

Weltgebetstag 2023 - Taiwan

Rezepte

Die Küche Taiwans

Vegetarische Gerichte

Radish Omelet with Minced Celery (Radieschen Omelette mit gehacktem Sellerie)

Für 4 Personen

200g Radieschen

5 Eier

2 EL gehackter Staudensellerie

2 ½ EL gehackte Frühlingszwiebeln

2 EL Sahne

4 EL Öl

Die Radieschen gründlichen waschen, trocknen und würfeln. In einer Pfanne mit einem EL Öl leicht anbraten (ca. 3 min) und aus der Pfanne nehmen. Die Eier in einer Schüssel verrühren und mit der Sahne aufschlagen. Staudensellerie, Frühlingszwiebel und Radieschen dazu geben und gut verrühren. In der Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Eiermasse in die Pfanne geben. Bei geringer Hitze das Omelette backen, bis der Boden gebräunt ist, wenden. Kurz auf der zweiten Seite backen.

Ma-Po Tofu

Für 4 Personen

2 rechteckige Stücke Tofu

1 EL gehackte Frühlingszwiebeln

1 EL gehackter Knoblauch

1 EL gehackter Ingwer

1 EL gehackte rote Chilischote

1 ½ EL scharfe Sojabohnenpaste

1 EL süße Bohnenpaste

1 EL Reiswein

1 Tasse Gemüsebrühe

1 ½ EL Speisestärke

½ EL weißer Essig

1 EL Sesamöl

1 EL fein geschnittenes Frühlingszwiebelgrün (als Garnitur)

2 EL Öl

Würzmischung

1 EL Sojasauce

1 ½ EL Sojasaucenpaste

Den Tofu im Stück in leicht gesalzenem kochendem Wasser kurz blanchiere. Abtupfen und in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chilischote hineingeben. Unter rühren bei moderater Hitze anbraten, bis es duftet. Die scharfe Sojabohnenpaste und die Bohnenpaste dazu geben und gut verrühren. Mit dem Reiswein ablöschen und vermischen. Als nächstes die Brühe dazu geben und zum Kochen bringen. Den Tofu und die Würzmischung dazugeben und 12min bei geringer Hitze köcheln. Die Speisestärke zum Andicken einrühren. Den Essig am Rand der Pfanne entlang träufeln und den Tofu mit dem Sesamöl beträufeln.

Eggplants with Chinese Chives (Auberginen mit Schnittknoblauch)

Für 4 Personen

600g Auberginen

80g Schnittknoblauch (auch Chinesischer Knoblauch oder Knoblauch-Schnittlauch)

3 Knoblauchzehen

¼ Tasse Wasser

2 EL Öl

Würzmischung

1 EL Sojasauce

1 ½ EL Sojasaucenpaste

½ EL dunkler Essig

Die Auberginen in lange Streifen zerteilen und dann diese in Stücke zerteilen. Den Schnittknoblauch in Streifen schneiden und die Knoblauchzehen würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und das weiße von Schnittknoblauch unter Rühren anschwitzen. Die Auberginen dazu geben leicht Rühren. Das Wasser hineingeben und zum Kochen bringen. Sobald die Auberginen weich sind, die Sojasauce und die Sojasaucenpaste hinzufügen. Gut verrühren. Das grüne von dem Schnittknoblauch hineingeben. Den dunklen Essig am Rand der Pfanne entlang träufeln.

Fleischgerichte

Cold Chicken Appetizer with Hot Sauce (Kaltes Huhn mit scharfer Sauce)

Für 4 Personen

400g Hähnchenbrustfilet

300g grüner Spargel

2 Frühlingszwiebeln

2 Scheiben Ingwer

1 EL Reiswein

Salz, Pfeffer

Sauce

2 EL weiße Sesamsauce

1 EL Sojasauce

1 EL Sojapaste

1/3 EL Zucker

½ EL Chili Öl

1 EL Sesamöl

½ EL dunkler Essig

2/3 EL weißer Essig

½ TL gemahlener Pfeffer

1 EL gehackter Ingwer

2 EL gehackte Frühlingszwiebeln

3 EL Garflüssigkeit vom Hähnchen

Die Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Die Zutaten der Sauce gut vermischen. Die Hähnchenbrust in einen Einsatz eines Dampfgarers setzen, den Reiswein darüber gießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln und Ingwer dazu geben. Den Einsatz in den Dampfgarer (mit kochendem Wasser) setzen. Für 10-12 Minuten. Das Fleisch herausnehmen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Den Spargel in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen lassen in Stücken schneiden.

Auf einer Platte anrichten und die Hähnchenbrustscheiben darauflegen. Mit der Sauce überziehen.

Taiwanese Red Vinasse Pork Belly (Taiwanesisches Bauchfleisch)

Für 4 Personen

600g Bauchfleisch

1 Ei

1/3 Tasse Kartoffelmehl (wenn erhältlich Süßkartoffel Mehl)

Marinade

2 1/2 EL rote Melasse

1 EL gehackter Knoblauch

½ EL Knoblauchpulver

1 EL Sojasauce

½ EL Zucker

2 ½ EL Reiswein

weißer Pfeffer

½ EL Speisestärke

Die Zutaten der Marinade miteinander verrühren. Das Bauchfleisch darin 2 Stunden marinieren. Das Bauchfleisch kurz aus der Marinade nehmen und das Ei kräftig unter die Marinade schlagen. Bauchfleisch wieder hineingeben und mehrfach in der Marinade wenden. Fleisch aus der Marinade nehmen und im Kartoffelmehl wenden. In einer tiefen Pfanne mit 160 Grad heißen Öl gold-braun backen. Rausnehmen und abtropfen lassen. Das Fleisch in Scheiben schneiden.

Rice with Shitake Mushroom Flavored Pork (Reis mit Shiitake Pilzen und Schweinefleisch)

Für 4 Personen

900g Bauchfleisch vom Schwein

12 getrocknete Shiitake Pilze

¼ Tasse gehackte Schalotten

¼ Tasse gehackte, geröstete rote Zwiebeln

¼ Tasse gehackte, frittierte Knoblauchzehen

1 EL brauner Zucker

frische Korianderblätter als Topping

2 Tassen Wasser

2 EL Öl

gekochter Reis für 4 Personen als Beilage

Gewürzsauce:

¼ Tasse helle Sojasauce

¼ Tasse Sojapaste

2 Essl. dunkle Sojasauce

1 Sternanis

½ TL 5 Gewürze Pulver

1 Tasse Wasser

Zubereitung:

Für die Gewürzsauce alle Zutaten miteinander vermischen.

Bauchfleisch klein würfeln. Die Shiitake Pilze einweichen, wenn diese weich sind ebenfalls würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch unterrühren darin goldbraun anbraten und herausnehmen. Die Schalotten in dem Fett goldbraun anbraten. Die Shiitake Pilze dazugeben und kurz mitbraten. Das Schweinefleisch wieder dazugeben und alles gut vermischen. Die Gewürzsauce, den braunen Zucker und das Wasser hineingeben und 30min köcheln lassen. Dann den Knoblauch und die roten Zwiebeln in die Pfanne geben und weitere 50min köcheln. Parallel den Reis kochen. Reis in Schalen füllen und die Sauce darauf geben und mit Korianderblättchen bestreuen.

Noodles with Zha Jiang Sauce (Nudeln mit Zha Jiang Soße)

Für 6 Personen

600g Hackfleisch (Halb/Halb oder Rind)

200g Sojagranulat (für vegetarische Variante 800g Sojagranulat)

3 EL gehackter Knoblauch

2 EL gehackte Frühlingszwiebeln

1 ½ EL Shacha Sauce (chinesische Würzsauce)

1 ½ EL Reiswein

2 EL scharfe Sojabohnen Sauce

3 EL süße Bohnensauce

2 EL Sesamöl

5 EL Öl

Chinesische Nudel für 6 Personen

In Ringe geschnittenes Grün von Frühlingszwiebeln als Topping

Würzmischung

1 EL Sojasauce

1 EL Sojapaste

2 EL dunkle Sojasauce

½ EL feiner Kandiszucker

In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen das Sojagranulat unter rühren gold-braun anbraten, herausnehmen. Danach im Fett das Hackfleisch krümelig braten. Das Sojagranulat und die Shacha Sauce dazugeben und vermischen. Aus der Pfanne nehmen und bei Seite stellen. In der gleichen Pfanne das restliche Öl erhitzen, Knoblauch und Frühlingszwiebeln glasig dünsten. Die scharfe und die süße Bohnensauce dazugeben, kurz mit köcheln. Reiswein unterrühren. Die Fleischmischung mit der Würzmischung wieder in die Pfanne geben. Bei geringer Hitze ca. 15min köcheln lassen. Falls es zu trocken wird, noch etwas Öl dazugeben. Die Nudeln kochen.

Nach den 15min. mit dem Sesamöl beträufeln. Nudeln in Schalen geben und die Sauce darüber geben und mit dem Topping bestreuen.

Kuchen und Dessert

Taiwanese Pineapple Cakes (Taiwanische Ananaskuchen)

Ergibt 9 kleine Kuchen

Teig:

8 EL Butter

1 Prise Salz

¼ Tasse Puderzucker

1 TL Backpulver

¼ Tasse Milchpulver

1 Ei

1 ¼ Tasse Mehl

Füllung:

1 Dose geraspelte Ananas (abgetropft)

¼ Tasse weißer Zucker

¼ Tasse brauner Zucker

1 TL Zitronensaft

Für die Füllung, alle Zutaten in einem Topf vermischen und ca. 10min köcheln, bis diese andickt. Abkühlen lassen.

Butter mit Salz und Puderzucker schaumig rühren. Mehl mit Backpulver und Milchpulver vermischen. Das Ei unter die Buttermischung rühren und dann nach und nach die Mehlmischung dazu geben. In 9 Portionen zerteilen und zu Bällen formen. Eine Kuhle in die Mitte drücken. In diese die Ananasfüllung geben und den Teig darum formen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Ananaskuchen auf ein Backblech geben und 10 min backen. Dann wenden und weitere 5-7min backen. Nach dem Backen abkühlen lassen.

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 auf warm abgekühlt 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 soll 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. Mit 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.

Weitere Rezepte finden Sie im Heft „Ideen und Informationen Taiwan“. Bestellbar bei:

MVG Medienproduktion und Vertriebsgesellschaft mbH

Postfach 10 11 38

52011 Aachen

Tel.: 0241 479 86-300

Fax: 0241 479 86-745

E-Mail: bestellung@eine-welt-shop.de

Internet: <https://www.eine-welt-shop.de/weltgebetstag/weltgebetstag-taiwan/arbeitshilfen-und-hefte/3121/ideen-und-informationen>