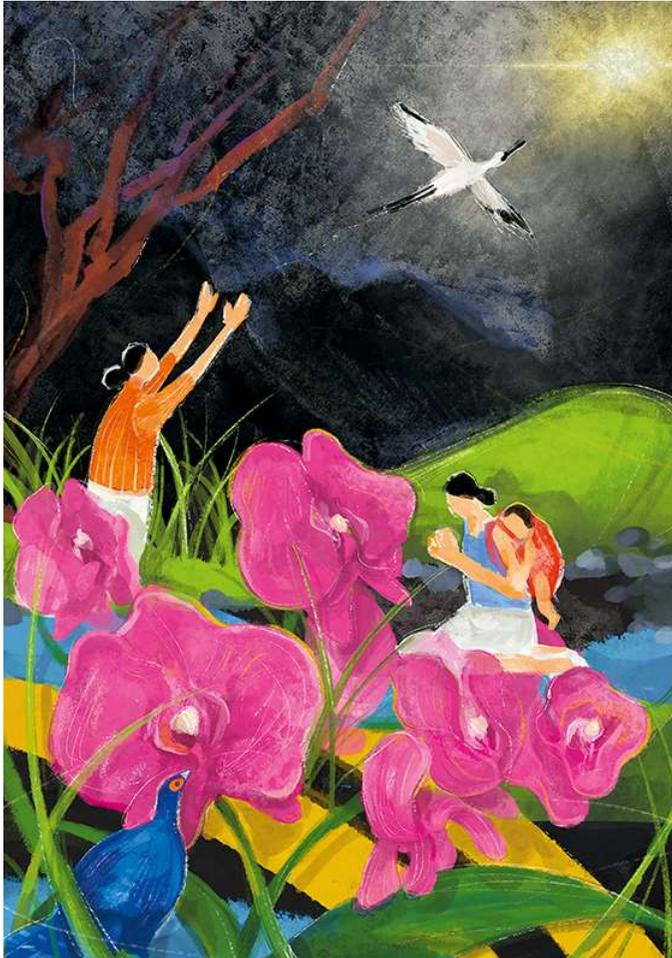




Weltgebetstag 2023



„Glaube bewegt“

Rezepte aus Taiwan

KURZE EINFÜHRUNG ZUR KÜCHE

Die Küche Taiwans ist stark von der Geschichte des Landes geprägt. Großen Einfluss hatten die japanische Regierungszeit und die Einwanderer aus China. Zur typisch taiwanischen Küche gehören daher Abwandlungen und Verfeinerungen traditioneller chinesischer und japanischer Gerichte. Traditionelles taiwanisches Essen gibt es wenig.

Da die Wohnungen oft sehr klein sind, gehen Taiwanische Familien gern Essen und die Lokale und Straßenküchen sind besonders abends sehr voll. Das abendliche gemeinsame Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme, es ist auch ein gemütliches und geselliges Beisammensein von Familie oder Freunden.

Einige Gerichte, wie z.B. Frittierte Gänsefüße oder Hundebuttklöße sind für europäische Touristen sehr gewöhnungsbedürftig, andere sehr lecker.

Getrunken wir gern Milchtee oder Bubble-Tea, der in Taiwan erfunden wurde. Die typischen „Bubble“ sind Perlen aus Tapioka.

Die besonderen Zutaten bekommen Sie im Asialaden oder im gut sortierten Lebensmittelgeschäft.

SUPPE und SNACK

Scharf-saure Nudelsuppe

1/4 Karotte fein geraspelt, 1/4 Tasse feingeschnittene Bambussprossen, 5 dünn geschnittene Judasohrpilze, 200 g Enoki-Pilze, 200 g Hackfleisch, 100 g Tofu zerkleinert, 2 verquirlte Eier, 1 EL Öl, 1 EL Sesamöl, 450 g Nudeln

Würze: Salz oder Hühnerbrühpulver (nach Geschmack), Weißer Pfeffer (nach Geschmack), 3 EL Sojasauce, 4-5 EL schwarzer Essig, 3 EL Stärke (in etwas kaltem Wasser aufgelöst), 5-8 Tr.

Sesamöl, 2 l Wasser
2 gehackte Frühlingszwiebeln

Für die Suppe die Würzzutaten mischen und erhitzen. Gemüse und Pilze in Sesamöl nacheinander kurz anbraten und mit der Suppe ablöschen, Hackfleisch und Tofu in Öl anbraten und zur Suppe geben. Die beiden verquirlten Eier vorsichtig in die Suppe geben und verrühren. Es sollen Eiweißfäden bestehen bleiben. Die Nudeln in heißem Salzwasser garen. Die Suppe in Schüsseln füllen, Nudeln hinzugeben und mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Dan Bing (gefüllte Eierkuchen) (2 Portionen)

100 g Mehl, 30 g Kartoffelstärke, 200 ml Wasser, ½ TL Salz
2 Stängel grüne Zwiebeln, 4 Eier, Öl zum Braten
Für die Sauce: 1 EL Austernsauce, 1 ½ EL Sojasauce, 2 TL Essig, 1 EL Honig, 1 TL Sesamöl

Für die Sauce die Zutaten verrühren, eventuell noch Chilliöl hinzufügen, wenn man es scharf mag.
Eier aufschlagen und unter ständigem Rühren Wasser, Mehl, Stärke und Salz hinzufügen. Zwiebellauch in 1cm Streifen schneiden und unterrühren. In einer heißen Pfanne je einen dicken Eierkuchen braten. Sauce auf den Eierkuchen verteilen und zusammenklappen.

FLEISCHGERICHTE

Taiwanese Red Vinasse Pork Belly (Taiwanesisches Bauchfleisch) (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. 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 Shiitake Mushroom Flavored Pork (Reis mit Shiitake Pilzen und Schweinefleisch) (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

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.

Kung Pao Chicken (4 Personen)

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

Marinade: 2 ½ EL Sojasauce, 1/3 TL Zucker, 1 EL Reiswein, ½ EL Sesamöl, Weißer Pfeffer, 1 Ei, 3 EL Speisestärke

Würzmischung: 2 EL Sojasauce, ½ TL Zucker, 1 EL Reiswein, ½ EL Sesamöl, 1/3 EL weißer Essig, 3 EL Brühe

Die Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Das Ei verrühren. 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 30min marinieren. In 160 Grad heißem Öl goldbraun frittieren.

Erhitze 1 EL Öl in einer Pfanne. 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.

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

Rice with Braised Pork (Reis mit geschmortem Schweinefleisch) (4 Personen)

900g Bauchfleisch, 6 Frühlingszwiebeln, 70g geschälte Knoblauchzehen, 2 Sternanis, ½ TL 5 Gewürze Pulver, 1 Tasse Wasser, 1 Tasse Reiswein, 1 ½ EL Öl, Reis für 4 Personen
Würzmischung: ¼ Tasse Sojasauce, ¼ Tasse Sojasaucenpaste, 2 EL Kandiszucker, 3 EL dunkle Sojasauce

Das Bauchfleisch ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bauchfleischwürfel mit der Hautseite nach unten gold-braun 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.

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

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 den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Taiwanische Reismudelpfanne

¼ geraspelter Weißkohl, 1 geraspelte Möhre, 2 gehackte Frühlingszwiebeln, 1 Stange Staudensellerie (klein geschnitten), 6 getrocknete zerteilte Shiitake-Pilze, etwas Koriander, 1 Scheibe Speck, 300 g gemischte Meeresfrüchte, 2 TL getrocknete Garnelen, 1,5 EL knusprig gebratene Zwiebel
Salz, 2 TL weißer Pfeffer, 1,5 EL Sojasauce, 1 EL Schwarzer Essig, 2 TL Schalottensoße, 1 EL Öl, 250 g Brühe, 125 g Reismudeln, 250 g Wasser

Die Brühe mit den weiteren Gewürzen vermischen. Speck auslassen. Gemüse und Pilze darin anbraten und dann mit der Brühe ablöschen und kurz weiter dünsten. Meeresfrüchte in heißem Öl anbraten und zum Gemüse geben. Nudeln garen, abgießen und zum Gemüse geben. Mit gebratenen Zwiebeln

garnieren.

Am besten gelingt das Gericht in einer Wok-Pfanne. Alles wird schnell gegart und bleibt bissfest. Es können auch andere Gemüse verwendet werden. Die Nudeln können mit oder ohne Meeresfrüchte oder auch mit Hühnchenbruststücken gereicht werden.

VEGETARISCHE GERICHTE

Gebackener Chinakohl (4 Personen)

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

Mehlbutter: 2 EL Butter, 2EL Öl, ¼ Tasse Mehl

Für die Mehlbutter das Öl und die Butter in einer Pfanne bei geringer Hitze erwärmen. Sobald die Butter geschmolzen ist, langsam nach und nach das Mehl einrühren, bis es einer Bohnenpaste ähnelt. Noch 10 Minuten bei geringer Hitze weiterköcheln lassen und weiter rühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Chinakohl kurz darin anbraten. Mit Reiswein ablöschen. Köcheln, bis der Kohl weich ist. Kohl aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen. Mehlbutter, Kondensmilch, Abtropfflüssigkeit des Kohls und die Brühe unter ständigem Rühren in die Pfanne geben. Gemüsebrühe-Pulver und 30g vom Käse dazugeben. Kohl unterheben. In eine gebutterte ofenfeste Form geben und mit dem restlichen Käse bestreuen. Bei 220 Grad im Backofen gold-braun backen.

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 (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, 2 EL Öl, 1 EL fein geschnittenes Frühlingszwiebelgrün (als Garnitur)

Würzmischung: 1 EL Sojasauce, 1 ½ EL Sojasaucenpaste

Den Tofu im Stück in leicht gesalzenem kochenden Wasser kurz blanchieren, 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.

Pickled Edamames with Black Peppercorns (eingelegte Edamame mit schwarzem Pfeffer) (4 Personen)

1200g 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.

Eggplants with Chinese Chives (Auberginen mit Schnittknoblauch)

(4 Personen)

600g Auberginen, 80g Schnittknoblauch, 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.

Taiwanischer Kartoffelsalat (1 Portion)

1 grob geriebene Kartoffel, 1 gerieben Karotte, 1 Knoblauchzehe (gerieben), etwas Öl, kleines Bund Koriander

Gewürz: ½ TL Salz, 1-1,5 TL Zucker, 1 EL Essig, 1-1,5 EL Sojasauce, ½ TL Chili-Öl

Kartoffeln, Möhren und Knoblauch in etwas heißem Öl garen (am besten im Wok), Gewürze vermischen und dazugeben, abkühlen lassen

GEBÄCK UND NACHSPEISEN

Kasutera (Taiwanischer Biskuitkuchen) - 18cm Springform

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

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). Mischung 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. Die äußere 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.

Mochi (Klebereiskuchen)

1 Tasse Klebereismehl, 3 EL Zucker, $\frac{3}{4}$ Tasse Wasser, 1 TL Sonnenblumenöl, $\frac{1}{4}$ 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 Dampfensatz geben.

15 min abgedeckt garen. Dann mit einem Pfannenwender den Teig in Stücke zerteilen (zerreißen) und weitere 5min garen. Die Klebereiskuchen Stücke in den Erdnüssen und dem Sesam wenden.

Taiwanese Pineapple Cakes (Taiwanische Ananaskuchen)

ergibt 9 kleine Kuchen

Teig: 8 EL Butter, 1 Prise Salz, $\frac{1}{4}$ Tasse Puderzucker, 1 TL Backpulver, $\frac{1}{4}$ Tasse Milchpulver, 1 Ei, 1 $\frac{1}{4}$ Tasse Mehl
Füllung: 1 Dose geraspelte Ananas (abgetropft), $\frac{1}{4}$ Tasse weißer Zucker, $\frac{1}{4}$ 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.

Nationalgetränk Bubble Tea (Bubble Tee) (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.