoblauchzehe ausreiben. Salz, Pfeffer und 1 EL Rapsöl verrühren und in den Topf geben. Rosmarin, Lorbeer und 1/2 Knoblauchzehe dazugeben, mit restlichem Rapsöl aufgießen. Weißwein zum noch kalten Rapsöl hinzufügen und dann mindestens 30 Minuten brodeln lassen, damit die Aromastoffe besser zur Geltung kommen. Aber Vorsicht, Kinder fernhalten, es spritzt! Inzwischen die Gemüsesorten waschen,

Zucchini, Karotte und Zwiebel in Scheiben schneiden. Tomaten vierteln, Blumenkohl und Chinakohl in mundgerechte Stücke schneiden. Alles, auch die Champignons, trockentupfen und schön dekoriert auf einer Platte anrichten. Ins heiße Rapsöl halten, in selbstgemachte oder gekaufte Soßen tauchen.

**Zubereitungszeit (in Min.): 70**

## 14 Vegetarisches

### 14.1 Exotische Pfanne

|                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 2 EL Öl                           | 3 EL Sojasauce                      |
| 200 g Chinakohl                   | 1 TL Honig                          |
| 5 g getrocknete chinesische Pilze | 3 EL Reiswein oder trockener Sherry |
| 100 g Bambussprossen              | 1/2 Orange, Saft von                |
| 1 kl. rote Paprikaschote          | 100 g Tofu                          |
| 30 g Sojabohnensprossen           | 50 g Cashew-Nüsse                   |

Kohl in feine Streifen schneiden, Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Öl in einer Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochplatte 12 erhitzen, Kohl, Pilze, in Scheiben geschnittenen Bambus und in Streifen geschnittene Paprikaschote 2 Min. anbraten, dann Sojabohnensprossen zugeben. Sojasauce mit Honig, Reiswein und Orangensaft verrühren, zum Gemüse gießen. In Würfel geschnittenen Tofu unterheben und alles unter vorsichtigem Wenden 8 Min. auf 2 oder Automatik- Kochplatte 8-10 braten. Mit Cashew-Nüssen bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 2 Portionen



## 15 Vegetarisches, Vollwert

### 15.1 Chinagemüse mit mariniertem Tofu

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 450 g Tofu                  | 2 Möhren                     |
| 20 g Ingwer                 | 1 Zucchini (ca. 150 g)       |
| 6 EL Sojasoße               | 150 g Brokkoli               |
| 1 TL Asiagewürz             | 150 g Zuckerschoten          |
| 2 TL Sambal oelek           | 200 g Chinakohl              |
| 7 EL Zucker                 | 2 EL Sesamöl                 |
| 10 g getr. Mu-Err-Pilze     | 2 EL Austernsoße (Asialaden) |
| 10 g getr. Shiitake-Pilze   | 1 EL Korianderblättchen      |
| 150 g Bambussprossen (Glas) |                              |

Tofu in 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schale geben. Ingwer schälen, fein hacken, mit Sojasoße, Asiagewürz, Sambal oelek und Zucker verrühren. Die Tofuwürfel ca. 30 Min. in der Marinade ziehen lassen.

Beide Pilzsorten ca. 10 Min. in heißem Wasser einweichen, wie die Bambussprossen abtropfen lassen. Pilze zerkleinern. Gemüse abbrausen, trockentupfen, schälen bzw. putzen. Möhren und Zucchini in Scheiben schneiden, Brokkoli in Röschen teilen, größere Zuckerschoten evtl. halbieren. Chinakohl in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Möhren, Pilze, Zucchini, Chinakohl und Brokkoli nacheinander hinzufügen und unter Rühren anbraten. Zum Schluss die Zuckerschoten und die Bambussprossen dazugeben. Den Tofu mit der Marinade zufügen, mit der Austernsoße würzen und ca. 7 Min. bei schwacher Hitze garen. Anrichten und mit Korianderblättchen bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 45 Min.

**Marinieren:** 30 Min.

**Pro Person:** 300 kcal; E 25 g, F 17 g, KH 11 g

### 15.2 Gebratenes Gemüse

|                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| 200 g Broccoli             | 5 Knoblauchzehen  |
| 150 g Brechbohnen grüne    | 5 EL Öl           |
| 200 g Mini-Maiskölbchen    | 3 EL Fischsauce   |
| 200 g Chinakohl            | 3 EL Austernsauce |
| 300 g Frühmöhrrchen kleine | 1 EL Zucker       |
| 3 Frühlingszwiebeln        | 4 EL Reiswein     |

1. Vom Broccoli die Röschen abschneiden, die Stiele schälen und mit dem Japankochmesser in dünne Streifen oder feine Stifte schneiden. Die Bohnen von den Enden befreien und der Länge nach vierteln. Den oberen Teil der Maiskölbchen abschneiden. Die Kölbchen quer halbieren. Den Chinakohl putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhrchen putzen und der Länge nach vierteln. Diese Viertel nochmals quer halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, der Länge nach halbieren und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Alle Gemüse gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln und den Chinakohl getrennt abtropfen lassen.

2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Den Knoblauch darin kurz anbraten. Den Broccoli, die Möhrchen, die Bohnen und die Maiskölbchen dazugeben und unter Rühren etwa 3 Minuten scharf anbraten. Die Frühlingszwiebeln, den Chinakohl, die Fisch- und die Austernsauce sowie den Zucker untermischen.

3. Mit dem Reiswein ablöschen (ersatzweise Wasser nehmen) und nochmals etwa 2 Minuten unter ständigem Wenden weiter braten bis das Gemüse gegart, aber knackig ist. Dazu schmeckt Reis.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

1100 kJ

### 15.3 Gemüseröllchen an Safransauce

|                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| 500 g Chinakohl               | 2 Eigelb       |
| 200 g Rübli                   | 10 g Maizena   |
| 100 g Sellerie                | 200 g Vollrahm |
| 120 g Lauch                   | Safran         |
| 1 Zwiebel, fein gehackt       | Salz           |
| 20 g Butter                   | Pfeffer        |
| 20 g Petersilie, fein gehackt | Gemüsebouillon |
| 20 g Estragon, fein gehackt   |                |

Den Chinakohl rüsten und waschen. Die großen Blätter in Salzwasser blanchieren bis sie sich gut rollen lassen. Das restliche Gemüse rüsten und kleinschneiden. Mit den Resten des Chinakohl und der Zwiebel in der Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie und Estragon zugeben. Auf kleinem Feuer gut durchdünsten. Mit den verquirlten Eigelben binden. Die Füllung auf die Chinakohlblätter verteilen. Diese einrollen und zubinden. Eine Gratinform ca. 2 cm hoch mit Gemüsebouillon füllen. Die Gemüseswickel hineinlegen und im Ofen bei 220° C ca. 20 Minuten pochieren. Gemüseswickel herausnehmen und warmstellen. Das Maizena mit wenig kaltem Wasser anrühren. 200 g des Gemüsefonds damit abbinden. Rahm, Safran und Gewürze zugeben. Etwas einkochen lassen. Abschmecken und zu den Gemüseröllchen servieren.

Beilage Als Beilage bietet sich Reis in verschiedenen Variationen und ein Salat der Saison

an.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereiten** 15 Min

**Fertigstellen** 25 Minuten

### 15.4 Wok-Gemüse mit Räuchertofu

|                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1 Zwiebel            | 200 ml Gemüsebrühe   |
| 3 Knoblauchzehen     | 4 EL Sojasoße        |
| 25 g Ingwer          | Pfeffer              |
| 250 g Champignons    | 1 Prise Chiliflocken |
| 150 g Chinakohl      | 400 g Räuchertofu    |
| 3 Möhren (ca. 300 g) | 4 Stiele Koriander   |
| 1 rote Paprikaschote | Salz                 |
| 3 EL Sojaöl          |                      |

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Champignons säubern, putzen und in Scheiben schneiden. Chinakohl waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden.

Sojaöl in einem Wok erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Champignons zufügen und mitbraten. Chinakohl, Möhren und Paprikaschote untermischen. Brühe und Sojasoße angießen, mit Pfeffer und Chili würzen. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln, dabei immer wieder zwischendurch umrühren.

In der Zwischenzeit Tofu in Würfel schneiden. Nach ca. 5 Minuten Garzeit unter das Gemüse mischen und mitgaren. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Wok-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann anrichten und mit Korianderblättchen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** ca. 30 Min.

**Dünsten und Kochen:** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 200 kcal / 840 kJ; E 21 g, F 7 g, KH 11 g

### 15.5 Wok-Gemüse mit Shiitake-Pilzen

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1 grüne Paprikaschote         | 1 klein. Dose Wasserkastanien (220 ml)          |
| 150 g Shiitake-Pilze          | 150 g Bambussprossen in Streifen (aus der Dose) |
| 200 g Chinakohl               | 100 g Sojasprossen                              |
| 1 klein. Papaya               | 125 ml Gemüsebrühe (instant)                    |
| 6 Maiskölbchen (aus dem Glas) |   |

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 3 EL dunkle Sojasoße | 1/4 TL Kreuzkümmelpulver |
| 1 EL Weißweinessig   | 1/4 TL Korianderpulver   |
| Salz                 | 350 g Basmatireis        |
| 1 EL Rohrzucker      | 4 EL Sojaöl              |

Paprika waschen, halbieren, putzen, von Kernen und weißen Innenhäutchen befreien und in Stücke teilen. Shiitake-Pilze abreiben, putzen, zerkleinern. Chinakohl in Blätter teilen und abbrausen. Enden entfernen, das Gemüse in Streifen schneiden. Papaya längs halbieren, entkernen, schälen, würfeln. Mais, Wasserkastanien und Bambussprossen abtropfen lassen. Mais quer halbieren. Sojasprossen heiß abbrausen und abtropfen lassen. Brühe mit Sojasoße, Essig, Salz, Rohrzucker und Gewürzen mischen. Reis laut Anleitung in Salzwasser 15- 20 Min. garen. Öl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Paprika sowie Shiitake-Pilze hineingeben und unter Rühren 2 Min. anbraten. Kohl zufügen, 2 Min. andünsten. Mais, Wasserkastanien, Bambussprossen zufügen, unter Rühren weitere 2 Min. garen. Soße angießen und alles 3 Min. köcheln. Papaya, Sojasprossen unterziehen, kurz erhitzen. Mit Reis anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 20 Min.

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 540 kcal; E 12 g, F 12 g, KH 94 g

## 16 Vorspeisen, Suppen

### 16.1 Chinakohl-Minestrone

|                  |                                |
|------------------|--------------------------------|
| 400 g Chinakohl  | 1 1/2 l Gemüsebouillon         |
| 400 g Rüebli     | 50 g Teigwaren (z.B. Müscheli) |
| 2 Zwiebeln       | Salz, Pfeffer                  |
| 1 EL Butter      | wenig Petersilie               |
| 100 g Dörrbohnen |                                |

Chinakohl, Rüebli und Zwiebeln ca. 5 mm dick hobeln. Butter warm werden lassen. Gemüse und Bohnen ca. 5 Min. andämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Teigwaren begeben, offen ca. 10 Min. al dente kochen, würzen. Petersilienblätter abzupfen, darüberstreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**pro Portion:** 210 kcal; E 10 g, F 5 g, KH 27 g

### 16.2 Chinakohluppe mit Hackbällchen

|                                     |                               |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 500 g Chinakohl                     | 300 g Rinderhackfleisch       |
| 500 ml Gemüsebrühe oder Fond (Glas) | 1 EL Petersilie, gehackte     |
| 4 EL Schnittlauchröllchen           | 1 Ei                          |
| Jodsalz                             | Edelsüßpaprika                |
| Pfeffer                             | 1 EL Semmelbrösel, evtl. Mehr |
| 250 ml Sahne                        | Butterschmalz zum Braten      |
| 2 Schalotten                        |                               |

Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Gemüsebrühe oder Fond zum Kochen bringen. Kohl und 2 EL Schnittlauch zufügen und alles 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Suppe mit dem Mixstab oder im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sahne unterziehen. Für die Hackbällchen die Schalotten schälen und fein hacken. Hackfleisch, Schalotten, Petersilie, Ei, Salz, Pfeffer und Paprika mit den Knethaken des Handrührgerätes miteinander vermischen. Semmelbrösel zufügen und den Teig im Kühlschrank 10 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig walnußgroße Bällchen formen. Butterschmalz erhitzen und die Bällchen darin rundherum gar braten. Suppe nochmals erhitzen, auf 4 Tellern anrichten, die Hackbällchen hineingeben und den restlichen Schnittlauch darüberstreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.3 Frühlingsrollen

|                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 5 Morcheln getrocknete chinesische  | Zucker                             |
| 20 Frühlingsrollen-Hüllen gefrorene | weißer Pfeffer                     |
| 200 g Schweinefleisch mageres       | 3 Blätter Chinakohl                |
| 1 EL Sojasauce dunkle               | 50 g Bambussprossen (aus der Dose) |
| 2 EL Sojasauce helle                | 200 g Möhren                       |
| 1 TL Reiswein                       | 50 g Bohnenkeime                   |
| 1 Prise(n) Fünf-Gewürz-Pulver       | 1 Frühlingszwiebel                 |
| 1 TL Speisestärke                   | 10 g Glasnudeln                    |
| 100 g Tiefsee-Garnelen geschälte    | 1 l Pflanzenöl neutrales           |
| Salz                                |                                    |

1. Die Morcheln etwa 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Die Frühlingsrollen-Hüllen auftauen lassen.

2. Das Schweinefleisch in feine Streifen schneiden, in je 1 Tl. dunkler und heller Sojasauce, dem Reiswein, dem Fünf- Gewürz-Pulver und der Speisestärke etwa 10 Minuten marinieren. Die Garnelen grob hacken, in einer Mischung aus 1 Tl. heller Sojasauce, etwas Salz, Zucker und Pfeffer gut 5 Minuten marinieren.

3. Die Chinakohlblätter waschen, mit dem Japankochmesser in dünne Streifen schneiden. Die Bambussprossen und die geputzten Möhren dünn stifteln, die Bohnenkeime kurz waschen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und klein würfeln. Die Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Die Morcheln waschen, von holzigen Stellen befreien, dünn stifteln.

4. Etwa 2 El. Öl im Wok stark erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin glasig werden lassen. Das Fleisch unter Rühren 1/2 Minute mitbraten. Alle übrigen Zutaten einrühren, etwa 5 Minuten braten. Abschmecken, abkühlen lassen.

5. Je 2 El. Füllung auf die Frühlingsrollen-Hüllen geben. Die Seiten der Hüllen darüber legen, dann die Hüllen aufrollen. Die Ränder mit Wasser bestreichen und gut fest drücken.

6. Das Öl im Wok erhitzen, die Frühlingsrollen portionsweise darin goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Mengenangabe:** 10 Min Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

1400 kJ

### 16.4 Gebackene Teigtaschen

*Für den Teig:*

300 g Weizenmehl

0.5 TL Salz

1 Ei

0.25 TL Sesamöl

*Für die Füllung:*

50 g Shrimps getrocknete

1.5 EL Reiswein

|                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| 2 Frühlingszwiebeln | 200 g Schweine-Hackfleisch |
| 1 Bd. Koriandergrün | Pfeffer, frisch gemahlen   |
| 250 g Chinakohl     | 6 EL Pflanzenöl neutrales  |
| Salz                | 2 TL Speisestärke          |

1. Für den Teig das Mehl in eine große Schüssel sieben. Mit Salz, dem Ei, 5 Esslöffeln Wasser und dem Sesamöl zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. So lange kneten, bis sich der Teig elastisch auseinander ziehen lässt. In ein feuchtes Tuch hüllen, etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung die getrockneten Shrimps in einem Sieb unter fließendem Wasser kurz abspülen. In 1 Tasse heißem Wasser einige Minuten einweichen. Die Shrimps abtropfen lassen (Wasser aufbewahren), klein hacken und mit 1 EL Reiswein vermischen.

3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Koriandergrün (ohne die Wurzel) kurz waschen, abtrocknen und klein hacken. Den Chinakohl waschen, den Strunk entfernen. Den Kohl längs in Streifen schneiden, die Streifen quer zerkleinern. Mit Salz bestreut etwa 15 Minuten ruhen lassen.

4. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, dem übrigen Reiswein, 2 Teelöffeln Pflanzenöl, der Speisestärke und 2 Esslöffeln von dem Einweichwasser der Shrimps vermischen. Die Shrimps, die Zwiebelringe und das Koriandergrün darunter heben. Den Chinakohl ausdrücken und untermischen. Kalt stellen.

5. Den Teig in 4 Portionen teilen. Jede Portion auf der Arbeitsfläche zu einer 2 - 3 cm dicken Rolle formen und mit dem Messer in 10 kleine Stücke schneiden. Mit einem feuchten Tuch bedecken.

6. Immer nur eine Teigportion unter dem Tuch hervorholen. Jedes Stück mit den Händen zur Kugel formen, auf der bemehlten Arbeitsfläche flach ausrollen. Etwas Füllung in die Mitte geben, den Fladen zusammenfalten, die Ränder dabei zusammendrücken, die beiden Ecken etwas hochziehen. Auf ein bemehltes Brett legen.

7. Das restliche Öl im Wok erhitzen. Die Teigtaschen darin etwa 2 Minuten braten. 2 - 3 EL Wasser hineingießen, etwa 5 Minuten bei milder Hitze zugedeckt dünsten.

8. Die Hitze erhöhen, offen weiter garen, bis die Teigtaschen auf ihrer Unterseite goldbraun sind. Mit dem Woklöffel auf eine Platte heben, heiß mit Sojasauce servieren.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 120 Minuten

2200 kJ

## 16.5 Ingwersuppe mit Chinakohl

|   |   |
|---|---|
| 6 dl kräftige Gemüsebouillon                                | 1 TL Rohrzucker                             |
| 1-2 EL frischer Ingwer, in Scheibchen                       | 50 g Wildreismischung                       |
| 1 Limette, dünn abgeschälte Schale, in feinen Streifen, und | 1 Frühlingszwiebel, mit dem Grün, in Ringen |
| 1 EL Saft   | 100 g Champignons, in Scheiben              |

1/2-1 roter Chili, in Ringen, entkernt                      Salz, nach Bedarf  
125 g Chinakohl, in feinen Streifen

Alle Zutaten bis und mit Zucker aufkochen, von der Platte nehmen, ca. 10 Min. ziehen lassen. Flüssigkeit durch ein Sieb gießen, in die Pfanne zurückgeben. Aufkochen, Reis begeben, ca. 16 Min. köcheln. Frühlingszwiebeln, Pilze und Chili beifügen, ca. 5 Min. weiterköcheln. Kurz vor dem Servieren Chinakohl daruntermischen, heiß werden lassen, würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und Zubereiten:** ca. 50 Min.

## 16.6 Raffinierte Asia-Röllchen

|  |   |
|--|---|
| 250 g Chinakohl                        | 12 dünne Scheiben Roastbeef-Aufschnitt            |
| 1 groß. dicke Möhre                    | 12 Schnittlauchhalme, evtl.                       |
| 75-100 g Keimlinge (z. B. Mungobohnen) | getr. Chili aus der Mühle zum Garnieren,<br>evtl. |
| 1 EL Öl                                | 1/2 Baguette                                      |
| 2 EL Sojasoße                          |   |
| 2 EL süßsaure Asiasoße                 |   |

Kohl putzen, Möhre schälen. Beides waschen und in lange dünne Streifen schneiden. Keimlinge waschen und gut abtropfen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse und Keimlinge darin kurz andünsten. Mit Sojasoße und Asiasoße würzen, abkühlen lassen.

Roastbeef-Scheiben nebeneinander legen. Kohlmischung darauf verteilen. Scheiben aufrollen und evtl. mit je einem Schnittlauchhalm zusammenbinden. Auf einer Platte anrichten. Evtl. mit Chili bestreuen. Baguette in Scheiben schneiden und dazu reichen.

Tipp: Prima fürs Büffet Die Röllchen sind ein toller Snack - da greift jeder gerne zu. Genauso lecker, aber preiswerter gelingen sie mit Putenbrust-Aufschnitt oder gekochtem Schinken.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Auskühlzeit** ca. 1 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 170 kcal; E 10 g, F 3 g, KH 25 g

## **17 Index**

## Index

### ANANAS

Chinakohlsalat mit Ananas, 72

### APRIL

Bunte Gemüsepfanne mit Sojabohnenkeimen, 44

Hackroulade mit Senfsoße, 19

Hähnchenteile mit Chinakohl, 31

Lammfilet mit Chinakohl, 20

### ASIEN

Frittierte Chinakohlpäckchen, 48

Mah-Meh (Gebratene Nudeln), 61

### AUFLAUF

Chinakohl-Auflauf, 3

### AUFWENDIG

Mah-Meh (Gebratene Nudeln), 61

### AUGUST

Gemüsepfanne mit Tofu, 52

Gemüsesalat mit Erdnuss-Soße, 74

Kaninchen aus dem Wok, 19

Putenbrust mit Chinakohl-Kirsch-Gemüse, 33

Schweinefilet mit Chinakohl, 24

### AUSTER

Austern-Raclette, 41

### BALI

Bami-Goreng-Topf mit Erdnuss-Dip, 3

Nasi Goreng mit Hähnchen, 33

### BALSAMICO

Hähnchenunterkeulen gebraten auf Frühlingslauch mit Honig-Balsamicosoße, 32

### BANANE

Bananensauce, 79

Chinakohlsalat, 71

### BEILAGE

Chinakohl mit Rüebl, 1

### BLEICHSELLERIE

Salatzubereitung, 39

### BLUMENKOHL

Kohl-Käse-Eintopf, 6

### BRATREIS

Chinesischer Bratreis mit Gemüse, 65

### BROKKOLI

Gebratene Nudeln, 17

Gebratenes Gemüse, 85

Salatzubereitung, 39

### CHAMPIGNON

Chinesische Nudeln mit Gemüse, 60

Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 53

### CHINAKOHL

Austern-Raclette, 41

Bananensauce, 79

Bunte Chinakohl-Hähnchen-Pfanne, 27

Chinakohl, 37

Chinakohl - der feine Fremde aus dem fernen Osten, 38

Chinakohl in Frischkäsesauce, 44

Chinakohl mit Rüebl, 1

Chinakohl mit Sesamsoße, 70

Chinakohl-Auflauf, 3

Chinakohl-Garnelen-Eintopf, 4

Chinakohl-Lasagne, 45

Chinakohl-Nudel-Pfanne, 60

Chinakohl-Pilz-Pfanne mit Kasseler, 11

Chinakohl-Salat mit Kräutercreme, 70

Chinakohleintopf, 4

Chinakohlgefüllte Blätterteigrouladen, 46

Chinakohlpäckchen mit Quarkfüllung, 46

Chinakohlrollchen, 47

Chinakohlroulade mit Lachsschinken, 48

Chinakohlsalat, 71, 72

Chinakohlsalat mit Ananas, 72

Chinakohlsalat mit Honigsoße, 73

Chinakohlsalat mit Lachsschinken, 73

Chinakohlsalat mit Obst, 73

Chinakohlsuppe mit Hackbällchen, 89

Chinakohltopf, 5

- Chinesische Nudeln mit Gemüse, 60  
 Chinesischer Eintopf, 5  
 Entenbrust auf Chinakohl, 27  
 Exotische Pfanne, 83  
 Filetspitzen und Garnelen mit Chinakohl, 16  
 Fischfilets mit Chinakohlgemüse, 9  
 Forellenfilet auf Chinakohl, 9  
 Frittierte Chinakohlpäckchen, 48  
 Gebackene Teigtaschen, 90  
 Gebratenes Gemüse, 85  
 Gefüllter Chinakohl, 49  
 Gefüllter Chinakohl gratiniert, 50  
 Gefüllter Chinakohl mit Schinkenhack, 51  
 Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 53  
 Geschnetzeltes mit Chinakohl - und Tomaten, 18  
 Glasnudelsalat auf Chinakohl, 76  
 Hähnchenleber asiatisch mit Chinakohl, 30  
 Herzhafter Chinakohlkuchen, 61  
 Ingwersuppe mit Chinakohl, 91  
 Kohl-Käse-Eintopf, 6  
 Lammfilet mit Chinakohl, 20  
 Plätzchen von Basmati-Reis auf - mariniertem Chinakohl, 66  
 Putenbrust mit Chinakohl-Kirsch-Gemüse, 33  
 Putenfilet mit Chinakohlfüllung, 35  
 Salatzubereitung, 39  
 Schweinefilet mit Chinakohl, 24  
 Schweinefleisch mit Chinakohl, 25  
 Stängenspargel mit Lachsschinken und gebratenem Chinakohl in Mandelbutter, 55  
 Streifen von der Rinderhüfte mit Frühlingszwiebeln, Chinakohl, 26  
 Vegetarische Chinakohlrouladen, 56  
 Zitrusreis mit Chinakohl, 67
- CHINESISCH  
 Chinesische Nudeln mit Gemüse, 60  
 Frühlingsrollen, 90  
 Gebackene Teigtaschen, 90  
 Putengeschnetztes chinesische Art, 35
- DAMPFGAREN  
 Minestrone, 6
- DEZEMBER  
 Fischfilets mit Chinakohlgemüse, 9  
 Raffinierte Asia-Röllchen, 92  
 Zitrusreis mit Chinakohl, 67
- DIABETES  
 Chinagemüse mit mariniertem Tofu, 85
- EI  
 Asia-Nudeln mit gebratenem Ei, 59
- EINFACH  
 Chinesische Nudeln mit Gemüse, 60  
 Gebratene Nudeln, 17  
 Gebratenes Gemüse, 85  
 Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 53
- EINTOPF  
 Bami-Goreng-Topf mit Erdnuss-Dip, 3  
 Chinakohl-Garnelen-Eintopf, 4  
 Chinakohleintopf, 4  
 Chinakohltopf, 5  
 Chinesischer Eintopf, 5  
 Fleischklößchen-Party-Eintopf, 17  
 Kohl-Käse-Eintopf, 6  
 Minestrone, 6
- EISBERGSALAT  
 Salatzubereitung, 39
- ENTE  
 Entenbrust auf Chinakohl, 27  
 Glasierte Entenkeule mit Gemüsenu-deln, 29
- ENTENKEULE  
 Glasierte Entenkeule mit Gemüsenu-deln, 29
- FEBRUAR  
 Asia-Nudeln mit gebratenem Ei, 59  
 Chinakohl-Nudel-Pfanne, 60  
 Chinakohl-Pilz-Pfanne mit Kasseler, 11  
 Hähnchen-Pfanne mit Reis, 30
- FENCHEL  
 Salatzubereitung, 39
- FETTARM

- Gemüsepfanne mit Tofu, 52
- FEUERTOPF
- Chinesischer Feuertopf, 13
  - Mongolischer Feuertopf, 21
- FILET
- Chinesischer Feuertopf, 13
  - Filetspitzen auf Wokgemüse, 15
  - Filetspitzen und Garnelen mit Chinakohl, 16
  - Filetspitzen vom Schwein in Quittenmarksoße auf Chinakohl, 16
  - Lammfilet mit Chinakohl, 20
  - Rinderfiletspitzen aus dem Wok, 23
  - Schweinefilet mit Chinakohl, 24
  - Schweinefiletgeschnetzeltes aus dem Wok, 24
  - Schweinefleisch mit Chinakohl, 25
- FISCH
- Asiatischer Chinakohlsalat mit Lachs, 69
  - Fischfilets mit Chinakohlgemüse, 9
  - Forellenfilet auf Chinakohl, 9
  - Frittierte Chinakohlpäckchen, 48
  - Mangoldröllchen gefüllt mit Thunfisch-Frischkäse, 54
  - Zander im Kohlpäckchen, 10
  - Zanderfilet im Papiermäntelchen, 10
- FISCHFILET
- Fischfilets mit Chinakohlgemüse, 9
- FLEISCH
- China-Gemüse mit Kalbfleisch und Ananas, 11
  - China-Nudeln mit Rindfleisch, 59
  - Chinakohl-Pilz-Pfanne mit Kasseler, 11
  - Chinakohlröllchen auf Shiitakepilzen, 12
  - Chinesischer Feuertopf, 12, 13
  - Chinesisches Fondue, 14
  - Filetspitzen auf Wokgemüse, 15
  - Filetspitzen und Garnelen mit Chinakohl, 16
  - Filetspitzen vom Schwein in Quittenmarksoße auf Chinakohl, 16
  - Fleischklößchen-Party-Eintopf, 17
  - Gebratene Nudeln, 17
  - Gefüllter Chinakohl, 49
  - Gefüllter Chinakohl mit Schinkenhack, 51
  - Geschnetzeltes mit Chinakohl - und Tomaten, 18
  - Hackroulade mit Senfsoße, 19
  - Kaninchen aus dem Wok, 19
  - Lammfilet mit Chinakohl, 20
  - Mah-Meh (Gebratene Nudeln), 61
  - Medaillons mit Sprossen, 20
  - Mongolischer Feuertopf, 21
  - Mongolischer Feuertopf mit Jungrindfleisch, 22
  - Rinderfiletspitzen aus dem Wok, 23
  - Rindfleisch à la minute, 23
  - Schweinefilet mit Chinakohl, 24
  - Schweinefiletgeschnetzeltes aus dem Wok, 24
  - Schweinefleisch mit Chinakohl, 25
  - Streifen von der Rinderhüfte mit Frühlingszwiebeln, Chinakohl, 26
- FLEISCHGERICHT
- Geschnetzeltes mit Chinakohl - und Tomaten, 18
- FONDUE
- Chinesischer Feuertopf, 12
  - Chinesisches Fondue, 14
  - Chinesisches Fondue mit Gemüse, 81
  - Gemüse-Fondue, 81
- FORELLE
- Forellenfilet auf Chinakohl, 9
- FRISCHKÄESE
- Chinakohl in Frischkäsesauce, 44
- FRUEHLINGSROLLE
- Pfifferlingsfrühlingsrollen mit Spargel und Zucchini-Dip, 62
- GAESTE
- Austern-Raclette, 41
  - Frittierte Chinakohlpäckchen, 48
  - Frühlingsrollen, 90
  - Gebackene Teigtaschen, 90
  - Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 53

## GARNELE

- Chinakohl-Garnelen-Eintopf, 4
- Filetspitzen und Garnelen mit Chinakohl, 16
- Frittierte Chinakohlpäckchen, 48

## GEFLUEGEL

- Bunte Chinakohl-Hähnchen-Pfanne, 27
- Chinesischer Eintopf, 5
- Chinesisches Fondue, 14
- Entenbrust auf Chinakohl, 27
- Exotische Hähnchenspieße, 28
- Geflügelcurry mild-würzig, 28
- Geflügelsalat, 74
- Glasierte Entenkeule mit Gemüsenu-deln, 29
- Hähnchen-Pfanne mit Reis, 30
- Hähnchenleber asiatisch mit Chinakohl, 30
- Hähnchenteile mit Chinakohl, 31
- Hähnchenunterkeulen gebraten auf Frühlingslauch mit Honig-Balsamico-Soße, 32
- Hühnerfleisch chinesische Art, 32
- Nasi Goreng, 65
- Nasi Goreng mit Hähnchen, 33
- Putenbrust mit Chinakohl-Kirsch-Gemüse, 33
- Putenbruststreifen aus dem Wok, 34
- Putenfilet mit Chinakohlfüllung, 35
- Putengeschnetzeltes chinesische Art, 35

## GEMUESE

- Asian Cole-slaw, 43
- Buddha Gemüse, 43
- Bunte Gemüsepfanne mit Sojabohnen-keimen, 44
- China-Gemüse mit Kalbfleisch und Ananas, 11
- Chinagemüse mit mariniertem Tofu, 85
- Chinakohl, 37
- Chinakohl mit Rüebl, 1
- Chinakohl-Lasagne, 45
- Chinakohl-Pfanne süßsauer, 45
- Chinakohlgefüllte Blätterteigrouladen, 46

Chinakohlroulade mit Lachsschinken, 48

Chinesischer Bratreis mit Gemüse, 65

Chinesisches Fondue mit Gemüse, 81

Filetspitzen auf Wokgemüse, 15

Frittierte Chinakohlpäckchen, 48

Gado Gado, 49

Gebratenes Gemüse, 85

Gefüllter Chinakohl, 49

Gefüllter Chinakohl gratiniert, 50

Gefüllter Chinakohl mit Schinkenhack, 51

Gemüse-Fondue, 81

Gemüsepfanne, 51

Gemüsepfanne mit Kichererbsen, 52

Gemüsepfanne mit Tofu, 52

Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 53

Gemüseröllchen an Safransauce, 86

Gemüsesalat mit Erdnuss-Soße, 74

Gemüsesalat mit Erdnußsauce, 75

Linsen-Gemüse-Salat, 76

Mangoldröllchen gefüllt mit Thunfisch-Frischkäse, 54

Minestrone, 6

Pfifferlingsfrühlingsrollen mit Spargel und Zucchini-Dip, 62

Springroll, 55

Stangenspargel mit Lachsschinken und gebratenem Chinakohl in Mandelbutter, 55

Vegetarische Chinakohlrouladen, 56

Wok-Gemüse mit Räuchertofu, 87

Wok-Gemüse mit Shiitake-Pilzen, 87

## GEMUESEGERICHT

Chinakohl in Frischkäsesauce, 44

## GESCHNETZELTES

Geschnetzeltes mit Chinakohl - und Tomaten, 18

## GLASNUDEL

Glasnudelsalat auf Chinakohl, 76

## GRUNDLAGE

Chinakohl, 37

Chinakohl - der feine Fremde aus dem fernen Osten, 38

- HACK  
 Chinakohlröllchen auf Shiitakepilzen, 12  
 Fleischklößchen-Party-Eintopf, 17  
 Gefüllter Chinakohl, 49  
 Gefüllter Chinakohl mit Schinkenhack, 51  
 Hackroulade mit Senfsoße, 19
- HACKBRATEN  
 Hackroulade mit Senfsoße, 19
- HACKFLEISCH  
 Gebackene Teigtaschen, 90
- HAUPTGERICHT  
 Chinakohl in Frischkäsesauce, 44  
 Gemüseröllchen an Safransauce, 86  
 Geschnetzeltes mit Chinakohl - und Tomaten, 18
- HERZHAFT  
 Herzhafter Chinakohlkuchen, 61
- HUEHNERFLEISCH  
 Hühnerfleisch chinesische Art, 32
- HUHN  
 Chinakohl-Pfanne süßsauer, 45  
 Exotische Hähnchenspieße, 28  
 Geflügelcurry mild-würzig, 28  
 Hähnchen-Pfanne mit Reis, 30  
 Hähnchenleber asiatisch mit Chinakohl, 30  
 Hähnchenteile mit Chinakohl, 31  
 Hähnchenunterkeulen gebraten auf Frühlingslauch mit Honig-Balsamico-Soße, 32  
 Nasi Goreng mit Hähnchen, 33
- INDONESIEN  
 Gado Gado, 49  
 Gebratene Nudeln, 17
- INFORMATION  
 Chinakohl, 37  
 Salatzubereitung, 39
- INGWER  
 Gefüllter Chinakohl, 49  
 Ingwersuppe mit Chinakohl, 91
- INNEREI  
 Hähnchenleber asiatisch mit Chinakohl, 30
- JANUAR  
 Asiatischer Chinakohlsalat mit Lachs, 69  
 Chinakohl-Minestrone, 89  
 Chinesischer Eintopf, 5  
 Gefüllter Chinakohl, 49  
 Ingwersuppe mit Chinakohl, 91  
 Kohl-Käse-Eintopf, 6  
 Linsen-Gemüse-Salat, 76
- JAPAN  
 Rinderfilet mit Gemüse und Walnüssen aus dem Wok, 54
- JUNI  
 Geflügelcurry mild-würzig, 28
- KABELJAU  
 Frittierte Chinakohlpäckchen, 48
- KAESE  
 Austern-Raclette, 41
- KALB  
 China-Gemüse mit Kalbfleisch und Ananas, 11  
 Gefüllter Chinakohl, 49
- KANINCHEN  
 Kaninchen aus dem Wok, 19
- KARTOFFEL  
 Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 53
- KASSELER  
 Chinakohl in Frischkäsesauce, 44  
 Chinakohl-Pilz-Pfanne mit Kasseler, 11
- KICHERERBSE  
 Gemüsepfanne mit Kichererbsen, 52
- KIND  
 Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 53
- KIRSCH  
 Putenbrust mit Chinakohl-Kirsch-Gemüse, 33
- KOHL  
 Asiatischer Chinakohlsalat mit Lachs, 69  
 Chinakohl, 37

- Chinakohl mit Sesamsoße, 70  
 Chinakohl-Auflauf, 3  
 Chinakohl-Garnelen-Eintopf, 4  
 Chinakohl-Lasagne, 45  
 Chinakohl-Nudel-Pfanne, 60  
 Chinakohleintopf, 4  
 Chinakohlpäckchen mit Quarkfüllung, 46  
 Chinakohlröllchen, 47  
 Chinakohlröllchen auf Shiitakepilzen, 12  
 Chinakohlsalat, 72  
 Chinakohlsalat mit Obst, 73  
 Chinakohltopf, 5  
 Filetspitzen und Garnelen mit Chinakohl, 16  
 Gefüllter Chinakohl gratiniert, 50  
 Gefüllter Chinakohl mit Schinkenhack, 51  
 Glasnudelsalat auf Chinakohl, 76  
 Kohl-Käse-Eintopf, 6  
 Lammfilet mit Chinakohl, 20  
 Putenbrust mit Chinakohl-Kirsch-Gemüse, 33  
 Schweinefilet mit Chinakohl, 24  
 Schweinefleisch mit Chinakohl, 25  
 Stangenspargel mit Lachsschinken und gebratenem Chinakohl in Mandelbutter, 55  
 Streifen von der Rinderhüfte mit Frühlingszwiebeln, Chinakohl, 26  
 Vegetarische Chinakohlrouladen, 56  
 Zitrusreis mit Chinakohl, 67
- KRACHSALAT  
 Salatzubereitung, 39
- LACHS  
 Asiatischer Chinakohlsalat mit Lachs, 69
- LAMM  
 Lammfilet mit Chinakohl, 20  
 Mongolischer Feuertopf, 21
- LEICHT  
 Mongolischer Feuertopf, 21
- LINSE  
 Linsen-Gemüse-Salat, 76
- MAERZ  
 China-Nudeln mit Rindfleisch, 59  
 Chinakohl, 37  
 Chinakohl mit Rüebl, 1  
 Minestrone, 6  
 Rindfleisch à la minute, 23
- MAI  
 Chinakohl-Pfanne süßsauer, 45  
 Entenbrust auf Chinakohl, 27
- MAISKOLBEN  
 Gebratenes Gemüse, 85
- MANGOLD  
 Mangoldröllchen gefüllt mit Thunfisch-Frischkäse, 54
- MEERESFRUCHT  
 Chinakohl-Garnelen-Eintopf, 4  
 Frittierte Chinakohlpäckchen, 48  
 Frühlingsrollen, 90
- MEHLSPEISE  
 Herzhafter Chinakohlkuchen, 61  
 Wraps, 63
- MOEHRE  
 Chinakohl mit Rüebl, 1  
 Frühlingsrollen, 90
- MUSCHEL  
 Austern-Raclette, 41
- NOVEMBER  
 Nasi Goreng, 65  
 Nasi Goreng mit Hähnchen, 33
- NUDEL  
 Asia-Nudeln mit gebratenem Ei, 59  
 China-Nudeln mit Rindfleisch, 59  
 Chinakohl-Nudel-Pfanne, 60  
 Chinesische Nudeln mit Gemüse, 60  
 Gebratene Nudeln, 17  
 Glasierte Entenkeule mit Gemüsenu-deln, 29  
 Glasnudelsalat auf Chinakohl, 76  
 Mah-Meh (Gebratene Nudeln), 61

- Spaghettini-Salat mit Sprossen und Ingwer, 77
- OBST  
Chinakohlsalat mit Obst, 73
- OKTOBER  
Chinakohlsalat mit Obst, 73
- P2  
Springroll, 55
- P4  
Chinakohl mit Sesamsoße, 70  
Chinakohl-Garnelen-Eintopf, 4  
Chinakohleintopf, 4  
Chinakohlpäckchen mit Quarkfüllung, 46  
Chinakohlröllchen, 47  
Geschnetzeltes mit Chinakohl - und Tomaten, 18  
Hühnerfleisch chinesische Art, 32  
Plätzchen von Basmati-Reis auf - mariniertem Chinakohl, 66  
Vegetarische Chinakohlrouladen, 56
- P6  
Gemüsesalat mit Erdnußsauce, 75  
Glasnudelsalat auf Chinakohl, 76
- PARTY  
Chinakohl mit Sesamsoße, 70  
Fleischklößchen-Party-Eintopf, 17
- PFANNENGERICHT  
Bunte Chinakohl-Hähnchen-Pfanne, 27  
Bunte Gemüsepfanne mit Sojabohnenkeimen, 44  
Chinakohl-Pilz-Pfanne mit Kasseler, 11  
Exotische Pfanne, 83  
Gemüsepfanne, 51  
Gemüsepfanne mit Kichererbsen, 52  
Gemüsepfanne mit Tofu, 52  
Hähnchen-Pfanne mit Reis, 30
- PILZ  
Chinakohlröllchen auf Shiitakepilzen, 12  
Chinesische Nudeln mit Gemüse, 60  
Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 53
- PREISWERT  
Gebratene Nudeln, 17  
Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 53
- PUTE  
Mah-Meh (Gebratene Nudeln), 61  
Putenbrust mit Chinakohl-Kirsch-Gemüse, 33  
Putenbruststreifen aus dem Wok, 34  
Putenfilet mit Chinakohlfüllung, 35  
Putengeschnetzeltes chinesische Art, 35
- QUITTE  
Filetspitzen vom Schwein in Quittenmarksoße auf Chinakohl, 16
- RAFFINIERT  
Austern-Raclette, 41  
Frittierte Chinakohlpäckchen, 48  
Gebackene Teigtaschen, 90  
Gebratene Nudeln, 17  
Kaninchen aus dem Wok, 19
- REIS  
Chinesischer Bratreis mit Gemüse, 65  
Nasi Goreng, 65  
Plätzchen von Basmati-Reis auf - mariniertem Chinakohl, 66
- REISGERICHT  
Zitrusreis mit Chinakohl, 67
- RIND  
Bami-Goreng-Topf mit Erdnuss-Dip, 3  
China-Nudeln mit Rindfleisch, 59  
Chinesischer Feuertopf, 12, 13  
Mongolischer Feuertopf mit Jungrindfleisch, 22  
Rinderfiletspitzen aus dem Wok, 23  
Rindfleisch à la minute, 23  
Streifen von der Rinderhüfte mit Frühlingszwiebeln, Chinakohl, 26
- ROSENKOHL  
Kohl-Käse-Eintopf, 6
- ROTBARBE  
Fischfilets mit Chinakohlgemüse, 9
- ROTE-BETE  
Salatzubereitung, 39

## ROULADE

- Chinakohlroulade mit Lachsschinken, 48
- Vegetarische Chinakohlrouladen, 56

## SALAT

- Asiatischer Chinakohlsalat mit Lachs, 69
- Bananensauce, 79
- Bunter Sommersalat, 69
- Chinakohl mit Sesamsoße, 70
- Chinakohl-Salat mit Kräutercreme, 70
- Chinakohlsalat, 71, 72
- Chinakohlsalat mit Ananas, 72
- Chinakohlsalat mit Honigsoße, 73
- Chinakohlsalat mit Lachsschinken, 73
- Chinakohlsalat mit Obst, 73
- Geflügelsalat, 74
- Gemüsesalat mit Erdnuss-Soße, 74
- Gemüsesalat mit Erdnußsauce, 75
- Glasnudelsalat auf Chinakohl, 76
- Linsen-Gemüse-Salat, 76
- Salatzubereitung, 39
- Spaghettini-Salat mit Sprossen und Ingwer, 77

## SAUCE

- Bananensauce, 79

## SCHINKEN

- Chinakohlroulade mit Lachsschinken, 48
- Chinakohlsalat mit Lachsschinken, 73

## SCHNELL

- Kaninchen aus dem Wok, 19

## SCHWEIN

- Chinesischer Feuertopf, 12, 13
- Filetspitzen auf Wokgemüse, 15
- Filetspitzen und Garnelen mit Chinakohl, 16
- Filetspitzen vom Schwein in Quittenmarksoße auf Chinakohl, 16
- Frühlingsrollen, 90
- Gebratene Nudeln, 17
- Geschnetzeltes mit Chinakohl - und Tomaten, 18

Mah-Meh (Gebratene Nudeln), 61

Medaillons mit Sprossen, 20

Schweinefilet mit Chinakohl, 24

Schweinefiletgeschnetzeltes aus dem Wok, 24

Schweinefleisch mit Chinakohl, 25

## SCHWEINEFLEISCH

Frühlingsrollen, 90

## SCHWEINESCHNITZEL

Gebratene Nudeln, 17

## SENF

Hackroulade mit Senfsoße, 19

## SENFSAUCE

Hackroulade mit Senfsoße, 19

## SEPTEMBER

Chinagemüse mit mariniertem Tofu, 85

## SNACK

Raffinierte Asia-Röllchen, 92

## SOMMER

Bunter Sommersalat, 69

## SOSSE

Chinakohlsalat, 71

## SPARGEL

Pfifferlingsfrühlingsrollen mit Spargel und Zucchini-Dip, 62

Stangenspargel mit Lachsschinken und gebratenem Chinakohl in Mandelbutter, 55

## SPROSSE

Medaillons mit Sprossen, 20

## STAUDENSELLERIE

Salatzubereitung, 39

## SUESSWASSER

Forellenfilet auf Chinakohl, 9

Zander im Kohlpäckchen, 10

## SUPPE

Chinakohl-Minestrone, 89

Chinakohlsuppe mit Hackbällchen, 89

Ingwersuppe mit Chinakohl, 91

Minestrone, 6

## THAILAND

Gebratenes Gemüse, 85

## THUNFISCH

- Mangoldröllchen gefüllt mit Thunfisch-Frischkäse, 54
- TOFU
- Chinagemüse mit mariniertem Tofu, 85
  - Gemüsepfanne mit Tofu, 52
- TRUTHAHN
- Chinesischer Eintopf, 5
- VEGETARISCH
- Chinagemüse mit mariniertem Tofu, 85
  - Chinesische Nudeln mit Gemüse, 60
  - Exotische Pfanne, 83
  - Gebrautes Gemüse, 85
  - Gemüseragout mit Kartoffelkruste, 53
  - Gemüseröllchen an Safransauce, 86
  - Vegetarische Chinakohlrouladen, 56
  - Wok-Gemüse mit Räuchertofu, 87
  - Wok-Gemüse mit Shiitake-Pilzen, 87
- VORSPEISE
- Raffinierte Asia-Röllchen, 92
- WARM
- Chinesische Nudeln mit Gemüse, 60
- WEIHNACHTEN
- Chinesisches Fondue mit Gemüse, 81
- WEISSBROT
- Austern-Raclette, 41
- WEISSKOHL
- Salatzubereitung, 39
- WEIZENMEHL
- Gebackene Teigtaschen, 90
- WIRSING
- Kohl-Käse-Eintopf, 6
  - Salatzubereitung, 39
- WOK
- Buddha Gemüse, 43
  - Filetspitzen auf Wokgemüse, 15
  - Hühnerfleisch chinesische Art, 32
  - Kaninchen aus dem Wok, 19
  - Medaillons mit Sprossen, 20
  - Putenbruststreifen aus dem Wok, 34
  - Rinderfiletspitzen aus dem Wok, 23
  - Schweinefiletgeschnetzeltes aus dem Wok, 24
  - Streifen von der Rinderhüfte mit Frühlingszwiebeln, Chinakohl, 26
  - Wok-Gemüse mit Räuchertofu, 87
  - Wok-Gemüse mit Shiitake-Pilzen, 87
- WRAP
- Wraps, 63
- WURST
- Gefüllter Chinakohl gratiniert, 50
- ZANDER
- Zander im Kohlpäckchen, 10
  - Zanderfilet im Papiermäntelchen, 10
- ZEIT
- Gebackene Teigtaschen, 90