

良好的食物

(Gutes Essen)

菜单

(Menü)

上海大闸蟹

Frittierte Heuschrecken „Shanghai“

鸡甜酸

Katzenleber süß-sauer

牛肉香菇芹菜

Schlange mit Soja - Sauce

抹茶冰椰子芝麻

Tofu mit sehr alten Eiern

上海大闸蟹

Krabben „Shanghai-Style“

鸡甜酸

Hühnerfleisch süß-sauer

牛肉香菇芹菜

Rindfleisch, mit Sellerie und Shitake Pilzen

抹茶冰椰子芝麻

Matcha – Kokos Eis mit geröstetem Sesam

Krabben „Shanghai-Style“

上海大闸蟹

Zutaten:

1,2 Kg Krabben

1 Wassermelone

1 Honig bzw. 1 Netzmelone

2 Glas Fischfond

Reisstärke

Zitronensaft

Salz

Chiliflocken aus der Mühle

Zucker

1 kg Reis

Öl

Ein paar Tropfen Sesamöl

Zubereitung:

Die Zutaten vorbereiten, das Braten geht dann schnell.

Den Reis in einer Schüssel mit reichlich Wasser wässern.

Aus der Netzmelone mit dem Kugelausstecher Kugel ausstechen.

Aus der halben Wassermelone mit dem Kugelausstecher Kugel ausstechen.
Die Kerne dabei aus sortieren.

Dann den Reis in einem Topf mit 3 Liter Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Danach auf Stufe 1 weiter ziehen lassen.

Reisstärke in Wasser auflösen.

Die Krabben in zwei bis drei Pfannen kurz für 2 Minuten anbraten.

Im Wok und der Sauteuse die Melonenkugel etwas Öl und mit Zucker anbraten.

Die Krabben dazu geben.

Je ein ½ Glas Fischfond dazu geben und Aufkochen lassen und mit Reistärkewasser nach Bedarf binden.

Mit Salz, Zitrone und Chili abschmecken

Ein paar Tropfen Sesamöl dazugeben, aber Vorsicht es ist sehr dominant im Geschmack.

Reis in die Schüsseln auf den Tisch stellen. Den Wok auf den Tisch geben.
Den Inhalt der Sauteuse in eine angewärmte Schüssel geben.

Hühnelfleisch süß-sauer 鸡甜酸

Zutaten:

1,2 Kg Hühnelfleisch

1 große Dose Ananas

Tomatenmark

2 Glas Hühnerfond

1 Kaffeelöffel Zitronensaft

1 Kaffeelöffel Essig

1-2 EL Zucker

1 Messerspitze Five Spice Gewürz

Chiliflocken aus der Mühle

1 El Ingwer

5 El Reisstärke nach Bedarf

1 kg China –Reis

Salz

Öl

Zubereitung:

Die Zutaten vorbereiten, das Braten geht dann schnell.

Den Reis in einer Schüssel mit reichlich Wasser wässern.

Dann den Reis in einem Topf mit 3 Liter Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Danach auf Stufe 1 weiter ziehen lassen.

Das Hühnerfleisch in Würfel von ca. 2 cm Kantenlänge schneiden und in der Stärke mit Reiswein wälzen.

Die Ananasräder in Stückchen schneiden.

Den Ingwer in klitzekleine Würfel schneiden.

Die Zitrone auspressen.

Etwas Reisstärke mit Wasser verrühren.

Öl im Wok und der Sauteuse heiß werden lassen.

Die Ananas und den Ingwer in den Wok und in die Sauteuse aufteilen und mit dem Zucker anbraten.

Eine weitere Pfanne heiß werden lassen und etwas Öl zu geben.

Nach 3 – 4 Minuten das Fleisch in die Pfannen und scharf anbraten.

Das Fleisch der Zusatzpfanne auf den Wok und die Sauteuse verteilen.

Wok und Sauteuse mit je einem ½ Glas Fond ablöschen.

Den Essig und etwas Zitronensaft dazu geben.

Das Tomatenmark dazu geben, so dass es eine sämige Sauce gibt.

Eventuell mit dem Stärkewasser etwas binden.

Aufkochen lassen.

Mit Chili, Five Spice, Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Reis in die Schüsseln auf den Tisch stellen. Den Wok auf den Tisch geben. Den Inhalt der Sauteuse in eine angewärmte Schüssel geben.

Rindfleisch, mit Sellerie und Shitake Pilzen 牛肉香菇芹菜

Zutaten:

1,2 Kg Rindfleisch

2 Bund Staudensellerie

200 gr. Shitake Pilze

2 Glas Rinderfond

2 Kaffeelöffel Szechuanpfeffer

3 Stangen Frühlingszwiebel

Reisstärke

Sojasauce

Salz

Chiliflocken aus der Mühle

Zucker

Öl

1 kg Reis

Zubereitung:

Die Zutaten vorbereiten, das Braten geht dann schnell.

Den Reis in einer Schüssel mit reichlich Wasser wässern.

Reisstärke in Wasser auflösen.

Das Rindfleisch schnetzeln und in etwas Stärke und Reiswein wälzen.

Den Sellerie in Streifen schneiden. Ca. 4 cm lang, 1 cm breit.

Den Szechuanpfeffer im Mörser zerkleinern

Dann den Reis in einem Topf mit 3 Liter Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Danach auf Stufe 1 weiter ziehen lassen.

Die Shitake Pilze in einer Pfanne anbraten.

Die Selleriestreifen in kochendem Salzwasser kurz blankieren.

Das Rindfleisch in drei Pfanne kurz etwas 1 Minute und scharf anbraten.

Im Wok und der Sauteuse etwas Öl heiß werden lassen und die blankierten Selleriestreifen, das Fleisch, die Pilze und den Szechuanpfeffer dazu geben Kurz braten lassen und mit je einem ½ Glas Rinderfond ablöschen.

Kurz aufkochen lassen und eventuell noch mit Reisstärkewasser binden.

Mit Sojasauce, Chili, Zucker, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken.

Die in kleine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln darüber streuen.

Reis in die Schüsseln auf den Tisch stellen. Den Wok auf den Tisch geben. Den Inhalt der Sauteuse in eine angewärmte Schüssel geben.

Matcha – Kokos Eis mit geröstetem Sesam 抹茶冰椰子芝麻

Zutaten:

Matcha – Eis
Kokos – Eis
150 gr. Sesam
Minze
Erdbeeren

Zubereitung:

Erdbeeren waschen.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Je eine Kugel Matcha - Eis und Kokos – Eis auf einen Teller, mit Sesam bestreuen und mit einer Erdbeere und Minze - Blatt anrichten