

Aus der Küche Taiwans

Vegetarische Gerichte

gebackener Chinakohl

Für 4 Personen

600 g Chinakohl in Streifen
1 Dose ungezuckerte Kondensmilch
80 g geriebener Käse
4 EL Reiswein
¼ Tasse Brühe
2 EL Öl
Salz
½ EL Gemüsebrühe-Pulver

Mehlbutter:
2 EL Butter
2 EL Öl
¼ Tasse Mehl

Für die Mehlbutter, das Öl und die Butter in eine Pfanne geben und bei geringer Hitze erhitzen. Sobald die Butter geschmolzen ist, langsam nach und nach das Mehl einrühren, bis es einer Bohnenpaste ähnelt. Noch 10 min bei geringer Hitze und weiter rühren. Wichtig: nicht mit starker Hitze arbeiten!

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Chinakohl hineingeben und kurz anbraten. Mit dem Reiswein ablöschen. Köcheln bis der Kohl weich ist. Mit Salz würzen. Den Kohl aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen, die Flüssigkeit auffangen. Die Mehlbutter, die Kondensmilch, die Abtropfflüssigkeit des Kohls und die Brühe unter ständigem Rühren in die Pfanne geben. Wenn die Butter andickt, das Gemüsebrühe-Pulver und 30 g vom geriebenen Käse dazugeben. Den Kohl unterheben. In eine Ofenfeste gebutterte Form geben und mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen. Bei 220 Grad im Backofen gold-braun überbacken.


ingelegte Edamame mit schwarzem Pfeffer

Für 4 Personen

1200 g Edamame (unreife Sojabohnen)
6 Sternanis
5 rote Chili
3 EL schwarze Pfefferkörner
2 ½ EL Salz
2 EL Sesamöl
Wasser

Die Edamame putzen und im köchelnden Wasser weichkochen. Die Chilischoten kreuzweise halbieren. Wenn die Edamame gar sind, diese abgießen und mit allen Zutaten vermischen. 2 Stunden ziehen lassen.

Die taiwanische Küche ist geprägt durch die vielen Kulturen, die auf der Insel leben. Auch ausländische Restaurants sind zu finden. Hauptnahrungsmittel ist Reis. Taiwaner*innen kochen häufig nicht selbst, da Essen günstig an Imbissen zu bekommen ist. Weltweite Berühmtheit hat der aus Taiwan stammende Bubble Tea erlangt.

Die Rezeptsammlung wurde zusammengestellt von Susanne Rickert. Weitere Rezepte finden Sie auf der Material-DVD. 

Copyright: Carina Rother



Fleischgerichte

Kung Pao Chicken

Für 4 Personen

500 g Hähnchenbrustfilet
30 g getrocknete Chili
80 g geröstete Erdnüsse (ungesalzen)
2 Frühlingszwiebeln
5 Scheiben Ingwer
5 Knoblauchzehen
1/3 EL weißer Essig
1 EL Öl

Marinade

2 1/2 EL Sojasauce
1/3 TL Zucker
1 EL Reiswein
1/2 EL Sesamöl
Weißer Pfeffer
1 Ei
3 EL Speisestärke

Würzmischung

2 EL Sojasauce
1/2 TL Zucker
1 EL Reiswein
1/2 EL Sesamöl
1/3 EL weißer Essig
3 EL Brühe

Die Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Das Ei verrühren. Den Knoblauch hacken. Die Zutaten (ohne Essig und Öl) der Würzmischung gut mixen. Für die Marinade das verrührte Ei mit der Speisestärke verquirlen. Mit den anderen Zutaten vermischen. Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden und 30 min marinieren. In 160 Grad heißem Öl goldbraun frittieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Die getrockneten Chillies dazugeben und kurz mit dünsten. Die frittierten Hähnchenstücke und die Würzmischung hinzugeben. Schnell verrühren, den Essig und das Sesamöl darüber träufeln.

Reis mit geschmortem Schweinefleisch

Für 4 Personen

900 g Bauchfleisch
6 Frühlingszwiebeln
70 g geschälte Knoblauchzehen
2 Sternanis
1/2 TL 5-Gewürze-Pulver
1 Tasse Wasser
1 Tasse Reiswein
1 1/2 EL Öl
Reis für 4 Personen

Würzmischung

1/4 Tasse Sojasauce
1/4 Tasse Sojasaucenpaste
2 EL Kandiszucker
3 EL dunkle Sojasauce

Das Bauchfleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bauchfleischwürfel mit der Hautseite nach unten goldbraun anbraten. Herausnehmen und die Knoblauchzehen und die Frühlingszwiebeln hineingeben und unter rühren anbraten bis diese Farbe haben. Das Fleisch und den Reiswein dazu geben und köcheln bis der Alkohol verkocht ist. Dann die Würzmischung, Wasser, Anis und 5-Gewürze-Pulver hineingeben und bei geringer Hitze 1 Stunde köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Reis kochen. Reis in eine Schale füllen und das Bauchfleisch mit Sauce darüber geben.

Kuchen und Dessert

Mochi (Klebereiskuchen)

1 Tasse Klebereismehl
3 EL Zucker
¾ Tasse Wasser
1 TL Sonnenblumenöl
¼ Tasse ungesalzene geröstete Erdnüsse
(gehackt oder gemahlen)
2–3 TL schwarzer Sesam Pulver + etwas
Zucker (für den Geschmack)

Das Klebereismehl mit dem Zucker gut vermischen. Wasser und Öl dazu geben und solange verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Einen Topf mit Wasser aufsetzen oder einen Dampfgarer vorbereiten. Den Teig in einen Dampfeinsatz geben. 15 min abgedeckt garen. Dann mit einem Pfannenwender den Teig in Stücke zerteilen (zerreißen) und weitere 5 min garen. Die Klebereiskuchen Stücke in den Erdnüssen und dem Sesam wenden.



Foto: Stefanie Drüsedau

Kasutera (Taiwanischer Biskuitkuchen)

Für 18cm Springform

65g Butter
65ml Milch
65g Zucker
4 Eier (Zimmertemperatur)
65g Mehl
1 Vanilleschote (ausgekratztes Mark)

Die Eier trennen. Eiweiß mit dem Zucker zu einer luftigen, nicht steifen Masse schlagen. Butter und Milch in einem Topf erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Etwas abkühlen lassen (50 Grad Temperatur). Mischung sofort zum gesiebten Mehl geben. Mit einem Schneebesen oder Handmixer so lange rühren, bis die Masse nur noch warm ist. Nach und nach die Eigelbe hineingeben und immer so lange rühren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Vanille dazu geben. Eiweißmasse gut unterheben, sodass ein luftiger, dickflüssiger Teig entsteht.

Backform mit Backpapier auskleiden (Papier sollte ca. 2–3cm über den Rand stehen) und mehrmals mit Alufolie außen umwickeln. Den Teig in die Backform geben und diese in eine ofenfeste Auflaufform oder die Fettpfanne setzen. Auflaufform ca. 1–2cm hoch mit heißem Wasser füllen. Bei 150 Grad (Ober- und Unterhitze) ca. 50min backen. Den Kuchen aus der Backform nehmen und vorsichtig das Backpapier entfernen.

Bubble Tea

4 Portionen

600ml Grüner Tee
8 EL Tapiokaperlen (aus dem Asiamarkt, sind aus Maniok)
400ml Mango Saft
400ml Hafer- oder Kokosmilch
etwas Zucker
Eiswürfel

Grünen Tee nach dem Kochen, im Kühlschrank 2–3 Stunden kaltstellen. Tapiokaperlen, Grüntee, Mango Saft und die Milch auf 4 große Gläser verteilen und Eiswürfel dazugeben.



Foto: Kathrin Schwarze

Wok-Gemüsepfanne für ca. 3 Personen

1 Stange Lauch

2-3 Möhren

2 Paprika (grün und rot)

Lauchzwiebeln

Zuckererbsen

Kleines Stück Ingwer

Alle Zutaten in Streifen schneiden, anbraten und würzen mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und asiatischer Gewürzmischung

Dazu schmeckt Reis oder Asia-Nudeln

Ananasküchlein

Ananasfüllung

Ca. 450g gestückelte Ananas (aus der Dose)

1 EL Honig

100 gr brauner Zucker

Teig

250 gr Mehl, Type 405

125 gr weiche Butter

75 gr Puderzucker

1 Ei

1 TL Backpulver

Anleitung:

1 Für die Füllung zunächst die Ananasstückchen abtropfen lassen und möglichst viel Flüssigkeit auspressen. Dabei können die Stückchen ruhig zerdrückt werden.

2 Die Ananasstückchen anschließend in einen großen Topf geben und zusammen mit dem Honig und braunen Zucker erhitzen. Bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Umrühren für ca. 20 min köcheln, sodass die vorhandene Flüssigkeit verdampfen kann. Danach alles zum Abkühlen zur Seite stellen.

3 Für den Teig zunächst die Butter mit dem Zucker, Ei und Backpulver verrühren, dann das Mehl unterrühren, sodass eine feste Masse entsteht. Den Teig anschließend für etwa 30 min im Kühlschrank in Frischhaltefolie gewickelt ruhen lassen.

4 Den Backofen auf ca. 220 Grad vorheizen, eine Muffinform mit 9 Papiertütchen auskleiden.

5 Den Teig in neun gleichgroße Teile schneiden und zu Kugeln formen, dann die Kugeln in Kreise plattdrücken. Die Ananasmasse darauf verteilen und gut mit Teig verschließen und danach erneut in Kugeln formen und in die Muffinförmchen legen.

6 Für etwa 10-15 min backen, bis die Küchlein goldbraun sind. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen und genießen.

Kokosbrötchen

Teig

- 250g Mehl (Type 1050)
- 25g Vollmilch- oder Magermilchpulver
- 40g weißen Zucker
- 3g Trockenhefe
- 130ml warmes Wasser (ca. 30°C)
- Ein halbes Ei (ca. 25g)
- 30g ungesalzene Butter
- 3g Salz

Kokosfüllung

- 50g Kokosraspel
- 50g Vollmilch- oder Magermilchpulver
- 30g weißen Zucker
- Ein halbes Ei (ca. 25g)
- 55g ungesalzene Butter
- Eine Prise Salz
- 40g Rosinen (optional)
- 10g Rum (optional)

Teig

1. Verrühre die Hefe mit dem warmen Wasser und warte danach ca. 5min bis sie „aktiv“ ist.
2. Gib Mehl, Milchpulver, Zucker, Hefewasser sowie das flüssige Ei in eine Schüssel und verknete alles solange zu einem Teig, bis kein Mehl mehr übrig ist. Decke den Teig anschließend mit einem feuchten Tuch (oder Plastikfolie) ab und laß ihn 30min aufgehen.
3. Füge nach 30min Salz sowie Butter hinzu und knete den Teig durch bis an Händen und Tisch keine Teigreste mehr kleben bleiben. Jetzt sollte der Teig eine glatte Oberfläche haben. Am besten ist es, wenn du den Teig solange knetest bis er beim Auseinanderziehen durchsichtig wird, ohne zu zerreißen. Es hängt von deiner eigenen Kraft ab wie lange du den Teig kneten mußt. Du kannst ihn auch auf den Tische schlagen und zusammenfallen um mehr Gluten zu erhalten.
Tipp: Es ist normal, daß der Teig zu Beginn des Knetens klebrig ist. Nach ca. 4 bis 5min vermischt sich die Butter mit dem Teig.
4. Forme eine Kugel aus dem Teig und laß sie zum Aufgehen auf die doppelte Größe für etwa eine Stunde in einer mit einem feuchten Tuch abgedeckten Schüssel liegen.
Tipp: Bei einer Umgebungstemperatur von unter 24°C solltest du den Teig zusammen mit einer Tasse Wasser in einen geschlossenen Raum (z.B. Mikrowelle) stellen. Dadurch verkürzt sich die für das Aufgehen benötigte Zeit. Nach ca. 1h stichst du mit dem mit Mehl bestreutem Finger in den Teig. Wenn sich das dadurch entstandene Loch nicht mehr zurückzieht ist der Aufgehprozess abgeschlossen.
5. Forme aus dem Teig 6 gleichgroße Kugeln und stelle sie, mit einem feuchten Tuch abgedeckt, beiseite.

Kokosfüllung

1. Verrühre in einer Rührschüssel alle Zutaten gut miteinander.
2. Forme aus der Kokosfüllung 6 gleichgroße Kugeln.

Teig + Kokosfüllung

1. Wickel jede Kugel aus Kokosfüllung in jeweils einen Teig ein und verschließe ihn so fest wie möglich.
2. Rolle jede der Teigkugeln zu einem flachen Streifen aus, ca. 10x15cm. Falte ihn dann zuerst in der Hälfte von links nach rechts und danach von unten nach oben.
3. Zerschneide den Teig in der Mitte mit einem Teigschaber, laß am oberen Rand aber etwa 1/5 stehen. Drehe die geschnittene Seite nach oben und forme so ein Herz daraus.
4. Du kannst sie entweder mit flüssigem Ei bestreichen oder auch nicht. Die Oberfläche der mit Ei bestrichenen Kokosbrötchen wird glänzender sein als die ohne.
5. Schiebe die Herzen in den auf 180°C vorgeheizten Ofen und backe sie für 10min. Nimm sie wieder heraus wenn die Oberfläche hellbraun ist.
6. Warte bis die Kokosbrötchen abgekühlt sind und genieß sie.

Dang Bin

Zutaten:

60 g Mehl, Typ 405
2 Tl. Maisstärke z.B. Mondamin
240 ml Wasser
Öl zum ausbacken (hier: Kokosnussöl)
3 Eier, Klasse L
Meersalz, frischer Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln
½ Tl. Sesamöl
2 Tl. Sojasauce
1 Tl. Reissessig
1 Tl. Fischsauce
Chiliöl bzw. Sesamöl

Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl mit der Maisstärke sowie dem Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Für 10 Minuten stehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Je ein Ei in eine Tasse aufschlagen, verquirlen und mit Meersalz sowie Pfeffer würzen, ein paar Tropfen Sesamöl hinzugeben und ⅓ der Frühlingszwiebeln.
3. Für die Sauce die Sojasauce, Reissessig, Fischsauce vermischen und mit Chiliöl oder Sesamöl abschmecken.
4. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen, und ein Schöpfer (hier 120 ml) des Teiges hineingeben und verteilen, bis ein dünner Crepe entsteht. Auf mittlerer Stufe für 2-3 Minuten braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen und wenden.
5. Das verquirlte Ei vorsichtig auf die Oberseite geben und mit einem Teigschaber auf der Oberfläche verteilen. Für weitere 2-3 Minuten braten, zum Schluss erneut umdrehen und auf der Eiseite für 30 Sekunden braten.
6. Auf einen Teller gleiten lassen und sofort aufrollen, kurz warten und dann in rund 5 cm lange Scheiben schneiden. Mit dem restlichen Teig gleichfalls verfahren.
7. Zum Servieren mit etwas der Sauce bestreuen.

Würzmischung

Zutaten: 60 g Röstzwiebeln, 2 TL Knoblauchpulver, 2 TL Zucker, 1 TL Ingwerpulver, 1 TL Kurkuma, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 2 TL Chilipulver, 2 TL Salz – alle Zutaten in einer Küchenmaschine pulverisieren

Anwendung: Die Zutatenmischung reicht für 500 g asiatisch gebratene Nudeln; man kann auch noch 5 EL Sojasauce zugeben – dazu passen verschiedene Gemüsesorten wie z.B. Zwiebeln und Karotten; gerne kann man auch noch Hähnchenfleisch anbraten und dazu geben.