

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

1	Beilagen	1
1.1	Chinakohl mit Rüeblì	1
2	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	3
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
3	Fischgerichte, Meeresfrüchte	9
3.1	Fischfilets mit Chinakohlgemüse	9
3.2	Forellenfilet auf Chinakohl	9
3.3	Zander im Kohlpäckchen	10
3.4	Zanderfilet im Papiermützelchen	10
4	Fleischgerichte, Innereien	11
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
5	Geflügelgerichte	27
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
6	Grundlagen, Informationen	37
6.1	Chinakohl	37
6.2	Chinakohl	37
6.3	Chinakohl - der feine Fremde aus dem fernen Osten	38
6.4	Salatzubereitung	39
7	Käsegerichte	41
7.1	Austern-Raclette	41
8	Kartoffel-, Gemüsegerichte	43
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	Chinakohlröllchen	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
9	Mehlspeisen, Nudeln	59
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
10	Reisgerichte	65
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
11	Salate	69
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
12	Saucen, Marinaden	79
12.1	Bananensauce	79
13	Sonstiges	81
13.1	Chinesisches Fondue mit Gemüse	81
13.2	Gemüse-Fondue	81
14	Vegetarisches	83
14.1	Exotische Pfanne	83
15	Vegetarisches, Vollwert	85
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
16	Vorspeisen, Suppen	89
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
17	Index	93

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 anschwanken, 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	500 g Chinakohl
4 EL Instant-Hühnerbrühe	2 mittelgroße Zwiebeln
2 EL trockener Sherry	1 -2 EL Butterschmalz
Pfeffer aus der Mühle	4 Tomaten
1 TL Salz	Salz
1 1/2 TL Zucker	weißer Pfeffer
1 klein. Knoblauchzehe	Soja-Sauce nach Geschmack
<i>außerdem</i>	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 (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- 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)	Salz
250 g Schweinefilet	weißer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Sesamöl	2 EL Sojasauce
1 TL frisch geraspelte Ingwerwurzel	1 TL fein gehackte Cilantroblätter (Koriandergrün)
1 TL mildes Currypulver	

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	1 TL Currypulver
Pfeffer aus der Mühle	1 Knoblauchzehe, durchgepresst
Salz	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 feiwürfeln. Mit Sojasoße verrühren, mit dem Fleisch mischen. Chinakohl putzen, waschen, in breite Streifen teilen. Möhren schälen, in Streifen schneiden. Ingwer schälen und feiwürfeln. 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 Küchentuch 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 anschwelen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Das vorbereitete Gemüse zu den Nudeln geben, vorsichtig vermengen. Blattpetersilie waschen, zupfen. Anrichtehinweis: Gemüsenukeln auf vorgewärmte Teller geben, darauf die Entenkeulen platzieren, mit Sauce nappieren. Mit Blattpetersilie 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 gedrungener 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 Gemüsfond 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 Frittierertopf 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, zer- zupft	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 unterrühren, 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, ankochen 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 fertigbacken. 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 Kräuteressig

1 TL Zucker

1 EL Quark

4 EL Sahne

1 Schalotte

1 EL Dill, gehackter

1 EL Schnittlauchröllchen

Jodsalz

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 Julienneißer 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
1/8l 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 (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 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 Gemüfefond	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 Gemüsewickel hineinlegen und im Ofen bei 220° C ca. 20 Minuten pochieren. Gemüsewickel 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 Rohzucker
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, 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, auskühlen 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

Chinakohlrroulade 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 Rüeblen, 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 Rüeblen, 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