

Hong Shao Rou **(„rotgekochter“ Schweinebauch) :**

(Anmerkung: 1EL meint immer einen randvollen chinesischen Porzellan-Löffel)

ca. 500g Schweinebauch ohne Knochen
1 Stück Ingwer, etwa Walnuss-groß, angequetscht
1 Frühlingszwiebel
1TL Szechuanpfeffer
1 Schuss Shaoxing Reiswein
2EL helle Sojasauce
1EL dunkle Sojasauce
4EL Shaoxing Reiswein
3-4 Sternanis
3 Scheiben Ingwer, ca. 10g
1,5EL weißer Kandiszucker
1TL schwarzer Reissessig (Chinkiang Black Vinegar)
1 gehäufte TL Stärke in etwas Wasser aufgelöst

Zuhause vorbereitet:

Schweinebauch ohne Knochen in 10 Stücke schneiden (ca. 4x4cm). Mit Walnuss-großem, angequetschtem Stück Ingwer, einer grob geschnittenen Frühlingszwiebel, 1TL Szechuanpfeffer und einem Schuss Shaoxing Reiswein (oder Sherry) in kaltem Wasser aufsetzen. Aufkochen und ca. 5min. köcheln lassen, Fleisch raus nehmen, Brühe abseihen und aufbewahren (z.B. für Mapo-Tofu).

Vor Ort:

Sojasaucen und Reiswein mischen.

Wasser im Wasserkocher aufkochen.

Stärkewasser mischen.

Gekochte Schweinebauch Stücke in Wok oder Pfanne anbraten, leicht bräunen und etwas Fett auslassen, dann raus nehmen.

Kandis über kleiner bis mittlerer Hitze im ausgelassenen Fett unter ständigem Rühren auflösen, dabei wird er hellbraun.

Schweinebauch Stücke darin unter ständigem Rühren kurz karamellisieren (nicht anbrennen lassen!), mit der Sojasaucen-

Reiswein-Mischung ablöschen, mit HEISSEM Wasser auffüllen bis leicht bedeckt.

ca. 45' - 1h auf mittlerer Hitze köcheln, dabei regelmäßig umrühren, bei Bedarf etwas heißes Wasser nachgießen.

Kurz vor Schluss 1TL schwarzen Reisessig zugeben und Sauce bis etwa auf die Hälfte der ursprünglichen Menge einkochen.

Sauce mit Stärkewasser andicken.

Pak Choy mit Pilzen:

(Anmerkung: 1EL meint immer einen randvollen chinesischen Porzellan-Löffel)

ca. 400g Pak Choy

ca. 80g getrocknete Shitake Pilze

2 Knoblauchzehen

1EL Shaoxing Reiswein

gut 2EL helle Sojasauce

0,5EL dunkle Sojasauce

gut 1,5EL Austernsauce

1TL Zucker

1 Schuss Sesamöl

ca. ¼ TL weißer Pfeffer, vorzugsweise gemörsert

1 gehäufter TL Stärke in etwas Wasser aufgelöst

Zuhause vorbereitet:

Getrocknete Shitake Pilze mit heißem Wasser bedecken und mindestens 30' einweichen, dabei mit einem Teller beschweren damit alle unter Wasser bleiben. Eingeweichte Pilze gut ausdrücken, Einweichwasser kurz stehen lassen, damit sich alle Feststoffe unten absetzen. So weit wie möglich das klare Pilzwasser abgießen und bereitstellen.

Vor Ort:

Pak Choy waschen, große Blätter ev. halbieren.

Eingeweichte, ausgedrückte Pilze halbieren, zähen Stiel entfernen.

2 Knoblauchzehen hacken.

Stärkewasser mischen.

Sauce mischen aus 2EL heller Sojasauce, 0,5EL dunkler Sojasauce, 1,5EL Austernsauce, 1TL Zucker, 1 Schuss Sesamöl, ca. ¼ TL weißem Pfeffer.

Pak Choy in wenig Öl in der heißen Pfanne kurz zusammenfallen lassen, einen Schuss helle Sojasauce und 1TL Austernsauce unterrühren. Die Stiele sollen noch Biss haben.

Ringförmig auf einem Teller anrichten, so dass die Pilze in der Mitte noch Platz haben.

Knoblauch andünsten, Pilze zugeben und kurz mitbraten.

Mit 1EL Shaoxing Reiswein ablöschen.

Pilzwasser angießen, aufkochen, Sauce zugeben.

Nochmal aufkochen und ca. 5' köcheln lassen, dann mit Stärkewasser andicken, in der Mitte des Pak Choy anrichten.

Mapo-Tofu:

(Anmerkung: 1EL meint immer einen randvollen chinesischen Porzellan-Löffel)

2 Pck. Seidentofu (600g)

250g Schweinehack (gerne auch selbst gehackter, gut durchwachsener Nacken)

1,5 EL Doubanjiang (Chili-Bohnen-Paste)

0,5 - 1 EL Szechuanpfeffer (ohne Dornen und schwarze Samen)

1 kleine rote Chili

1TL Chiliflocken (extra hot)

2EL neutrales Öl (z.B. Raps- oder Erdnuss)

2EL Douchi (fermentierte Sojabohnen)

4 Knoblauchzehen

25g Ingwer

200ml Brühe (am besten Schwein, ev. vom Hong Shao Rou. Ansonsten geht auch jede beliebige andere Brühe oder ein Glas Fond)

1TL Shaoxing Reiswein

1TL helle Sojasauce

1TL Zucker

2 gehäufte TL Stärke, in 200ml Wasser aufgelöst

1TL Sesamöl (optional)

0,5TL MSG (optional)

Zuhause vorbereitet:

Die Brühe, in der der Schweinebauch für das Hong Shao Rou vorgekocht wurde, etwas einkochen, damit sie kräftiger schmeckt. Gerne alles an Abschnitten und entbeinten Knochen des Schweinebauchs mitkochen.

Vor Ort:

Szechuanpfeffer trocken rösten, kurz abkühlen lassen und mörsern (nicht zu dunkel rösten, wird schnell bitter!).

Chili-Öl: in 2EL Rapsöl die gehackte frische Chili und die Chiliflocken kurz andünsten, Chili-Öl beiseite stellen.

Douchi in einem Sieb kurz abspülen, trocken tupfen und grob hacken.

Knoblauch und Ingwer hacken.

Brühe mit Shaoxing Reiswein, Sojasauce, Zucker und ev. MSG mischen.

Stärkewasser mischen.

Tofu würfeln (ca. 2cm Seitenlänge, Vorsicht, zerfällt leicht!).

Hackfleisch scharf anbraten. Doubanjiang, Knoblauch, Ingwer und Douchi zugeben und andünsten.

Mit der Brühe-Mischung ablöschen. Kurz aufkochen, dann mit dem Stärkewasser andicken.

Chili-Öl, gemörserten Szechuanpfeffer und ev. Sesamöl untermischen.

Ganz am Schluss Tofu-Würfel sehr vorsichtig unterheben und kurz warm ziehen lassen. Nicht mehr umrühren, der Tofu zerfällt sonst.

Gedämpfte Aubergine mit Lao Gan Ma:

(Anmerkung: 1EL meint immer einen randvollen chinesischen Porzellan-Löffel)

1 mittelgroße Aubergine

2EL helle Sojasauce

1EL schwarzer Reissessig (Chinkiang Black Vinegar)

2TL Austernsauce

1TL Sesamöl

0,5TL Zucker

1,5EL Lao Gan Ma Crispy Chilli (oder selber gemacht)

4 Knoblauchzehen

3EL neutrales Öl, hoch erhitzbar (z.B. Raps- oder Erdnuss)

eine Schüssel Essigwasser, mit einem guten Schuss hellem Essig

Aubergine in mundgerechte Stücke schneiden und ca. 3' in Essigwasser einweichen.

Aubergine gut ausdrücken und in Schale oder tiefem Teller 30' dämpfen.

Sauce mischen aus Sojasauce, schwarzem Reissessig, Austernsauce, Sesamöl, Zucker und Lao Gan Ma.

Knoblauch fein hacken.

Auberginen anrichten, mit Sauce übergießen und gehackten Knoblauch in ein oder zwei schmalen Bahnen darauf verteilen.

Öl bis zum Rauchpunkt erhitzen und über den Knoblauch gießen.

Warm oder kalt servieren.

Erklärungen:

Chinkiang Black Vinegar: Dunkler Reissessig. Gemischt mit Sojasauce, Knoblauch und Ingwer Hauptzutat einer klassischen Dipsauce für Dim Sum, Wonton, Jiaozi oder Potsticker.

Shaoxing: Reiswein, der oft zum Kochen verwendet wird. Geschmacklich ähnlich trockenem Sherry, aber milder.

Lao Gan Ma Crispy Chilli: Chiliflocken, Zwiebeln und fermentierte Sojabohnen (Douchi) knusprig frittiert und mit Salz, Zucker und Szechuanpfeffer in Öl eingelegt. Kann man entweder kaufen, es gibt außer den „Crispy Chilli in Oil“ noch etliche Varianten von Lao Gan Ma, z.B. mit Erdnüssen, Tofu, etc., oder selber machen. Bei Interesse gerne nach Rezept fragen.

Helle / dunkle Sojasauce: Können nicht gegeneinander ausgetauscht werden! Helle Sojasauce bringt eher Salz und Umami an Geschmack, dunkle wird oft verwendet um dem Gericht eine dunklere Farbe, einen leichten Glanz und mehr geschmackliche Tiefe zu geben. Auch zum Marinieren von Fleisch wird sie gelegentlich gebraucht. In der Regel wird entweder nur helle Sojasauce verwendet, oder beide zusammen, wobei bei der dunkleren die Menge geringer ist. Japanische Sojasauce (z.B. Kikkoman) ist ähnlich der hellen chinesischen Sojasauce, aber kräftiger.

Szechuanpfeffer: Hat nichts mit schwarzem, weißem oder grünem Pfeffer zu tun, sondern ist ein stacheliger Strauch, der eher mit Zitruspflanzen verwandt ist. Verwendet werden die getrockneten Samenhüllen, die leichte Schärfe und ein etwas betäubendes Gefühl im Mund hinterlassen. In China wird das als *málà* bezeichnet und ist eine der wichtigsten Geschmackskomponenten der Sichuan-Küche. Wenn man den Pfeffer günstig im Asialaden kauft, sind oft noch viele der schwarzen Samenkörner mit dabei, manchmal auch die ein oder andere Dornen. Wenn man ihn nicht nur zur Aromatisierung mitkocht und dann abseiht, sondern ihn rösten und mörsern oder ganz mitessen will, sollte man sich ein paar Minuten Zeit nehmen um die schönen, leeren, hellbraunen Samenkapseln zur Verwendung raus zu suchen. Die schwarzen Samenkörner haben gemörsert oder zerbitzen die Konsistenz von Sand.

Douchi: Fermentierte gesalzene schwarze Sojabohnen. Sehr intensiv im Geschmack, quasi kleine Umami-Bomben. Werden zur Würzung verwendet und optional vor Gebrauch abgespült um den Salzgehalt etwas zu reduzieren. Schmecken hervorragend knusprig frittiert in selbst gemachten Lao Gan Ma Crispy Chilli.

Doubanjiang: Chili-Bohnen-Paste, typisch für die Sichuan-Küche. Fermentiert aus Ackerbohnen, Sojabohnen, Chilis, Salz, Reis- oder Weizenmehl und Gewürzen.

Meine Lieblingsquellen zu chinesischer Küche:

Chinese Cooking Demystified:

Ein amerikanischer Expat und seine chinesische Freundin, die jahrelang bei ihrer Familie in Shenzhen in China gelebt haben und nach Corona auch angefangen haben, andere südasiatische Länder zu bereisen. Authentische Rezepte und Hintergründe, direkt vor Ort gefilmt.

Blog: <https://chinesecookingdemystified.substack.com/>
Youtube-Kanal: <https://www.youtube.com/@ChineseCookingDemystified>
Instagram: <https://www.instagram.com/chinesecookingdemystified/>

Made with Lau:

Chinesisch-Amerikaner, der das kulinarische Wissen seines Vaters dokumentiert, der als junger Mann Anfang der Achtziger aus Guangzhou (Kanton) nach Kalifornien ausgewandert ist und dort sein Leben lang als Koch in chinesischen Restaurants gearbeitet hat.

Blog: <https://www.madewithlau.com/>
Youtube-Kanal: <https://www.youtube.com/@MadeWithLau>
Instagram: <https://www.instagram.com/madewithlau/>

The Woks of Life:

Vierköpfige chinesisch-amerikanische Familie mit zwei erwachsenen Töchtern. Größter englischsprachiger Blog zu authentischer chinesischer Küche.

Blog: <https://thewoksoflife.com/>
Youtube-Kanal: <https://www.youtube.com/@Thewoksoflife1>
Instagram: <https://www.instagram.com/thewoksoflife/>