© 2026 coquina.de

## Aus Chinas Küchen

### REGIONALE KüCHEN CHINAS

China gliedert seine Küche traditionell in acht große regionale Traditionen, die sich durch Klima, lokale Zutaten und historische Einflüsse deutlich voneinander unterscheiden. Jede Region bietet ein eigenes Geschmacksprofil, Zubereitungsstile und charakteristische Gerichte, die zusammen das vielfältige kulinarische Mosaik Chinas bilden.
Von der flammenden Schärfe des Südwestens bis zur dezenten Eleganz im Osten entsteht eine enorme Vielfalt, die sich in Zutatenwahl, Gewürzprofil und Kochmethoden niederschlägt.

### Zutaten

Viele Zutaten und Zubereitungsmethoden wurden von anderen asiatischen Kulturen übernommen, einige sind mittlerweile auch im Westen heimisch geworden. So kommen etwa Tofu, Sojasauce, Reiswein, grüner Tee und die Teezeremonie nicht aus Japan, sondern wurden aus China nach Japan gebracht. Ins Reich der Legenden gehört jedoch, dass Nudeln aus China nach Europa kamen: Nudelgerichte waren schon den Griechen und Etruskern bekannt.
Bis auf wenige Ausnahmen bei ethnischen Minderheiten Chinas ist allen chinesischen Küchen eines gemeinsam: die Abwesenheit von Milchprodukten. Grund dafür ist, dass in China, wie in den meisten asiatischen Ländern, die Laktoseintoleranz weit verbreitet ist.
Die beliebteste Fleischsorte ist Schweinefleisch, gefolgt von Huhn, Rind und Ente. Auch Lamm- und Schaffleisch ist durch den Einfluss der islamischen Minderheit populär. Das in einigen südlichen Regionen verzehrte Hunde- und Katzenfleisch ist vergleichsweise teuer und nur vereinzelt erhältlich.
Während im Norden klimabedingt und traditionell Weizen das Grundnahrungsmittel für die Herstellung von Nudeln, Teigtaschen (z.B. Jiaozi, Baozi) darstellt, wird im Süden vorwiegend Reis gegessen. Auch wird weiter südlich schärfer gewürzt. Bekannt ist auch die Vorliebe der kantonesischen Küche für, nach europäischen Maßstäben, eher ausgefallene Zutaten, wie diverse Insekten, Schlangen oder Wildtiere.

### Sichuan-Küche (Chuan)

Die Sichuan-Küche zeichnet sich durch ihre berühmte Mala-Schärfe aus, bei der Szechuanpfeffer und Chili eine prickelnd-betäubende Geschmackskombination schaffen. Feurige Ölsaucen, fermentierte Bohnenpaste und komplexe Gewürzblends sorgen für Tiefe. Geselligkeit spielt eine große Rolle, wie beim Hotpot, wo Zutaten gemeinsam am Tisch gegart werden. Sie entstand in der gleichnamigen Provinz und gewann im späten Ming- und frühen Qing-Zeitalter durch den Handel mit Gewürzen an Komplexität.
Typische Kochtechniken sind Pfannenrühren, Schmoren, Dämpfen und der chinesische Feuertopf. Bekannte Gerichte aus der Sichuan-Küche sind z.B.Pock-Ma-Bohenquark (Pock ma dòufu),Pikanter Tofu mit Hackfleisch (Ma po dòufu) oderGung-Bao-Hühnchen (Gung bau jī).

### Hunan-Küche(Xiang)

An Hunan erinnern intensive Schärfe, rauchige Aromen und kräftig-säuerliche Noten. Frische Chilischoten dominieren, ergänzt durch geräuchertes Fleisch und Fermente. Die Hunan-Küche setzt aufgrund des feuchten Klimas auf schnelle Pfannengerichte und Schmorgerichte aus der Bergregion. Oft auch werden Speisen gerne langsam geschmort, um Tiefe und Würze zu intensivieren. Kernzutaten der Hunan-Küche sind rote Chilischoten, Knoblauch und fermentierte Sojabohnen.

### Kantonesische Küche (Yue)

Die Kantonesische Küche aus Guangdong ist die international bekannteste chinesische Tradition. Sie legt Wert auf leichten Geschmack, kurze Garzeiten und die Frische der Zutaten. Dim Sum, gedämpfte Fischgerichte und Pfannengerührtes im Wok stehen im Mittelpunkt. Die Kantonesische Kücheist bekannt für ihre leichte, frische Zubereitung und betont den natürlichen Geschmack hochwertiger Zutaten. Schon in der Qin- und Han-Dynastie wurden Techniken wie langsames Garen und Rühren im Wok verfeinert. Nach der Öffnung Chinas erlangte sie internationale

Popularität, nicht zuletzt durch Dim Sum und fein glasierte Fleischgerichte. Ein prominentes Rezept ist das Kantonhuhn (Guang dong jī).

### Shandong-Küche (Lu)

Als älteste der acht Traditionen ist die Shandong- oder Lu-Küche bekannt, als Kulinarik der nördlichen Ebene betont Shandong herzhafte Meeresfrüchte, klare Suppen und knusprige Texturen. Kohl und Weizenprodukte prägen den Speiseplan. An der Küste sorgen Fisch und Schalentiere für Vielfalt. Der Fokus liegt auf der Frische der Rohstoffe und präzisen Kochtechniken wie Frittieren, Grillen und Pfannenrühren.

### Huaiyang-Küche(Yang)

Die Huaiyang-Küche, benannt nach den Regionen entlang des Huai- und Yangtse-Flusses, steht für Süße, äußerst präzises Schneiden und kunstvolle Garnituren aus. Zucker und helle Sojasauce verleihen den Gerichten feine Nuancen. Feine Suppen und klassische Fleischbällchen (»Löwenkopf«) zählen zu den Höhepunkten. Häufig wird Flussfisch, Schweinefleisch, mit frischem Gemüse zubereitet.

### Fujian-Küche(Min)

Fujian an der Südostküste Chinas ist bekannt für aromatische Brühen und Meeresfrüchte sowie Suppen und die Balance zwischen süß, sauer und herzhaft. Essig, Reiswein und Fruchtzucker sorgen für subtile Umami-Noten. Die Technik des Rotschmoren (Hóngshāo) und leichte Dampfgarmethoden sind ebenso typisch. Bekannt ist beispielsweise das Rindfleisch in roter Sauce (Hong shao niúròu)

### Anhui-Küche(Hui)

Das bergige Anhui setzt setzte schon in der Song-Dynastie auf lokale Wildkräuter, Pilze, Schmorgerichte und einfache, aber kräftige aber natürliche Aromen. Schmoren, Dämpfen und Dünsten sind häufige Kochtechniken. DieBambussprossen in pikanter Sauce (Gan shao sun) sind sehr bekannt.

### Jiangsu-Küche (Su)

Die Jiangsu-Küche vereint Eleganz und saisonale Frische. Insbesondere in der Huaiyang-Schule prägen delikate, oft süßliche Aromen sowie kunstvolle Präsentation das Bild. Sanfte Garverfahren wie Dünsten, Sautieren und Schmoren bewahren den natürlichen Geschmack von Fisch, Meeresfrüchten und Gemüse.

© 2026 coquina.de

## Basilikum mit Eiern
## Jiu ceng ta chao dan

Dies ist eine sehr einfache Eierspeise mit angebratenen Kräutern in Sesamöl. In der chinesischen Medizin wird dem Basilikum eine kreislaufstärkende Wirkung nachgesagt. Die Pflanze beruhigt den Magen, unterstützt die Verdauung und vertieft die Atmung. Da Basilikum das Wachstum fördert, ist die Verwendung für Kinder geeignet.

Herkunft: China
Kategorie: Vorspeisen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
80 g Basilikum
5 Ei(er)
½ TL Salz
½ TL Glutamat
1 ½ EL Sojasauce hell
1 EL Sesamöl

### Vorbereitung
Das Basilikum waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen. Die Eier mit dem Salz, der Sojasauce und dem Glutamat in einer Schüssel gründlich verschlagen.

### Zubereitung
Eine Pfanne erhitzen und das Sesamöl darin heiß werden lassen. Die Basilikumblätter in dem heißen Sesamöl kurz anbraten, bis sie zusammenfallen. Nun die Eiermischung dazugießen und alles unter gelegentlichem Rühren stocken lassen. Heiß servieren.

© 2026 coquina.de

## Chinesische Blumenpilzsuppe
## Dong gu tāng

Chinesische Blumenpilzsuppe (Dong Gu Tāng) ist ein aromatisches und leichtes Gericht, das durch seine vielfältigen Pilzsorten und die würzige Brühe besticht. Die Suppe hat einen tiefen, umami-reichen Geschmack, der durch die Verwendung von getrockneten Blumenpilzen und Hühnerbrühe entsteht. Die Blumenpilze selbst haben einen leicht erdigen und nussigen Geschmack, der der Suppe eine besondere Note verleiht. Trotz der tiefen Aromen bleibt die Suppe leicht und erfrischend, ideal als Vorspeise oder leichtes Hauptgericht.

Herkunft: China
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
200 g Schweinenacken
30 g Winterpilze / Shiitake getrocknet
1 Liter Hühnerbrühe
Für die Marinade
1 ½ EL Kartoffelmehl
3 EL Öl
1 Prise Salz
3 TL Sojasauce hell
3 EL Wasser
1 Prise Zucker
Für die Sauce
2 Zehen(n) Knoblauch
6 EL Sesamöl
5 EL Pflaumenwein
1 TL Glutamat
½ TL Pfeffer
1 ½ TL Salz

### Vorbereitung
Das Schweinefleisch in Scheiben schneiden und mit den gemischten Gewürzen 20 Minuten marinieren. Die Blumenpilze in 1 l kochendes Wasser geben und bei geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten quellen lassen. Die Pilze waschen, die Stiele entfernen und nötigenfalls halbieren. Die Hühnerbrühe erhitzen und den Knoblauch fein hacken.

### Zubereitung
In einem Topf das Sesamöl erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb braten. Mit dem Pflaumwein ablöschen und sofort die heiße Hühnerbrühe hinzufügen. In die kochende Brühe die restlichen Gewürze für die Suppe geben, wieder aufwallen lassen und die vorbereiteten Pilze zufügen. Zusätzliche 5 Minuten kochen lassen und das marinierte Schweinefleisch Stück für Stück

© 2026 coquina.de

in die Suppe gleiten lassen. Vorsichtig umrühren und 2 bis 3 Minuten sprudelnd kochen. Das Gericht heiß servieren.

# Frühlingsrolle chinesisch
# Chun juan

Chinesische Frühlingsrollen, auch bekannt als Chun Juan, haben einen einzigartigen Geschmack, der von ihrer knusprigen Hülle und der aromatischen Füllung geprägt ist. Die Füllung kann variieren, aber häufig enthält sie eine Mischung aus Gemüse wie Karotten, Kohl, Bambussprossen und manchmal Fleisch wie Schweinehackfleisch oder Hühnerfleisch.
Die Füllung wird oft mit Sojasauce, Knoblauch und anderen Gewürzen abgeschmeckt, was den Frühlingsrollen einen herzhaften und leicht würzigen Geschmack verleiht. Die knusprige Teighülle, die durch Frittieren entsteht, ergänzt die saftige Füllung perfekt und sorgt für ein angenehmes Mundgefühl.

Herkunft: China
Kategorie: Vorspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen

200 g Schweinefleisch
500 g Chinakohl
100 g Bohnensprossen
100 g Mu-Err-Pilze eingeweicht
1 Ei(er)
20 Teigblätter
500 ml Öl zum Frittieren
½ TL Glutamat
1 TL Salz
50 g Weizenmehl
2 TL Kartoffelmehl
15 ml Wasser
1 TL Sesamöl

## Vorbereitung

Das Schweinefleisch waschen, in etwa 4 cm lange und 2 mm dicke Streifen schneiden. Das Fleisch mit einer Prise Salz würzen, dann ein halbes Ei und 1 TL Speisestärke zugeben und glatt rühren. Die Pilze in heißem Wasser einweichen, waschen, ausdrücken, die Stiele entfernen und in etwa 2 mm breite Streifen schneiden. Den Chinakohl waschen und in 4 cm lange und 2 mm breite Streifen schneiden. 2 TL Kartoffelmehl mit 15 ml Wasser anrühren und beiseite legen.

## Zubereitung

3 EL Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen, bis etwa 90 Grad. Die Schweinefleischstreifen braten, dabei mit einem Löffel auseinanderbringen. Wenn sie gar sind, herausnehmen. Das Öl in der Pfanne lassen, noch etwa 3 EL Öl dazugeben und heiß werden lassen. Chinakohl-, Pilz- und Bambussprossenstreifen in die Pfanne geben, kurz anbraten, dann mit Glutamat und Salz würzen. Wenn der Chinakohl gar ist, das Schweinefleisch zugeben und kurz pfannenrühren. Anschließend das mit Wasser angerührte Kartoffelmehl und etwas Sesamöl

© 2026 coquina.de

zugeben, glatt rühren, dann auf einen größeren Teller geben und auskühlen lassen. Das übrig gebliebene halbe Ei mit demMehl, einer Prise Salz und 75 ml Wasser mischen, daraus einen Klebstoff für die Frühlingsrolle machen. Das Teigstück ausrollen und darauf einen Haufen von der Füllung geben. Eine Ecke des Quadrats diagonal so zusammenlegen, dass sie die Füllung überdeckt. Die beiden seitlichen Ecken übereinander falten. Den Rand der letzten Ecke mit Klebstoff schmieren und aufrollen. Die Rolle soll etwa 12 cm lang und 2 cm breit sein. 500 ml Öl in einen Topf geben und heiß werden lassen, bis etwa 120 Grad. Die Rollen frittieren und dann herausnehmen, wenn sie eine goldene Farbe bekommen und der Teig knusprig geworden ist. In China isst man die Frühlingsrollen meistens so, dass er sie mal in den Essig taucht.

© 2026 coquina.de

# Gemüsesuppe
## Tzai tāng

Die chinesische Gemüsesuppe, auch bekannt als Tzai tāng, ist ein leichtes und aromatisches Gericht, das durch seine frischen Zutaten und würzige Brühe besticht. Sie bietet eine harmonische Mischung aus verschiedenen Gemüsesorten wie Frühlingszwiebeln, Tomaten, Bohnensprossen und Pilzen. Die Brühe ist oft leicht sauer und scharf, was dem Gericht eine angenehme Schärfe und Tiefe verleiht.
Die Suppe ist nicht nur gesund, sondern auch sehr vielseitig, da sie je nach Geschmack und Verfügbarkeit der Zutaten angepasst werden kann. Sie ist perfekt für ein leichtes Mittag- oder Abendessen und wird oft mit Reis oder Nudeln serviert.

Herkunft: China
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
4 Mu-Err-Pilze
2 Frühlingszwiebel(n)
3 Zehen(n) Knoblauch
4 Tomate(n)
100 g Staudensellerie
100 g Chinakohl
100 g Bohnensprossen
3 EL Öl
3 EL Sojasauce hell
2 TL Salz
½ TL Pfeffer weiß
½ TL Ingwer gemahlen
2 TL Petersilie
1 Liter Hühnerbrühe

### Vorbereitung
Die Mu-Err in warmen Wasser ca. 15 bis 20 Minuten einweichen. Die Frühlingszwiebeln fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Tomaten in heißem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Den Staudensellerie und den Chinakohl waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Sojabohnenkeimlinge waschen und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, abtupfen und fein hacken

### Zubereitung
Öl im Wok erhitzen und die Frühlingszwiebeln glasig anbraten. Die abgetropften Pilze und das Gemüse zufügen und unter ständigem Rühren bei sehr starker Hitze 2 bis 3 Minuten anbraten. Die Sojasauce, das Salz, den Pfeffer, den Ingwer und die Petersilie zufügen. Mit der Hühnerbrühe auffüllen. Das Ganze noch etwa 2 bis 3 Minuten (nicht länger) kochen lassen.

### Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.

© 2026 coquina.de

# Glasnudelsuppe
## Bihun tāng

Chinesische Glasnudelsuppe ist ein leichtes und aromatisches Gericht, das durch seine vielfältigen Zutaten und Gewürze besticht. Die Glasnudeln selbst haben einen milden Geschmack und nehmen die Aromen der Brühe gut auf. Die Brühe, oft auf Basis von Hühner- oder Gemüsebrühe, ist reich an Umami, besonders wenn sie mit Sojasauce und Pilzen angereichert wird. Ingwer, Knoblauch und manchmal auch Chili sorgen für eine angenehme Schärfe und Tiefe. Frisches Gemüse wie Karotten, Paprika und Chinakohl bringen eine knackige Textur und Frische in die Suppe.
Diese Suppe ist besonders an kalten Tagen sehr wohltuend und einfach zuzubereiten.

Herkunft: China
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Rinderknochen
250 g Hühnchenfleisch
2 Liter Wasser
1 Prise Salz
100 g Glasnudeln
30 g Mu-Err-Pilze getrocknet
3 Karotte(n)
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
4 cm Ingwer
100 g Bohnensprossen
1 Paprika rot
50 g Bambussprossen
4 EL Sojasauce
1 EL Sambal Oelek
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

### Vorbereitung
Die Rindfleischknochen, Hühnerklein, Wasser und Salz zum Kochen bringen, ca. 1 Stunde kochen lassen. Inzwischen die Glasnudeln und getrockneten Mu-Err Pilze jeweils getrennt 10 Minuten in heißem Wasser einweichen lassen. Die Glasnudeln in ein Sieb schütten, mit klarem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Karotten in Scheiben, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen fein hacken, den Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden. Bambussprossen in dünne Scheiben schneiden. Die eingeweichten Morcheln gründlich putzen, entstielen und in dünne Scheiben schneiden.
### Zubereitung

© 2026 coquina.de

Fleischknochen und Hühnerklein aus der Suppe nehmen. Von den Lauchzwiebeln etwa zum Garnieren zurücklassen, sonst alles Gemüse und Sojabohnenkeimlinge in die Brühe geben, 15 Minuten köcheln lassen. Fleisch vom Knochen lösen, in dünne Streifen schneiden und in die Brühe geben. Glasnudeln in kleine Stücke schneiden und ebenfalls zufügen. Mit Sojasoße, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer abschmecken und restliche Lauchzwiebeln darüberstreuen.

© 2026 coquina.de

## Hackfleischsuppe mit Koriander
## Ngau sung yin sai tūng

Das kräftige und würzige Aroma von Koriander, der in vielen chinesischen Gerichten wenigstens als Garnierung vorkommt, dominiert dieses Gericht.

Herkunft: China
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
250 g Rinderhack
1 ½ Liter Hühnerbrühe
3  Eiweiß
1 TL Salz
½ TL Pfeffer weiß
2 cm Ingwer
1  Frühlingszwiebel(n)
5 EL Koriander
Für die Marinade
1 TL Salz
1 TL Zucker
1 TL Reiswein
1 TL Sojasauce hell

### Vorbereitung
Die Zutaten für die Marinade verrühren und das Hackfleisch darin 20 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Ingwer schälen und fein hacken, die Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Den Koriander waschen und ebenfalls fein hacken.

### Zubereitung
Die Brühe zum Kochen bringen. Das Hackfleisch mit der Marinade in die Brühe geben, rühren und das Fleisch fein zerkrümeln. Das Hack 10 weitere Minuten köcheln lassen. Das Eiweiß langsam in die Brühe gießen, dabei zügig umrühren, damit keine Klumpen entstehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ingwer, Frühlingszwiebeln und Koriander auf Suppenschüsseln verteilen und mit der Suppe übergießen.

© 2026 coquina.de

# Pikante Hühnersuppe
## Xian jī tāng

Pikante Hühnersuppe (Xian jī tāng) hat einen würzigen und aromatischen Geschmack. Die Suppe kombiniert die Schärfe von Pfeffer und Knoblauch mit der Umami-Note von Sojasauce und Reiswein. Das Hühnchenfleisch ist zart und saftig, während die Glasnudeln und Gemüse wie Lauch und Paprika der Suppe eine angenehme Textur und Frische verleihen.

Herkunft: China
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
1 Zwiebel(n)
3 Zehen(n) Knoblauch
500 g Hühnchenfleisch
1 Prise Salz
25 g Glasnudeln
1 Stange(n) Lauch
½ Paprika rot
200 g Bohnensprossen
3 EL Sojasauce
1 EL Ketjap manis
3 EL Reiswein
½ EL Pfeffer weiß

Pikante Hühnersuppe

### Vorbereitung
Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch fein hacken. Das Hühnerklein waschen und zusammen mit dem Salz, der Zwiebel und dem Knoblauch in 1 l Wasser etwa ½ Stunde garen. In der Zwischenzeit ½ l Wasser kurz aufkochen, die Glasnudeln hineinlegen und darin etwa ½ Stunde ziehen lassen. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und von Haut und Knochen ablösen. Den Lauch putzen, waschen, in 4 cm lange Stücke und dann längs in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen, längs in mehrere Stücke schneiden und quer in feine Streifen schneiden. Die Nudeln abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

### Zubereitung
Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen, die Paprikaschote und die Nudeln dazugeben Nach etwa 2 Minuten das Fleisch, die Lauchstreifen und die gewaschenen Mungbohnenkeime hinzufügen. Die Suppe mit Sojasauce, Reiswein oder Sherry und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

© 2026 coquina.de

## Sauer-scharfe Suppe
## Suan la tāng

Dieses Gericht ist weder besonders scharf noch wirklich sauer, sondern eine äußerst schmackhafte, typisch chinesische Suppe, die fast jedes chinesische Restaurant in einer eigenen Variante anbietet.

Herkunft: China
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
80 g Tofu
50 g Bambussprossen
½ Paprika rot
30 g Winterpilze / Shiitake eingeweicht
700 ml Gemüsebrühe
1 ½ TL Essigessenz (80 %)
6 TL Sojasauce
2 TL Salz
2 TL Pfeffer
2 TL Zucker
3 TL Glutamat
3 EL Kartoffelmehl
6 EL Wasser
1 TL Sesamöl
1 EL Sambal Oelek
1 TL Chinalauch

### Vorbereitung
Den Tofu in Streifen schneiden, den Bambus abgießen und in Streifen schneiden. Die Pilze waschen, abgießen und abtropfen lassen. Den Schnittlauch hacken und die Paprika in kleine Rauten schneiden. Das Kartoffelmehl mit 6 EL Wasser anrühren.

### Zubereitung
In einer Kasserolle die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Den Tofu, die Gemüse und Pilze hineingeben und aufkochen lassen. Den Essig und die Sojasauce zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Glutamat würzen und nochmals aufkochen lassen. Das angerührte Kartoffelmehl zugeben, aufkochen und andicken lassen. Die Suppe in Schalen gießen, Sesamöl und Sambal beifügen, mit Schnittlauch bestreichen und servieren.

© 2026 coquina.de

## Scharf-saure Suppe (Pekingsuppe)
## Beijing tāng

Pfefferscharf und von sämiger Konsistenz, überrascht diese in Sichuan und Peking beliebte Bauernsuppe mit ihrem Aroma und Nachgeschmack. Die Suppe ist auch in Europa sehr populär und steht in den meisten Restaurants außerhalb Chinas auf der Speisekarte.

Herkunft: China
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 15 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 6 Portionen
300 g Schweinefleisch
20 g Mu-Err-Pilze getrocknet
10 Champignons frisch
2 Tofu
2 EL Kartoffelmehl
4 EL Wasser
1 ½ Liter Fleischbrühe
2 Ei(er)
3 Frühlingszwiebel(n)
2 TL Erdnussöl
1 Prise Salz

Für die Marinade
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
3 TL Reiswein
3 TL Sojasauce dunkel
3 TL Kartoffelmehl
6 EL Wasser
3 TL Sesamöl

Zum Würzen
1 ½ TL Salz
¾ TL Zucker
1 EL Sojasauce hell
1 EL Sojasauce dunkel
4 EL Reiswein
1 TL Pfeffer schwarz, gemahlen
1 TL Sesamöl

### Vorbereitung
Marinieren:
Das Schweinefleisch in feine, streichholzgroße Streifen schneiden. Salz, Sojasauce, Pfeffer und

© 2026 coquina.de

Reiswein gründlich mit dem Fleisch mischen. Das Kartoffelmehl darüberstreuen und das Wasser in einer Richtung einrühren. Das Fleisch 15 bis 30 Minuten oder länger ziehen lassen. Dann das Sesamöl unterrühren.
Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, grüne und weiße Teile getrennt. Die Mu-Err Pilze in heißem Wasser einweichen. Die Mu-Err Pilze ausdrücken und in möglichst dünne Streifen schneiden, die Champignons in dünne Scheiben. Die Bohnenquark-Kuchen in 5 mm dicke Scheiben schneiden, dann in 5 cm lange Streifen, nun in 5 mm große Würfel schneiden.
Das Kartoffelmehl in einer Tasse anrühren. Die Eier mit 2 TL Erdnussöl leicht aufschlagen.

**Zubereitung**

Die Brühe in einen großen Topf gießen, Mu-Err Pilze und Champignons dazugeben. Mit Salz, Zucker und Sojasauce würzen. Zum Kochen bringen und das Schweinefleisch einrühren. Dabei zusammenklebende Stücke trennen. Darauf den Bohnenquark dazugeben, und sobald die Suppe wieder aufkocht, das nochmals durchgerührte und aufgelöste Kartoffelmehl einrühren. Langsam wieder zum Kochen bringen.
Das geschlagene Ei langsam über den Rücken einer Gabel einrühren und die Suppe sofort vom Feuer nehmen. Zugedeckt knapp 1 Minute stehenlassen, damit das Ei flockig wird. Die grünen Teile der in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln hinzugeben.
Den schwarzen Pfeffer und den Essig daruntermischen.
Die Suppe sehr heiß servieren. Nach Belieben noch mit Sesamöl beträufeln. Für diejenigen, die sie noch schärfer und saurer lieben, Pfeffer und Essig zum Nachwürzen servieren.
Übriggebliebene Suppe kann aufgewärmt werden. Man muss dann jedoch mit Pfeffer und Essig nachwürzen.

© 2026 coquina.de

## Suppe mit Milch und Kohl
## Cài ye nai tāng

Die Suppe mit Milch und Kohl eine leichte und schmackhafte Vorspeise aus der chinesischen Küche. Die Suppe wird durch kurzes Anbraten der Zutaten und anschließendes Kochen in Brühe zubereitet. Die Milch wird am Ende hinzugefügt, um ein Gerinnen zu vermeiden. Die Suppe hat eine milde, leicht cremige Konsistenz mit einem Hauch von Frühlingszwiebeln und Schinken.

Herkunft: China
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
50 g Chinakohlblätter
50 g Schinken
1  Frühlingszwiebel(n)
1 EL Schweineschmalz
½ Liter Fleischbrühe
1 Prise Salz
100 ml Milch
1 EL Schnittlauch Für die Garnitur

### Vorbereitung
Die Chinakohlblätter waschen und mit der Hand in mundgerechte Stücke reißen danach den Schinken würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und die weißen und hellgrünen Teile in feine Scheiben schneiden.

### Zubereitung
Einen Topf oder Wok erhitzen. Das Schweineschmalz darin erwärmen. Frühlingszwiebel unter Rühren bei starker Hitze kurz anbraten. Schinken dazugeben und ebenfalls kurz braten. Brühe angießen und zum Kochen bringen. Den Chinakohl dazugeben und etwa 1 Minute kochen, bis er sich kräftiger grün färbt, danach salzen, evtl. den Schaum abschöpfen. Die Milch untermischen und die Suppe gleich servieren. Nach Belieben kann die Suppe mit Schnittlauch garniert werden. Nachdem die Milch in der Suppe ist, darf man sie nicht mehr kochen, da sonst die Milch gerinnt und die Suppe nicht mehr hübsch aussieht.

© 2026 coquina.de

## Suppe mit Sojabohnen und Eierblumen
## dòufu dànhuō tāng

Chinesische Suppe mit Sojabohnen und Eierblumen, auch bekannt als dòufu dànhuō tāng, hat einen milden und angenehmen Geschmack. Die Suppe ist leicht und klar, mit einer subtilen Umami-Note von der Brühe. Die Eierblumen, die durch das langsame Einrühren von verquirlten Eiern in die heiße Suppe entstehen, verleihen der Suppe eine seidige Textur und einen leicht süßlichen Geschmack.

Herkunft: China
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
300 g Tofu
100 g Erbsen
100 g Schweinefleisch
100 g Champignons
2 Ei(er)
50 g Mu-Err-Pilze
100 g Karotte(n)
13 g Salz
1 ½ Liter Fleischbrühe
½ TL Glutamat
1 Prise Pfeffer
65 g Kartoffelmehl
60 ml Wasser
½ Bund Chinalauch

### Vorbereitung
Das Schweinefleisch waschen. Die Champignons und Möhren waschen und die Möhren schälen. Die Pilze in heißem Wasser einweichen, waschen, ausdrücken und die Stiele entfernen. Das Schweinefleisch, die Champignons, Tofu, Möhren und chinesische Pilze in kleine Würfel schneiden, etwa 0, 6 cm groß. Die zwei Eier rühren. Die Schweinefleischwürfel mit einer Prise Salz würzen, 5 g Kartoffelmehl zugeben und glatt rühren. Den Schnittlauch fein schneiden. 60 g Kartoffelmehl mit 60 ml Wasser anrühren und beiseite stellen.

### Zubereitung
Einen Topf heiß werden lassen, mit 500 ml Öl füllen und das Öl bis 90 Grad erhitzen. Die Schweinefleischwürfel in den Topf geben, mit einem Löffel auseinander bringen, das Fleisch in einen Sieb geben und das Öl in einem Behälter darunter auffangen. 1,6 l Brühe (oder Wasser) zum Aufkochen bringen. Die Möhren, Schweinefleisch, Champignons, Tofu und die Pilze dazugeben und 5 Minuten kochen lassen. 12 g Salz, Glutamat, Pfeffer und die Erbsen zugeben. Die mit Wasser angerührte Speisestärke zugeben und gleichzeitig topfrühren. Das Rührei zugeben und gleichzeitig langsam topfrühren, damit sich Eierblumen bilden können. Wenn die

© 2026 coquina.de

Suppe kocht, den fein geschnittenen Schnittlauch zugeben, einmal topfrühren und dann heiß servieren. Die Rühreier nicht zu schnell topfrühren, ansonst lassen sich keine Eierblumen bilden.

© 2026 coquina.de

## Suppe sauer-scharf
## Tūng zhī yòu suūn yòu là

Sauer-scharfe Suppe (Tūng zhī yòu suūn yòu là), auch bekannt als Suan La Tang, ist ein beliebtes chinesisches Gericht, das für seine intensive Mischung aus sauren und scharfen Aromen bekannt ist. Der Geschmack entsteht durch die Kombination von Essig und Pfeffer, die der Suppe ihre charakteristische Säure und Schärfe verleihen.
Zusätzlich enthält die Suppe oft Tofu, Bambussprossen, Pilze und manchmal Fleisch, was ihr eine vielseitige Textur und Tiefe verleiht. Die Suppe ist nicht nur herzhaft und würzig, sondern auch nahrhaft und sättigend.

Herkunft: China
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
100 g Tofu
20 g Kartoffelmehl
20 ml Wasser
100 g Schweinefleisch
50 g Bambussprossen
50 g Mu-Err-Pilze eingeweicht
½ Paprika rot
3 Ei(er)
1 ½ Liter Fleischbrühe
60 ml Essig
60 ml Sojasauce hell
4 g Salz
4 g Glutamat
4 g Pfeffer
1 EL Chinalauch
1 TL Sesamöl

### Vorbereitung
Die Mu Err Pilze in heißem Wasser einweichen, waschen und in Streifen schneiden. Den Tofu, das Schweinfleisch, Bambussprossen und Rotpaprika in Streifen von 4 cm Länge und 3 mm Breite schneiden. Die Eier rühren.

### Zubereitung
Die Speisestärke in 20 ml Wasser anrühren und beiseite stellen. Die Brühe in einen Topf geben, aufkochen lassen. Tofu, Schweinfleisch, Bambussprossen, Mu Err Pilze, Rotpaprika, Essig, Sojasauce, Pfeffer, Salz und Glutamat zugeben, nochmals aufkochen lassen und gleich abschäumen. Die in Wasser angerührte und beiseite gelegte Speisestärke langsam zugeben, gleichzeitig topfrühren, damit keine Klößchen gebildet werden. Das gerührte Ei langsam zugeben, gleichzeitig langsam topfrühren, damit kleine Stückchen gebildet werden. Zum Schluss

© 2026 coquina.de

Schnittlauch und Sesamöl zugeben, alles kurz rühren und dann heiß servieren.

© 2026 coquina.de

## Ameisen steigen auf den Baum
## Ma yi shang shu

Lassen Sie sich durch den Namen des Gerichts nicht den Appetit verderben. Chinesischer Humor und Phantasie haben beim Anblick des gehackten Fleisches über den Glasnudeln zu dieser witzigen Bezeichnung geführt. Sie sollte zu keinen allzu realistischen Vergleichen führen. Das marinierte Schweinefleisch mit der pikanten Sauce verleiht dem Gericht Farbe und ausgeprägten Geschmack, während die Glasnudeln durch ihre interessante Struktur zur Harmonie des Gerichts beitragen.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
250 g Hackfleisch vom Rind
100 g Glasnudeln
2 EL Ketjap manis
2 EL Reiswein
1 ½ TL Sesamöl
1 EL Maismehl
2  Frühlingszwiebel(n)
2 EL Pflanzenöl
2 EL Schwarze Bohnensauce
1 Prise Zucker

### Vorbereitung
Die Glasnudeln in kochendes Wasser geben und darin etwa ½ Stunde quellen lassen. In der Zwischenzeit das Rinderhackfleisch mit der Sojasauce, dem Reiswein, dem Sesamöl und dem Maismehl mischen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, etwas Grün beiseite legen. Den Rest kleinschneiden. Die Glasnudeln abgießen, mit kaltem Wasser kurz abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Nudeln mit einer Schere in etwa 7 cm lange Stücke schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm halten.

### Zubereitung
Das Öl erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und das Fleisch unter Rühren scharf anbraten. Die Bohnen und den Zucker dazugeben. Alles kurz aufkochen lassen und nochmals kurz mit den Würzsaucen abschmecken. Die Fleischmasse in einem breiten Streifen auf den Glasnudeln anrichten. Das Zwiebelgrün drüberstreuen und das Ganze sofort servieren.

© 2026 coquina.de

# Bambusfleisch süß-sauer
## Tang cu zhu sun zhūròu

Bambusfleisch süß-sauer (Tang cu zhu s&ucaron;n zhūròu) ist ein beliebtes chinesisches Gericht, das für seine ausgewogene Mischung aus süßen und sauren Aromen bekannt ist. Das Schweinefleisch wird oft mit Essig, Zucker und Sojasauce abgeschmeckt, was ihm eine angenehme Süße und Säure verleiht. Die Bambussprossen fügen eine knackige Textur hinzu, die das Gericht besonders interessant macht. Insgesamt ist es ein erfrischendes und geschmacklich vielseitiges Gericht, das sowohl leicht als auch herzhaft ist.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
20  Mu-Err-Pilze
400 g Bambussprossen
4 Stange(n) Lauch
600 g Schweineschnitzel
4 EL Sojaöl
2 TL Fünf-Gewürze-Pulver
8 EL Reisessig
1 Prise Salz
¼ TL Pfeffer schwarz
4 EL Zucker
6 EL Sojasauce hell
2 EL Sojasauce dunkel
200 ml Hühnerbrühe
2 EL Maismehl

### Vorbereitung
Die Pilze mit ½ l warmem Wasser bedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Bambussprossen abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Fleisch ebenfalls in feine Streifen schneiden. Das Einweichwasser für die Pilze abgießen und die Pilze in ½ cm breite Streifen schneiden.

### Zubereitung
Etwa 2 EL Öl in einem Wok erhitzen, das Fleisch darin anbraten, mit Fünf-Gewürze-Pulver abschmecken und aus der Pfanne nehmen. Im restlichen Öl die Bambussprossen, den Lauch und die Pilze andünsten. Alles mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Sojasauce süß-sauer abschmecken. Die Hühnerbrühe dazugießen. Das Gemüse etwa 2 Minuten pfannenrühren. Das Fleisch dazugeben. Das Maismehl mit etwas Wasser verrühren, zur Sauce geben und alles kurz aufkochen lassen.
Das Gericht heiß servieren.

© 2026 coquina.de

# Bambussprossen mit Huhn
## Jing rong jīn si sun

Bambussprossen mit Huhn (Jing rong jīn si sun) ist ein beliebtes chinesisches Gericht, das für seinen frischen und knackigen Geschmack bekannt ist. Die Bambussprossen verleihen dem Gericht eine leichte, erdige Note, während das Huhn zart und saftig bleibt. Die Kombination aus den beiden Hauptzutaten, oft ergänzt durch Schinken und manchmal auch etwas Ingwer, ergibt ein harmonisches und aromatisches Geschmackserlebnis.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
600 g Hühnerbrust
2 EL Reiswein
2 EL Kartoffelmehl
1 Prise Salz
600 g Bambussprossen
500 ml Hühnerbrühe
8 EL Öl
80 g Schinken

### Vorbereitung
Das Hühnchenfleisch waschen, trocken tupfen und fein hacken. Reiswein, Speisestärke und Salz mischen und das Fleisch 20 Minuten darin marinieren lassen. in der Zwischenzeit die Bambussprossen in feine Streifen schneiden. Den Schinken fein würfeln.

### Zubereitung
Die Hühnerbrühe mit den Bambusstreifen im Wok aufkochen, die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, bis der Bambus die Hühnerbrühe vollständig aufgenommen hat. Die Bambusstreifen herausnehmen und mit dem marinierten Hühnerfleisch mischen. Das Öl im Wok stark erhitzen. Bambus und Hühnerfleisch 3 Minuten pfannenrühren.
Bambus und Hühnerfleisch auf einen Teller geben, den fein gewürfelten Schinken drüberstreuen und alles heiß servieren.

© 2026 coquina.de

# Bohnensprossen mit geschnetzeltem Schweinefleisch
## Ròu si douyá

Bohnensprossen mit geschnetzeltem Schweinefleisch, auch bekannt als Ròu si douyá, ist ein beliebtes chinesisches Gericht. Es kombiniert die knackige Frische der Bohnensprossen mit dem zarten, marinierten Schweinefleisch. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus herzhaft und leicht süßlich, oft abgerundet mit Sojasauce, Ingwer und Knoblauch.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Schweinefleisch
3 Chilischote(n) grün
10 EL Erdnussöl
5 cm Ingwer
500 g Bohnensprossen
1 Prise Salz
5 Zehen(n) Knoblauch
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
2 TL Reiswein

Für die Marinade
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 Prise Pfeffer weiß
5 TL Sojasauce hell
3 TL Reiswein
1 ½ TL Kartoffelmehl

Für die Sauce
1 ½ TL Kartoffelmehl
8 EL Wasser
5 EL Austernsauce

Bohnensprossen mit Schweinefleisch

### Vorbereitung
Das Schweinefleisch waschen, abtupfen, in feine streichholzgroße Streifen schneiden, und in eine Schüssel geben. Für die Marinade Salz, Zucker, Pfeffer, Sojasauce, Reiswein, Kartoffelmehl und Wasser zusammen rühren und unter das Fleisch mischen. 20 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Ingwer und Knoblauch schälen. Knoblauch fein hacken und den Ingwer in feine Streifen schneiden. Die Chilischoten waschen, je nach Geschmack entkernen und dann in feine Streifen schneiden (Achtung: Hände waschen nicht vergessen). Die Frühlingszwiebeln putzen und in Streifen schneiden, grüne und weiße Teile getrennt. Für die Sauce das Kartoffelmehl mit Wasser und Austernsauce mischen.

## Zubereitung

Den Wok stark erhitzen und die Hälfte des Öls in hinein geben. Den Ingwer kurz anbraten, dann die Bohnensprossen und Chilistreifen dazu geben. Mit Salz abschmecken und 2 bis 3 Minuten pfannenrühren. Darauf achten, dass die Bohnensprossen nicht den Biss verlieren und warm stellen. Den Wok säubern und ausreiben, wieder stark erhitzen und das restliche Öl hineingeben. Den Knoblauch anbraten, dann die weißen Frühlingszwiebeln dazu geben. Kurz umrühren und das Fleisch unterheben. Alles noch 30 Sekunden pfannenrühren und dann den Reiswein von der Seite her in in Wok geben, alles noch weitere 1 bis 2 Minuten umrühren, bis das Fleisch gar ist. Nun die Hitze reduzieren und die Sauce dazu gießen, weiter rühren. Wenn die Sauce sämig geworden ist, die grünen Frühlingszwiebeln unterheben, das Fleisch auf die Bohnensprossen geben und heiß servieren.

© 2026 coquina.de

# Buddha Gemüse
## Fú cài

Buddha Gemüse (Fú cài) ist ein traditionelles chinesisches Gericht, das eine Vielzahl von Gemüsearten kombiniert. Der Geschmack ist in der Regel sehr ausgewogen und aromatisch, da es oft mit Ingwer, Knoblauch und Sojasoße zubereitet wird.Das Gericht hat eine leichte Süße durch die Zugabe von Zuckerschoten und eine angenehme Würze durch Sojasauce, Austernsauce und Chili. Die verschiedenen Gemüsesorten wie Karotten, Chinakohl, Zuckerschoten und Pilze sorgen für eine Vielfalt an Texturen und Aromen. Insgesamt ist Buddha Gemüse ein sehr frisches und gesundes Gericht, das sowohl leicht als auch sättigend ist.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
3 Winterpilze / Shiitake
2 EL Mu-Err-Pilze getrocknet
1 Stange(n) Lauch
1 Karotte(n)
½ Chinakohl
100 g Zuckerschoten
3 Frühlingszwiebel(n)
100 g Bambussprossen
100 g Champignons
100 g Blumenkohl
50 g Babymais
50 g Bohnen grün
Für die Sauce
2 EL Öl
1 EL Sesamöl
2 cm Ingwer
1 Zehen(n) Knoblauch
2 Chilischote(n)
2 EL Sojasauce
2 EL Austernsauce
2 EL Reiswein
2 EL Hühnerbrühe

### Vorbereitung
Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die getrockneten Pilze mit Wasser (kochend) übergießen und einweichen. Tongu-Pilze vierteln, Stiel entfernen. Das Gemüse putzen, Möhre stifteln. Die Bohnen in feine Stifte von der Größe eines Streichholzes schneiden. Den Chinakohl in 2 cm große Würfel scheiden. Erbsenschoten entfädeln, Stiel und Blüte abknipsen.

© 2026 coquina.de

Frühlingszwiebel in Ringe, Bambus in Stifte schneiden. Pilze je nach Größe halbieren, Blumenkohl in maximal Walnussgroße Stücke zerpflücken. Maiskölbchen längs halbieren. Bohnenspitzen abschneiden.

**Zubereitung**

Öl im Wok erhitzen, zuerst Ingwer, dann Knoblauch hinzugeben. Danach der Reihe nach die Chilis, dann festes Gemüse und die Pilze dazugeben 2 - 3 Minuten braten, dann das restliche Gemüse dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Zutaten für die Sauce dazugeben, aufkochen, 2 Minuten rühren bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat. Mit Koriander dekorieren.

© 2026 coquina.de

## Champignons in Kokossauce
## Yē zhī mógū

Champignons in Kokossauce, auch bekannt als Yē zhī mógū, bieten eine interessante Geschmackskombination. Die zarten Champignons nehmen die cremige und leicht süße Kokosmilch gut auf, was ihnen eine samtige Textur und einen milden, exotischen Geschmack verleiht. Die Zugabe von Sojasauce bringt eine salzige Note, während Zwiebeln und Pfeffer für eine leichte Schärfe sorgen.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Pilzgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
600 g Champignons
10 EL Öl
2 Zehen(n) Knoblauch
250 ml Kokosmilch
6 TL Sojasauce
1 TL Salz
½ TL Pfeffer schwarz
1 EL Zucker
1 TL Kartoffelmehl
3 EL Wasser
3 Frühlingszwiebel(n)
1 TL Sesamöl

Champignons in Kokossauce

### Vorbereitung
Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Frühlingszwiebeln waschen und fein hacken. Die Champignons putzen und in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Eine Pfanne vorbereiten.

### Zubereitung
10 EL Öl in die Pfanne geben und erhitzen und den Knoblauch kurz anbraten. Die Champignons dazugeben und unter ständigem Wenden 1 Minute braten. Die Kokosmilch und Sojasauce hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das angerührte Kartoffelmehl beigeben und andicken lassen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben, mit Sesamöl abschmecken und sofort servieren.

© 2026 coquina.de

## Chilihähnchen auf Salatblatt
## Shu cai chao jī

Dieses Rezept basiert auf einem Originalrezept aus der Provinz Sichuan. Gerichte aus dieser Provinz sind für gewöhnlich sehr pikant.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
400 g Hühnchenbrustfilet
10 Chilischote(n) rot
1 Liter Öl zum Frittieren
4 Salatblätter
Zum Würzen
1 EL Ingwer
1 Zehen(n) Knoblauch
6 EL Sambal Oelek
2 EL Essig
1 ½ EL Zucker
½ TL Salz
3 EL Reiswein
1 TL Kartoffelmehl

### Vorbereitung
Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Die Chilischoten entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch hacken.

### Zubereitung
Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. Das Frittieröl in der Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch hineingeben und kurz frittieren, sofort herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Das Öl in das Vorratsgefäß zurückgeben. Die Pfanne wieder erhitzen. Das Salatöl beifügen und kurz erhitzen. Den Knoblauch, den Ingwer und das Sambal Oelek etwa 30 Sekunden anbraten. Das frittierte Hähnchenfleisch hinzufügen. Den in Streifen geschnittenen Chili zugeben, kurz verrühren und 2 bis 3 Minuten anbraten. Den Essig, den Zucker, das Salz und den Reiswein beifügen. Das Kartoffelmehl mit 5 EL Wasser vermischen und die Sauce damit binden. Das Hähnchenfleisch auf den Salatblättern anrichten und servieren.

© 2026 coquina.de

# Duftendes Schweinefilet
## Xiang jian zhū pai

Das chinesische Gericht Duftendes Schweinefilet (Xiang jian zhū pai) ist bekannt für seinen aromatischen und würzigen Geschmack. Es wird oft mit einer Kombination aus Sojasauce, Knoblauch und verschiedenen Gewürzen zubereitet, die dem Fleisch eine tiefe, reichhaltige Note verleihen. Das Schweinefilet wird in der Regel mit Mehlüberzogen knusprig gebraten, was eine angenehme Textur und einen intensiven Geschmack erzeugt.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Schweinefilet
50 g Weizenmehl
3 EL Öl
Für die Marinade
5 Zehen(n) Knoblauch
2 EL Sojasauce hell
2 EL Sojasauce dunkel
1 TL Zucker
1 TL Salz
¼ TL Fünf-Gewürze-Pulver
2 Blätter Lorbeer

### Vorbereitung
Den Knoblauch schälen und fein hacken, das Schweinefilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben zwischen Klarsichtfolie flachklopfen. Das Fleisch wird dadurch zarter.
Alle Zutaten für die Marinade in einem großen, flachen, verschließbaren Behälter mischen. Die Filetscheiben darin über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

### Zubereitung
Das marinierte Schweinefleisch in Mehl wenden. Das Öl im Wok erhitzen und die Filetscheiben bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Das duftende Schweinefilet heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de

# Ente in Zitronensauce
## Ning meng yū

Ente in Zitronensauce, auch bekannt als Ning meng yū, ist ein chinesisches Gericht, das durch seine einzigartige Kombination aus zartem Entenfleisch und einer erfrischenden Zitronensauce besticht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus süß, sauer und leicht würzig. Die Zitronensauce verleiht der Ente eine frische, zitrusartige Note, die das reichhaltige und saftige Fleisch perfekt ergänzt.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 90 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Entenbrust mit Haut
2 Ei(er)
500 ml Pflanzenöl zum Frittieren
125 g Maismehl
½ TL Sesamöl zum Abschmecken

Für die Marinade
2 cm Ingwer
2 Frühlingszwiebel(n)
1 EL Reiswein
1 TL Salz

Für die Sauce
0.375 Liter Hühnerbrühe
2 EL Reiswein
3 EL Zitronensaft
1 ½ EL Zucker

### Vorbereitung
Für die Marinade den Ingwer schälen, die Frühlingszwiebeln putzen und beides fein hacken. Etwa 2 Esslöffel Wasser, den Reiswein, das Salz, den Ingwer und die Frühlingszwiebeln zu einer Marinade verrühren. Das Entenbrustfleisch in 2 cm große Würfel schneiden, mit der Marinade mischen und abgedeckt etwa 1 ½ Stunden durchziehen lassen. Die Eier aufschlagen und gut verquirlen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen.

### Zubereitung
Das Öl erhitzen. Die Fleischwürfel einzeln in die Eier tauchen, im Maismehl wenden und im Öl goldbraun ausbacken. Die frittierten Entenstücke herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Für die Sauce die Hühnerbrühe mit dem Reiswein, dem Zitronensaft und dem Zucker mischen. Die Sauce zum Kochen bringen, dann die Hitzezufuhr reduzieren. Die Entenstücke in die Sauce geben und etwa ¼ Stunde köcheln lassen. Das Gericht mit Sesamöl abschmecken und auf einer vorgewärmten Platte servieren.

© 2026 coquina.de

## Ente mit Basilikum
## Jiu Ceng Ta Chao Ya

Ente mit Basilikum, auch bekannt als Jiu Ceng Ta Chao Ya, ist ein köstliches chinesisches Gericht. Es kombiniert die zarte Textur der Ente mit dem frischen, aromatischen Geschmack von Basilikum. Die Ente wird oft mit einer würzigen Sauce zubereitet, die aus Sojasauce, Reiswein, Zucker und manchmal auch Chili besteht. Das Basilikum verleiht dem Gericht eine leicht süßliche und pfeffrige Note, die perfekt mit der reichhaltigen Ente harmoniert.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
400 g Entenbrust
30 g Anisbasilikum
50 g Chilischote(n) rot
500 ml Öl zum Frittieren
Für die Marinade
1 ½ EL Kartoffelmehl
2 EL Öl
2 EL Sojasauce
3 EL Wasser
Für die Sauce
½ TL Salz
2 TL Zucker
2 EL Sojasauce
2 EL Reiswein
1 TL Glutamat
1 TL Kartoffelmehl
6 EL Öl

Ente mit Basilikum

### Vorbereitung
Die Entenbrust in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel alle Zutaten für die Marinade vermischen und das Entenfleisch während 20 Minuten marinieren. Die Basilikumblätter waschen, abtropfen lassen und dann zerpflücken. Die Chilischoten waschen, die Stiele entfernen, entkernen und schräg in feine Streifen schneiden. Die Zutaten für die Sauce bis auf das Öl und das Kartoffelmehl in einer Schale vermischen. Das Kartoffelmehl mit 4 EL Wasser verrühren.

### Zubereitung
Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. Das Frittieröl erhitzen und das marinierte Entenfleisch 1 bis 2 Minuten darin frittieren. Während des Frittierens das Fleisch mit einem Küchenlöffel umrühren und bewegen, damit das Fleisch nicht zusammenklebt und es gleichmäßig anbräunt. Mit einem Sieb aus der Pfanne heben und das Öl in das Vorratsgefäß zurückgeben. Jetzt das Öl für die Sauce in der Pfanne erhitzen, die Chilischoten kurz anbraten und das frittierte

© 2026 coquina.de

Entenfleisch zugeben. Unter Rühren erhitzen, die Saucenmischung zugießen und mit dem angerührten Kartoffelmehl binden. Zum Schluss die Basilikumblätter unterheben und die Ente heiß servieren. Das Gericht schmeckt auch mit Hühnchen- oder Putenfleisch.

© 2026 coquina.de

# Ente mit Mungbohnenkeimen
## Dou yū

Ente mit Mungbohnenkeimen (Dou yū) bietet eine interessante Kombination aus Texturen und Aromen. Die knusprige Haut und das zarte Fleisch der Ente harmonieren wunderbar mit den knackigen und leicht süßlichen Mungbohnenkeimen. Die Mungbohnenkeime bringen eine frische Note und einen angenehmen Biss in das Gericht, während die Ente für den herzhaften und reichhaltigen Geschmack sorgt.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
250 g Entenbrust
500 g Mungobohnenkeime
3 EL Sojaöl
1 TL Sichuanpfeffer
Für die Sauce
1 EL Maismehl
3 EL Austernsauce
3 EL Reiswein
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer schwarz

Ente mit Mungbohnenkeimen

### Vorbereitung
Die Entenbrust (mit Haut) in dünne Scheibchen schneiden. Die Mungbohnenkeime waschen und abtropfen lassen. Für die Sauce die Stärke mit 3 Esslöffeln Wasser verrühren. Die Austernsauce und den Reiswein oder den Sherry hinein rühren und die Sauce mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

### Zubereitung
Das Öl stark erhitzen. Das Fleisch kurz pfannenrühren, mit Sichuanpfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen. Das Öl erneut erhitzen, die Mungbohnenkeime darin 2 Minuten pfannenrühren. Die Sauce dazugeben, einmal aufkochen lassen. Die Mungbohnenkeime auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten, die Entenscheiben darauf anrichten und sofort servieren.

© 2026 coquina.de

## Familiengericht
## Jiūtíng fatíng

Das chinesische Familiengericht (Jiūtíng fatíng) ist ein vielseitiges und herzhaftes Gericht, das oft aus einer Kombination von verschiedenen Fleischsorten, Gemüse und Gewürzen besteht. Der Geschmack kann je nach den verwendeten Zutaten variieren, aber es ist in der Regel reichhaltig und aromatisch. Die Mischung aus süßen, salzigen und manchmal leicht scharfen Aromen macht es zu einem beliebten Gericht für Familienessen.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
75 g Schweinefleisch
75 g Hühnchenfleisch
75 g Rindfleisch
1 Ei(er)
75 g Spargel
50 g Champignons
50 g Erbsen
50 g Paprika rot
340 ml Fleischbrühe
2 EL Sojasauce dunkel
4 EL Sojasauce hell
½ TL Glutamat
1 TL Zucker
10 ml Reiswein
30 g Kartoffelmehl
½ TL Salz
2 TL Sesamöl
50 g Brokkoli

### Vorbereitung
Das Schweine-, Rind- und Hühnchenfleisch waschen, in etwa 0, 2 cm dicke Scheiben schneiden, jeweils (getrennt!) mit 1 g Salz, einem Drittel Ei und 5 g Speisestärke mischen und dann glatt rühren. Den Stangenspargel in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Den Paprika waschen, entkernen und in etwa 2 cm große und diagonale Stücke schneiden. Den Broccoli waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Champignons, wenn sie ganz sind, halbieren.

### Zubereitung
Einen Topf mit 500 ml Öl füllen und erhitzen. Wenn das Öl bis etwa 120 Grad erhitzt wird, die Schweine-, Rind- und Hühnchenfleischscheiben braten, so lange, bis die Scheiben auseinander sind. Broccoli und Paprika zugeben und eine Minute lang mit dem Fleisch topfrühren. Alles in einen Sieb mit einem Behälter darunter schütten und abtropfen lassen. Eine Pfanne mit 300 ml

© 2026 coquina.de

Brühe füllen, Stangenspargel, Champignons, Erbsen, dunkle und helle Sojasauce, Zucker, Reiswein und 4 g Glutamat zugeben und zum Kochen bringen. 15 g Speisestärke in Wasser anrühren, zugeben und glatt rühren. Wenn es aufkocht, Fleisch (Schwein, Rind und Hühnchen) und Gemüse dazugeben, pfannenrühren und dann alles auf eine angewärmte Platte geben. In die Pfanne 40 ml Brühe, 1 g Salz, etwas Reiswein und 5 g in Wasser angerührte Speisestärke zugeben und glatt rühren. Sobald es kocht, einige Tropfen Sesamöl zugeben, die Sauce gleich auf das Gericht geben und servieren. Besonderheit des Gerichts: reich an Stoffen, schmackhaft und sehr schöne Farbe.

© 2026 coquina.de

# Gebrühtes Rindfleisch
## Shui zhu niúròu

Das Rezept für »Gebrühtes Rindfleisch«, auch bekannt als »Shui zhu niúròu«, stammt ursprünglich aus Zigong im Westen Chinas. Dieser Ort war bekannt für seine Salzgewinnung, und die körperlich anstrengende Arbeit erforderte reichhaltige Mahlzeiten. Dank des Reichtums, den die Salzgewinnung brachte, konnte man dieses wunderbare Fleischgericht sogar unter der Woche zubereiten.
In Bezug auf Geschmack und Aroma ist »Gebrühtes Rindfleisch« ein Gericht, das für seine einzigartige Kombination aus Aromen geschätzt wird. Das zarte Rindfleisch, knackiges Gemüse und die ganz eigene Schärfe von Sichuan-Pfeffer machen das Gericht zu einem Favoriten. Jeder kann den Schärfegrad selbst bestimmen, da die Mischung aus Sichuan-Pfeffer und Chilis zum Schluss über das Essen gegeben wird. Es ist ein köstliches, sehr authentisches chinesisches Gericht, das mit wunderbar zartem Fleisch, noch knackigem Gemüse und der bitzelnden Schärfe des Sichuan-Pfeffers punktet.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
200 g Rinderfilet
2 EL Reiswein
1 Eiweiß
1 EL Maismehl
5 EL Öl
5 Chilischote(n) getrocknet
3 TL Sichuanpfeffer
50 g Chinakohlblätter
2 EL Schwarze Bohnensauce scharf
1 TL Sojasauce
250 ml Hühnerbrühe

Gebrühtes Rindfleisch

### Vorbereitung
Das Fleisch in dünne Scheiben von 4 cm Länge und 3 cm Breite schneiden. 1 EL Reiswein mit dem Eiweiß und der Maisstärke vermischen und unter das Fleisch mischen. Die Chinakohlblätter putzen, waschen und in mundgerechte Stückchen schneiden, den Schnittknoblauch waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden.
### Zubereitung
Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. 2 bis 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Chilischoten darin pfannenrühren, bis sie eine drunkelrote Farbe angenommen haben. Nun die Pfefferkörner hinzugeben und anbraten, bis sie ihr typisches Aroma entfalten. Chili und Pfeffer aus dem Öl schöpfen und mit einem Küchenbeil fein hacken. Das restliche Öl im Wok erhitzen und den Chinakohl mit dem Schnittknoblauch ca. 1 Minute pfannenrühren, dann herausnehmen

© 2026 coquina.de

und beiseite stellen. Die Bohnenpaste in den Wok geben und ½ Minute anbraten. Mit der Sojasauce, 1 EL Reiswein und der Brühe ablöschen und aufkochen lassen, dabei ggf. Schalen aus der Bohnenpaste abschöpfen. Den Chinakohl und Schnittknoblauch wieder hinzugeben und weitere zwei Minuten köcheln lassen, danach wieder herausnehmen und beiseite stellen. Nun die Hitze reduzieren, bis die Brühe noch noch schwach köchelt und nacheinander die Fleischstücke hinzugeben. Das Fleisch unter Rühren zwei Minuten garen, bis es seine rote Farbe verloren hat, dabei wird die Brühe etwas dicker. Nun wieder das Gemüse unterheben und alles nach 1 Minute auf einer Platte servieren. Dabei die gehackten Chilischoten und den Pfeffer darüber streuen.

© 2026 coquina.de

## Gebratene Ente mit Doppelgeschmack
## shuūng wèi kaoyū

Gebratene Ente mit Doppelgeschmack (shuūng wèi kaoyū) ist ein chinesisches Gericht, das für seine einzigartige Kombination aus zwei verschiedenen Geschmacksrichtungen bekannt ist: süß und würzig. Die Ente wird knusprig gebraten und mit einer speziellen Sauce serviert, die sowohl süße als auch würzige Aromen vereint.Der Geschmack ist reichhaltig und komplex, mit einer knusprigen Haut und zartem Fleisch im Inneren. Die süße Komponente der Sauce kann aus Zutaten wie Honig oder Zucker bestehen, während die würzige Note oft durch Sojasauce, Ingwer und Schnittlauch erreicht wird.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 45 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 6 Portionen
1 Ente (1,5 kg)
50 g Champignons
½ Paprika grün
½ Paprika rot
25 g Erbsen
1 Tomate(n)
1 EL Sojasauce hell
1 TL Sojasauce dunkel
2 TL Zucker
4 TL Kartoffelmehl
400 ml Fleischbrühe
¼ TL Glutamat
15 ml Reiswein
1 Prise Salz
6 EL Tomatenmark
2 EL Sambal Oelek
50 g Weizenmehl
50 ml Wasser
1 TL Schnittlauch
1 cm Ingwer
¼ Sternanis gemahlen
1 Prise Pfeffer

### Vorbereitung
Die Ente innen und außen waschen. Etwa 2 l Wasser in einen Topf geben, mit Schnittlauch, Ingwer, Sternanis, Reiswein und 3 TL Salz würzen und zum Kochen bringen. Die Ente hineinlegen, 25 Minuten darin kochen, dann umdrehen und wieder 15 Minuten kochen, herausnehmen und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Paprika und Tomate in Stücke schneiden.

## Zubereitung

Die Knochen der Ente vom Fleisch lösen. Zuerst die Flügel abschneiden, dann an der Brust und am Rücken jeweils von oben nach unten schneiden, den Unterschenkel abschneiden. Anschließend von der Stelle der Brust aus das Fleisch von den Knochen lösen, zum Schluss den Knochen des Oberschenkels von Fleisch lösen. Die Hautseite der zwei Stücke Entenfleisch mit dunkler Sojasauce einreiben. Das Mehl mit mit Wasser verrühren, eine Prise Salz und etwas Pfeffer zugeben und daraus einen Brei machen. Die Fleischseite der Ente mit dem Brei einreiben. Eine Menge Öl in einen Topf geben und heiß werden lassen, bis etwa 150 Grad. Das Entefleisch mit der Hautseite nach unten ins Öl geben, etwa 3 bis 4 Minuten frittieren, bis die Haut zerrissen ist, dann herausnehmen, in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und auf einen Teller geben. In der Pfanne grünen und roten Paprika und die Hälfte der Champignons mit der Hälfte der Brühe, Sambal Oelek, 1 TL Zucker, Glutamat, heller Sojasauce, etwas dunkler Sojasauce und der Hälfte der Speisestärke mischen, zum Kochen bringen und daraus eine scharfe Sauce machen. In einer anderen Pfanne eine Tomate, Erbsen und die andere Hälfte der Champignons und Brühe, Tomatenmark, 1 TL Zucker, einer Prise Salz und der restlichen Speisestärke mischen, zum Kochen bringen und daraus eine Tomatensoße machen.

© 2026 coquina.de

## Gebratene Glasnudeln mit Sauerkraut und Schweinefleisch Suan cai fen si

Gebratene Glasnudeln mit Sauerkraut und Schweinefleisch (Suan cai fen si) ist ein vielseitiges und geschmacklich interessantes Gericht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus herzhaften, sauren und leicht süßen Aromen. Das Sauerkraut bringt eine angenehme Säure und eine knackige Textur, während das Schweinefleisch zart und saftig ist. Die Glasnudeln fügen eine weiche und leicht elastische Textur hinzu, die das Gericht abrundet.
Insgesamt ist es ein herzhaftes und sättigendes Gericht, das durch die Kombination der verschiedenen Zutaten und Aromen besonders spannend ist.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

300 g Schweinefleisch
6 EL Öl
6 Chilischote(n) getrocknet
2 TL Sichuanpfeffer
2 Lauchzwiebeln
2 Zehen(n) Knoblauch
3 cm Ingwer
300 g Sauerkraut
200 g Glasnudeln

Für die Marinade

2 TL Sojasauce dunkel
2 TL Reiswein
2 TL Kartoffelmehl
1 Prise Salz

Für die Sauce

8 EL Hühnerbrühe
2 EL Sojasauce hell
2 EL Reiswein
1 Prise Salz

### Vorbereitung

Das Schweinefleisch waschen, abtupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Zutaten für die Marinade verrühren und die Schweinefleischstreifen 20 Minuten marinieren lassen. In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden, den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Glasnudeln 10 Minuten in heißem Wasser einweichen, dann abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Chilischoten in feine Ringe schneiden.

## Zubereitung

Das Öl im Wok erhitzen. Chilis und Sichuanpfeffer kurz darin pfannenrühren, bis sich ihre Aromen entfalten. Chilis und Pfefferkörner herausnehmen und wegwerfen. Die Lauchzwiebel, den Knoblauch und Ingwer in den Wok geben und rühren, bis sich ihre Aromen entfalten. Das marinierte Schweinefleisch dazugeben und pfannenrühren, bis es Farbe nimmt.
Nun das Sauerkraut in den Wok geben und ½ Minute pfannenrühren. Die Sauce und die eingeweichten Glasnudeln in den Wok geben. Alles zum Kochen bringen und bei milder Hitze 5 Minuten zugedeckt schmoren. Heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de

## Gebratene Nudeln mit Huhn in Schwarzbohnensauce
## Dou shi ji ding chao mian

Gebratene Nudeln mit Huhn in Schwarzbohnensauce (Dou shi ji ding chao mian) ist ein sehr schmackhaftes chinesisches Gericht. Die Kombination aus zarten Hühnerstücken, herzhaften gebratenen Nudeln und der reichhaltigen, leicht süßlichen und würzigen Schwarzbohnensauce ergibt ein harmonisches Geschmackserlebnis. Die Sauce hat oft eine tiefe, umami-reiche Note, die durch die fermentierten schwarzen Bohnen entsteht, und sie passt hervorragend zu den anderen Zutaten.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Hühnerbrust
400 g Eiernudeln
10 EL Öl
4 Ei(er)

Für die Marinade
2 EL Sojasauce hell
2 EL Reiswein
2 EL Kartoffelmehl
1 Prise Pfeffer weiß
1 Prise Salz

Für die Sauce
3 Lauchzwiebeln
3 cm Ingwer
3 Zehen(n) Knoblauch
6 EL schwarze Bohnenpaste
200 g Erbsen
250 ml Hühnerbrühe
2 EL Sojasauce hell
1 EL Sojasauce dunkel
2 EL Reiswein
2 EL Reisessig braun
2 TL Zucker
1 Prise Salz

### Vorbereitung
Das Hühnchenfleisch waschen, abtupfen und in dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten für die Marinade verrühren und die Hühnerbruststreifen darin 20 Minuten ziehen lassen.
Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch und Ingwer schälen und

© 2026 coquina.de

fein hacken. Die Eier aufschlagen und in einer Schüssel verquirlen.

**Zubereitung**

Die Eiernudeln nach Anweisung des Herstellers kochen. Abgießen und mit 1 EL Öl mischen. 3 EL Öl im Wok stark erhitzen, die verquirlten Eier darin goldgelb braten. Herausnehmen und beiseite stellen.

3 EL Öl in den Wok geben und die Hühnerbruststreifen pfannenrühren, bis sie etwas Farbe nehmen. Herausnehmen und beiseite stellen. 2 EL Öl im Wok stark erhitzen. Die Lauchzwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Bohnenpaste kurz pfannenrühren. Die Hühnerbruststreifen sowie die restlichen Zutaten für die Sauce dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die gekochten Nudeln und die gebratenen Eier unterrühren. Heiß servieren.

© 2026 coquina.de

## Gebratenes Hähnchenfleisch mit Chili
## Gong bao jī ding

Dieses Gericht, auch bekannt als »Kung Pao Huhn«, stammt aus der Sichuan-Küche und besteht aus gewürfeltem Hähnchenfleisch, das mit Chilis und Sichuan-Pfeffer in einer aromatischen, süß-sauren Sauce gebraten wird. Der Geschmack ist eine köstliche Kombination aus Schärfe, Süße und dem leicht betäubenden Gefühl des Sichuan-Pfeffers.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

### Zutaten für 2 Portionen
250 g Hähnchenbrust
30 g Erdnüsse
3 EL Reiswein
1 Prise Salz
4 TL Maismehl
1 Stange(n) Lauch
20 g Ingwer
4 Zehen(n) Knoblauch
5 Chilischote(n) getrocknet
1 EL Zucker
1 EL Reisessig
3 EL Sojasauce dunkel
100 g Pflanzenöl
20 Sichuan-Pfefferkörner

Gebratenes Hähnchenfleisch mit Chili

### Vorbereitung
Das Maismehl in 4 TL Wasser anrühren. Das Fleisch waschen, abtupfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die braunen Häutchen von den Erdnüsse entfernen. Die Marinade vorbereiten: In einer Schüssel 2 EL Reiswein mit Salz und der Hälfte des angerührten Maismehls verrühren. Anschließend das Fleisch unter die Marinade heben und zugedeckt beiseite stellen. Den Lauch putzen und waschen, Ingwer und Knoblauch schälen. Den Lauch, Ingwer und Knoblauch in feine Scheiben schneiden, die Chilischoten in 1,5 cm lange Stückchen schneiden (Achtung: Hämde waschen nicht vergessen!). Für die Sauce Zucker, Essig, Sojasauce, 1 EL Reiswein und den Rest des angerührten Maismehls verrühren.

### Zubereitung
Eine Pfanne vorbereiten und das Öl darin erhitzen. Die Erdnüsse im heißen Öl fritieren, bis sie eine goldgelbe Farbe angenommen haben, dann herausnehmen und abtropfen lassen. Das Öl bis auf einen kleinen Rest aus der Pfanne abgießen. Die Chilischoten und die Pfefferkörner in das restliche Öl geben und anbraten, bis sie anfangen zu duften, dann herausnehmen. Das Fleisch in die Pfanne geben und pfannenrühren, bis es leicht angebräunt ist. Dann den Lauch, Ingwer und Knoblauch kurz mitbraten. Nun die angerührte Sauce hinzugeben und alles kurz aufkochen

© 2026 coquina.de

lassen, dann die Erdnüsse unterheben. Heiß servieren.

## Gebratenes Hühnerfleisch mit sechs Kostbarkeiten
## Liu bao jīang

Gebratenes Hühnerfleisch mit sechs Kostbarkeiten (Liu bao jīang) ist ein köstliches chinesisches Gericht, das durch seine Vielfalt an Zutaten und Aromen besticht. Es kombiniert zartes Hühnerfleisch mit einer Mischung aus verschiedenen Gemüsesorten und Pilzen, die zusammen eine harmonische und geschmacklich ausgewogene Mahlzeit ergeben.Typischerweise enthält das Gericht Zutaten wie Paprika, Bambussprossen, Pilze, Erbsen, Tofu und Schinken. Diese werden oft in einer würzigen Sauce zubereitet, die dem Gericht eine tiefe, umami-reiche Note verleiht. Die Kombination aus knackigem Gemüse und zartem Fleisch sorgt für eine angenehme Texturvielfalt.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
5 Winterpilze / Shiitake
250 g Hähnchenbrustfilet
80 g Bambussprossen
½ Paprika rot
20 g Schinken
60 g Tofu
500 ml Öl zum Frittieren
20 g Erbsen

Für die Marinade
3 TL Kartoffelmehl
2 EL Öl
1 ½ TL Sojasauce
3 EL Wasser

Für die Sauce
2 TL Essigessenz (25%)
1 TL Glutamat
200 ml Hühnerbrühe
2 TL Kartoffelmehl
3 EL Kao-Liang-Schnaps
½ EL Zucker

Zum Anbraten
4 Zehen(n) Knoblauch
5 EL Öl
1 EL Sambal Oelek

Zum Abschmecken
20 g Mandeln geröstet
2 EL Sesamöl

## Vorbereitung

Die getrockneten Blumenpilze in etwa ½ l heißem Wasser ½ Stunde einweichen. Danach waschen, entstielen und den Pilzhut würfeln. Das Hühnerbrustfilet waschen, trocken tupfen und in 1 cm große Stücke schneiden. Alle Zutaten zum Marinieren in einer Schüssel vermischen. Den Bambus, die rote Paprika, den Schinken und den Tofu in Würfel schneiden. Den Knoblauch (zum Anbraten) und die gerösteten Mandeln (zum Abschmecken) getrennt hacken.

## Zubereitung

Eine stark erhitzte Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken und das Frittieröl darin erhitzen. Zuerst das marinierte Hühnerfleisch 2 Minuten darin Frittieren, herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen. Danach die Tofu-, Paprika-, Bambus- und Schinkenwürfel, die Pilze und die Erbsen kurz frittieren und mit dem Huhn auf dem Sieb abtropfen. Das Öl in ein Vorratsgefäß zurückgeben. Die Pfanne erneut erhitzen, das Öl zum Anbraten erhitzen und den Knoblauch mit dem Sambal Oelek anbraten, bis sich das volle Aroma entwickelt. Nun das frittierte Fleisch, den Tofu und das Gemüse hinzugeben und erhitzen. Unter Rühren die Saucenmischung angießen. Kurz aufkochen, mit dem Sesamöl abschmecken und mit den gerösteten Mandeln bestreuen. Das Gericht heiß servieren.

© 2026 coquina.de

## Gebratenes Rindfleisch mit Spargel
## Niúròu lu sen si

Gebratenes Rindfleisch mit Spargel (Niúròu lu sen si) ist ein köstliches chinesisches Gericht, das für seine harmonische Kombination aus zartem Rindfleisch und knackigem Spargel bekannt ist. Der Geschmack ist eine wunderbare Mischung aus herzhaft und frisch, oft verstärkt durch eine würzige Sauce, die Sojasauce, Lauchzwiebeln und Ingwer enthalten kann.Das Rindfleisch wird in der Regel kurz und scharf angebraten, was ihm eine saftige Textur verleiht, während der Spargel für eine knackige Frische sorgt. Die Aromen der Sauce durchdringen das Fleisch und das Gemüse, was zu einem sehr ausgewogenen und aromatischen Gericht führt.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 60 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
800 g Rindfleisch
4 EL Öl
200 g Spargel weiß
2 EL Kartoffelmehl
Für die Marinade
2 EL Reiswein
2 EL Kartoffelmehl
4 EL Öl
2 TL Sojasauce dunkel
2 Msp Pfeffer schwarz
1 Prise Salz
2 cm Ingwer
Für die Sauce
4 cm Ingwer
2  Lauchzwiebeln
2 Msp Zucker
2 TL Sojasauce dunkel
2 EL Sojasauce hell
1 Prise Salz

### Vorbereitung
Das Rindfleisch waschen, abtupfen und in 5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Alle Zutaten für die Marinade vermischen und das Rindfleisch in der Marinade 1 Stunde ziehen lassen.
Den Spargel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Zutaten für die Sauce mit 100 ml Wasser in einer Schale verrühren. Die Speise mit 3 EL Wasser verrühren.

## Zubereitung

Das Öl im Wok stark erhitzen. Das Rindfleisch darin pfannenrühren, bis es etwas Farbe nimmt. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Sauce in den Wok geben und zum Kochen bringen. Die Speisestärke unterrühren, bis die Sauce eindickt. Dann das Rindfleisch und die Spargelscheiben hineingeben und kurz unterrühren. Heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de

# Gedämpfte Perlenbällchen
## Zhen zhu ròu wan

Dies ist ein Gericht aus Hunan.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 15 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
200 g Milchreis
6 Mu-Err-Pilze
1 cm Ingwer
1 Zwiebel(n)
6 Wasserkastanien
750 g Rinderhack
1 Ei(er)
3 EL Ketjap manis
¼ TL Salz
½ TL Zucker
Für die Sauce
50 ml Weinessig
50 ml Ketjap manis

### Vorbereitung
Den Reis etwa 15 Minuten in Wasser weichen lassen, das Wasser dann abgießen und den Reis auf einem Küchentuch zum Trocknen ausbreiten. Die Pilze in reichlich kaltes Wasser geben und sie dann etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das Wasser abgießen und die Pilze in ganz feine Streifen schneiden. Den Ingwer und die Zwiebel schälen und ebenso wie die Wasserkastanien fein hacken.

### Zubereitung
Das Hackfleisch mit dem Ei, den Pilzen, dem Ingwer, den Wasserkastanien und den Zwiebeln gut mischen und mit süßer Sojasauce, Salz und Zucker pikant abschmecken. Aus der Fleischmasse 3 cm große Bällchen formen und diese unter leichtem Druck in dem Reis wälzen, so dass die Körner haften bleiben. Einige Dämpfkörbchen mit Pergamentpapier auslegen. Die Hackfleischbällchen hineinlegen und etwa ½ Stunde über siedendem Wasser dämpfen. Den Essig und die Sojasauce verrühren und als Würztunke zu den Bällchen reichen.

© 2026 coquina.de

## Gedämpftes Huhn mit Schinken
## Huo tui zheng jī

Dieses Gericht aus Beijing (Peking) wird in einem besonderen Kochgeschirr, dem Chi-Go-Topf zubereitet.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
750 g Hähnchenbrustfilet
5 EL Ketjap manis
1 EL Sojaöl
1 Msp Salz
1 Msp Pfeffer weiß, gemahlen
1 ½ EL Kartoffelmehl
50 g Schinken
Für die Sauce
150 ml Hühnerbrühe
1 ½ EL Kartoffelmehl
3 EL Ketjap manis
1 TL Zucker

### Vorbereitung
Das Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden und mit der Sojasauce, dem Öl, dem Salz, dem Pfeffer und dem Kartoffelmehl mischen. Den Schinken in feine Streifen schneiden.

### Zubereitung
Das Hähnchenfleisch in den Chi-Go-Topf geben, den Schinken darüberstreuen und das Ganze etwa 20 Minuten über Wasserdampf garen. In der Zwischenzeit für die Sauce die Brühe in einem Topf erhitzen. Das Kartoffelmehl mit der Sojasauce und dem Zucker verrühren, dann in die heiße Brühe geben und diese einmal aufkochen lassen. Das gedämpfte Fleisch im ChiGo-Topf mit einer Gabel etwas auflockern, mit der Sauce übergießen und sofort im Chi-Go-Topf servieren.

### Chi-Go-Topf
Der Chi-Go-Topf, nach seiner Herkunftsregion auch Yunann-Topf genannt, ist ein rundes Tongefäß mit Deckel. Sein Boden ist in der Mitte zu einem Kamin geformt, der an der Spitze geöffnet ist. Setzt man den Chi-GoTopf auf einen Topf mit kochendem Wasser, wird der heiße Dampf durch diesen Kamin in den Topf gelenkt. Auf diese Weise garen die dort eingelegten Lebensmittel ohne zusätzliches Fett besonders schonend, und die zugesetzten Gewürze können ihr Aroma intensiv entfalten. Die so entstandenen Gerichte serviert man in aller Regel direkt im Topf. Um größere Mengen zu garen, lassen sich mehrere Chi-Go-Töpfe wie die Dämpfkörbe übereinandersetzen.

© 2026 coquina.de

## Gefüllte Auberginen Frittiert
## Zha qié bing

Gefüllte Auberginen Frittiert, auch bekannt als Zha qié bing, haben einen einzigartigen Geschmack, der durch die Kombination von knuspriger Textur und herzhaftem Aroma entsteht. Die Auberginen werden in dünne Scheiben geschnitten, gefüllt und dann frittiert, was ihnen eine goldbraune, knusprige Kruste verleiht.Der Geschmack ist eine Mischung aus der milden Süße der Aubergine und den intensiven Aromen der Füllung, die oft aus Fleisch, Knoblauch und Gewürzen besteht. Die Frittierung bringt eine zusätzliche Tiefe und einen leicht rauchigen Geschmack, der durch die verwendeten Gewürze und Saucen verstärkt wird.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 45 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
250 g Aubergine(n)
1 Liter Öl zum Frittieren
Für den Frittierteig
1 EL Backpulver
½ Ei(er)
10 g Kartoffelmehl
160 g Weizenmehl
5 EL Öl
½ TL Salz
200 ml Wasser
Für die Füllung
1 TL Glutamat
2 EL Kartoffelmehl
3 EL Öl
½ TL Pfeffer
2 Prise Salz
2 EL Sojasauce
1 EL Ketjap manis
1 TL Zucker
Zum Anbraten
2 Schalotten
1 Zehen(n) Knoblauch
5 EL Öl
Für die Sauce
3 EL Essig
1 Prise Pfeffer
½ EL Salz
1 ½ EL Sojasauce
1 ½ EL Zucker

© 2026 coquina.de

Für die Füllung
2 EL Winterpilze / Shiitake eingeweicht
30 g Champignons
½ Frühlingszwiebel(n)
80 g Mu-Err-Pilze eingeweicht
80 g Tofu
50 g Wasserkastanien

**Vorbereitung**

Die Auberginen waschen und die Stielansätze entfernen. Der Länge nach halbieren und schräg in ½ cm dicke Stücke schneiden. An der Schmalseite so einschneiden, dass man sie aufklappen kann. Es werden 16 Stücke benötigt. Den Frittierteig zubereiten und 30 Minuten quellen lassen. Alle Zutaten für die Auberginenfüllung fein hacken und mit den Gewürzen für die Füllung vermischen. Die Schalotten und den Knoblauch fein hacken.

**Zubereitung**

In die Einschnitte der Auberginenscheiben je 1 EL der Füllung geben. Eine heiße Pfanne zweimal in Öl ausschwenken und das Frittieröl erhitzen. Die gefüllten Auberginenstücke mit Hilfe eines Zahnstochers in den Frittierteig tauchen und sofort frittieren. Im ersten Durchgang 2 Minuten frittieren, dann abtropfen lassen. Nach 5 Minuten nochmals 2 Minuten frittieren, bis der Teig goldbraun gefärbt ist. In einem Sieb abtropfen lassen. Eine weitere Pfanne zweimal in Öl ausschwenken und das Öl zum Anbraten so stark wie möglich erhitzen. Den Knoblauch und die Schalotten anbräunen, dann die frittierten Auberginenscheiben hineingeben. Die Gewürze für die Sauce über die frittierten Auberginen gleichmäßig verteilen. Das Gericht sofort heiß servieren.

© 2026 coquina.de

# Gefüllter Tofu
## Niàng dòufu

Gefüllter Tofu (Niàng dòufu) ist ein vielseitiges und schmackhaftes chinesisches Gericht. Der Tofu wird oft mit einer Mischung aus gehacktem Schweinefleisch, Pilzen, Spinat und manchmal auch Garnelen gefüllt. Die Füllung verleiht dem Tofu einen herzhaften und umami-reichen Geschmack, während der Tofu selbst eine weiche und seidige Textur beibehält.Das Gericht kann gedünstet oder gebraten werden, was zu unterschiedlichen Texturen führt. Gedünsteter Tofu ist zart und saftig, während gebratener Tofu eine knusprige Außenschicht hat. Die Kombination der Aromen und Texturen macht Niàng dòufu zu einem sehr befriedigenden und leckeren Gericht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
1000 g Tofu
150 g Schweinefleisch
25 g Mu-Err-Pilze
25 g Bambussprossen
25 g Garnelen getrocknet
25 g Kochschinken
50 g Blattspinat
1 Liter Öl zum Frittieren
3 g Salz
3 EL Sojasauce
2 g Glutamat
3 EL Reiswein
150 g Hühnerbrühe
20 g Maismehl
5  Kirschen
2 cm Ingwer
½ Stange(n) Lauch

### Vorbereitung
Das getrocknete Krabbenfleisch in Wasser einweichen, danach abtropfen lassen. Das Maismehl in Wasser verrühren. Die Garnelen in warmem Wasser einweichen. Die Pilze ebenfalls einweichen und anschließend die Stiele entfernen. Den Ingwer schälen und fein hacken, den Lauch fein hacken.

### Zubereitung
Die Tofublöcke in einem Wok mit Pflanzenöl frittieren, bis sie sich goldgelb gefärbt haben, dann aus dem Wok nehmen. Die frittierten Blöcke von einer Seite her in Dreiviertelhöhe einschneiden, bis sich der dadurch entstehende Deckel hochklappen lässt, um das Innere der Tofublöcke soweit

© 2026 coquina.de

aushöhlen zu können, dass Platz für die Füllung entsteht. Das Schweinefleisch in kleine Würfel schneiden, mit Reiswein, 2 g Salz und Sojasauce verrühren, dann im Wok anbraten. Die Pilze, Bambussprossen, eingeweichtes Krabbenfleisch und Kochschinken in kleine Würfel schneiden. Das angebratene Schweinefleisch, Pfeffer, Ingwer und Lauch dazu geben und zu einer Füllung vermischen. Mit dieser die ausgehöhlten Tofublöcke in einen Dampfkochtopf legen und 10 Minuten unter Wasser ziehen lassen, dann aus dem Topf nehmen und auf einen Teller legen. Den Spinat in kochendem Wasser blanchieren, dann um die Tofublöcke herumlegen. Jedes Stück mit einer Kirsche garnieren. Die Hühnerbrühe mit 1 g Salz und dem verrührten Maismehl zu einer Sauce kochen. Die Tofublöcke und das Gemüse mit dieser Sauce übergießen. Anstelle von Schweinefleisch kann für die Füllung auch Hühner- oder Krabbenfleisch oder auch Fisch verwendet werden.

© 2026 coquina.de

## Gehacktes Hähnchenfleisch im Salatblatt
## Shēngcài yè zhōng qiē suì de jīròu

Gehacktes Hähnchenfleisch im Salatblatt, auch bekannt als Shēngcài yè zhōng qiē suì de jīròu, ist ein leichtes und erfrischendes Gericht, das durch seine Kombination aus zartem Hähnchenfleisch und knackigem Salat besticht. Das Hähnchenfleisch wird oft mit aromatischen Zutaten wie Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Chilis gewürzt.
Die Füllung wird in Salatblätter gewickelt, was dem Gericht eine frische und knackige Textur verleiht. Die Mischung aus würzigem Hähnchenfleisch und dem milden, saftigen Salatblatt schafft ein ausgewogenes und köstliches Geschmackserlebnis.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 2 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
300 g Hühnchenbrust
20 g Mandeln
3 Frühlingszwiebel(n)
1 Kopf Salat
2 EL Öl
1 TL Sesamöl
1 EL Sojasauce
2 EL Reiswein
3 EL Hühnerbrühe
2 Chilischote(n)

Für die Marinade
1 TL Kartoffelmehl
1 Eiweiß
1 TL Sesamöl
1 EL Sojasauce
1 EL Reiswein
½ TL Zucker
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Ingwer
4 Zehen(n) Knoblauch

Für die Dippsauce
3 EL Reisessig
1 EL Sojasauce
1 TL Ingwer
1 Zehen(n) Knoblauch
1 Chilischote(n)

## Vorbereitung

Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Hähnchenfleisch sollte von Haut und Sehnen befreit sein. Das reine Fleisch mit einem großen, scharfen Messer in kleine Würfel schneiden. Mit den Zutaten der Marinade in einer Schüssel gründlich mischen. Etwa eine, besser zwei Stunden lang kalt stellen und marinieren lassen. Inzwischen die Mandeln vierteln. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße in feine Ringe schneiden, das Grüne in gut zentimeterbreite Stücke schneiden. Die Chilis halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Salat in Blätter zerlegen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Chilischoten fein hacken. Die Zutaten für den Dipp verrühren und in vier Schälchen verteilen.

## Zubereitung

Im Wok das neutrale Öl mit dem Sesamöl stark erhitzen, die Mandeln darin rasch unter Rühren anrösten, herausheben und beiseite stellen. Im verbliebenen Fett das marinierte Hähnchenfleisch unter Rühren so lange anbraten, bis es überall seine rohe Farbe verloren hat. Dabei unermüdlich rühren und wenden. Nach etwa einer Minute die Frühlingszwiebeln, Chilis und Mandeln zufügen. Sobald alles gut durchgemischt ist, mit Reiswein aufkochen. Noch einmal unter Rühren aufkochen. Auf einer Platte, die mit Salatblättern ausgelegt ist, anrichten. Die restlichen Salatblätter getrennt reichen. Jeder Gast erhält ein Schälchen mit Saucendipp. Die Gäste nehmen sich vom Hähnchenfleisch, rollen sich davon jeweils Esslöffelhappen in ein Salatblatt ein, beträufeln es mit etwas Sauce, tauchen das Paket in den Saucendipp ein und verspeisen es mit den Fingern.

© 2026 coquina.de

## Geschmorte Ente mit acht Kostbarkeiten
## Bū bao mèn yū

Geschmorte Ente mit acht Kostbarkeiten ist ein traditionelles chinesisches Gericht, das durch seine reichhaltigen Aromen und die Vielfalt der Zutaten besticht. Der Geschmack ist komplex und vielschichtig, mit einer Mischung aus süßen, salzigen und umami Noten. Die Ente wird oft mit einer Mischung aus Sojasauce, Hoisinsauce und Fünf-Gewürz-Pulver mariniert, was ihr eine tiefe, würzige Note verleiht. Getrocknete Früchte wie Datteln und Pflaumen fügen eine natürliche Süße hinzu, die das Gericht abrundet. Zutaten wie Pilze und Sojasauce tragen zur Umami-Komponente bei, die den Geschmack intensiviert.
Cashewnüsse sorgen für einen angenehmen Biss und kontrastieren die zarte Ente.
Dieses Gericht ist besonders festlich und eignet sich hervorragend für besondere Anlässe.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 60 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

### Zutaten für 6 Portionen
1 Ente (1,5 kg)
6 Mu-Err-Pilze
6 Winterpilze / Shiitake
5 Datteln getrocknet
50 g Lotussamen
50 g Cashew-Nüsse
100 g Erbsen
5 Pflaumen getrocknet
5 cm Ingwer
2 EL Sojasauce hell
1 Prise Salz
2 EL Öl
5 EL Orangenschale gerieben
¼ TL Fünf-Gewürze-Pulver
1 TL Kartoffelmehl
¼ TL Pfeffer
1 TL Reiswein
1 EL Hoisin-Sauce
50 g Goldnadeln

### Vorbereitung
Die Morcheln, die Tongu-Pilze und die Goldnadeln waschen, die harten Stielansätze entfernen und getrennt in warmem Wasser einweichen. Ebenfalls die Datteln und Pflaumen einweichen. Die Ente säubern, kurz waschen und trockentupfen. Längs halbieren, den Hals, die Flügel und die Keulen abschneiden, den Rumpf zerteilen. Alles in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Salzen, aufkochen, etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Ententeile anschließend

© 2026 coquina.de

herausheben und abtrocknen. Die Ententeile anschließend herausheben und abtrocknen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Mit der Orangenschale, dem Fünf-Gewürz-Pulver, ¼ Teelöffel Salz, dem Pfeffer, der Hoisinsauce und 1 Teelöffel Sojasauce verrühren, die Ententeile damit gut einreiben. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Pilze aus dem Einweichwasser nehmen und klein schneiden, das Einweichwasser beiseite stellen. Die Datteln und Pflaumen aus dem Einweichwasser nehmen, halbieren und entkernen.

**Zubereitung**

Die Lotussamen abtropfen lassen, mit den Cashewkernen mischen und die Erbsen dazugeben. Die Lilienknospen entstielen, quer halbieren, aus jeder Nadel einen Knoten machen. Mit einem Messer möglichst viel von der Marinade von den Ententeilen abschaben und beiseite stellen. Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, die Ententeile darin auf beiden Seiten goldgelb braten. Die Pilze, die Lilienknospen und die Erbsenmischung dazugeben, alles 2 Minuten garen. Das Einweichwasser der Tongu-Pilze und die abgeschabte Marinade einrühren. Den Wok zudecken, alles bei milder Hitze etwa 15 Minuten schmoren. Die Ententeile wenden. Die Datteln und die Pflaumen in den Wok geben. Alles zusammen zugedeckt noch etwa 15 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart wird. Vom Herd nehmen. Die Ententeile in mundgerechte Stücke schneiden. Auf einer Platte mit den übrigen Zutaten aus dem Wok anrichten. Den Wok wieder erhitzen. Die Brühe der Ententeile durch ein Sieb gießen, 200 ml davon in den Wok gießen. Die restliche Sojasauce unterrühren. Die Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren, die Sauce damit binden. Mit dem Reiswein, Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Ententeile träufeln und sofort servieren.

© 2026 coquina.de

## Glasiertes Huhn in Hoisin-Sauce
## Haixiūn jiàng yòu jī

Die Hoisin-Sauce gibt dem Huhn dieses Gerichts der Regionalküche des Nordens Farbe und Aroma, während die Cashewnüsse zum Kontrast in der Struktur beitragen.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Hühnchenbrust
6 EL Erdnussöl
6 Zehen(n) Knoblauch
5 Frühlingszwiebel(n)
1 ½ EL Reiswein
3 EL Hoisin-Sauce
50 g Cashew-Nüsse geröstet
Für die Marinade
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 TL Reiswein
1 TL Maismehl
½ Eiweiß
2 TL Sesamöl

Glasiertes Huhn in Hoisin-Sauce

### Vorbereitung
Das Hühnerfleisch in 2 cm Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Das Eiweiß leicht schlagen. Zum Marinieren das Salz, den Pfeffer und Reiswein unter das Fleisch mischen, die Stärke drüberstreuen und das Eiweiß in einer Richtung unterrühren. 15 bis 30 Minuten stehen lassen, dann das Sesamöl einrühren. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln quer in 3 cm Stücke schneiden und dabei weiße und grüne Teile trennen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

### Zubereitung
Den Wok stark erhitzen. 5 EL Öl hineingehen und herumschwenken. Zwei Drittel des Knoblauchs und der weißen Frühlingszwiebeln hineingeben, kurz pfannenrühren, dann das Hühnerfleisch untermischen. Die Hitze reduzieren, damit das Fleisch nicht zäh und trocken wird und weitere zwei Minuten pfannenrühren. Den Reiswein an der Seite einträufeln, den Wok vom Feuer nehmen und das noch nicht ganz gare Fleisch in eine warme Schüssel geben. Den Wok wieder stark erhitzen, das restliche Öl hineingeben und herumschwenken. Den Rest des Knoblauchs anbraten. Die Hoisin-Sauce eingießen, dann das Hühnerfleisch dazugeben. Gut durchrühren und nun die Nüsse und die grünen Frühlingszwiebeln unterheben. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und sofort servieren.

© 2026 coquina.de

# Gung-Bao-Hühnchen
## Gung bau jī

Das Gericht stammt aus der Provinz Sichuan und verdankt seinen Namen einem Statthalter aus der Ching-Dynastie (1644 - 1911). Es war sein Leibgericht und der Rang eines Statthalters wurde Gung Bau genannt.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Hühnchenbrust
1 EL Öl
15 Chilischote(n) getrocknet
1 TL Sichuanpfeffer
3 Zehen(n) Knoblauch
3 cm Ingwer
3 Frühlingszwiebel(n)
80 g Erdnüsse geröstet
Für die Marinade
2 TL Sojasauce hell
1 TL Shaoxing-Reiswein
½ TL Zucker
Für die Sauce
1 TL Sojasauce hell
1 TL Sojasauce dunkel
1 TL Reisessig
¼ TL Sesamöl
2 EL Hühnerbrühe
1 TL Zucker

Gung-Bao-Hühnchen

Gung-Bao-Hühnchen

### Vorbereitung
Das Fleisch waschen, abtupfen und in Würfel von 1 cm Länge schneiden. Die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel verrühren, das Fleisch damit gründlich vermischen und 20 Minuten ziehen lassen. Die Zutaten für die Sauce verrühren. In der Zwischenzeit die Chili grob in Stücke schneiden (Achtung Hände waschen nicht vergessen!!), den Ingwer und den Knoblauch schälen und jeweils in sehr feine Scheibchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die weißen Teile hacken. Das Laub kann auch eingefroren werden und zum Würzen anderer Gerichte benutzt werden.

## Zubereitung

Eine erhitzte Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Chili und Pfeffer darin anrösten, bis sich das typische Aroma entfaltet. Nun das Fleisch hinzufügen und pfannenrühren, bis es halb gar ist. Anschließend Knoblauch und Ingwer unterheben. Alles weitere 5 Minuten pfannenrühren. Zum Schluss die Sauce und Erdnüsse zugeben und verrühren. Heiß servieren.

© 2026 coquina.de

## Hähnchen auf Spargelbett

## Lu sun jī

Hähnchen auf Spargelbett (Lu sun jī) ist ein köstliches chinesisches Gericht, das durch seine Kombination aus zartem Hähnchenfleisch und knackigem Spargel besticht. Das Hähnchen wird oft mariniert und frittiert, was ihm eine knusprige Textur verleiht, während der Spargel frisch und leicht bleibt. Die Sauce, die häufig aus Austernsauce, Sojasauce, Ketjap manis und Pflaumenwein besteht, rundet das Gericht mit einer herzhaften und leicht süßen Note ab.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

250 g Hühnchenbrustfilet
350 g Spargel
500 ml Öl zum Frittieren

Für die Marinade
1 ½ EL Kartoffelmehl
2 Prise Pfeffer
2 EL Öl
1 ½ EL Sojasauce
4 EL Wasser

Zum Blanchieren des Spargels
2 EL Öl
1 TL Salz
½ EL Zucker

Zum Braten
3 Zehen(n) Knoblauch
1 EL Frühlingszwiebel(n) (weiße Teile)
5 EL Öl

Für die Sauce
3 EL Austernsauce
3 EL Hühnerbrühe
2 EL Pflaumenwein
3 EL Sojasauce
4 EL Ketjap manis

Zum Binden der Sauce
1 TL Kartoffelmehl
1 EL Öl

### Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hähnchenfilet waschen und in Streifen schneiden.

© 2026 coquina.de

Die Gewürze für die Marinade mischen, das Hähnchenfleisch unterheben und ½ Stunde ziehen lassen. Den Spargel waschen, schälen und diagonal in 4 cm lange Stücke schneiden. Danach in 1 l Wasser mit den Gewürzen zum Blanchieren 3 Minuten blanchieren, abtropfen und auf eine Servierplatte häufen. Den Knoblauch und die weiße Frühlingszwiebel hacken. Das Kartoffelmehl mit 5 EL Wasser vermischen. Die Gewürze für die Sauce in einer Reisschale vermischen.

**Zubereitung**

Eine heiße Pfanne zweimal in Öl ausschwenken. Das Frittieröl in der Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch nochmals gut mit der Marinade vermischen und unter ständigem Rühren 2 Min. in heißem Öl frittieren. Mit einem Sieb herausheben, abtropfen lassen und das Öl in das Vorratsgefäß zurückgießen. Die Pfanne mit dem Salatöl erhitzen. Den Knoblauch und die Frühlingszwiebel anbraten. Das frittierte Hähnchenfleisch zugeben, 1 Minuten erhitzen und mit der Saucenmischung Übergießen. Zum Kochen bringen und mit dem angerührten Kartoffelmehl binden. Danach über das Spargelbett auf der Servierplatte füllen.

© 2026 coquina.de

## Hähnchen mit Sesampastensauce
## Zhi ma jiàng jī

Das Originalrezept heißt Guai Wei Ji, d. h. einzigartiges Aroma-Hähnchen und stammt aus Sichuan.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
20 g Frühlingszwiebel(n)
10 g Ingwer
2 Sternanis
1 Pourlade (1 kg)
Für die Sauce
20 g Frühlingszwiebel(n)
5 EL Fleischbrühe
2 EL Chiliöl
3 TL Essigessenz (25%)
6 EL Reiswein
1 ½ TL Salz
3 EL Sesampaste
5 EL Sojasauce
1 ½ EL Zucker

### Vorbereitung
Die Frühlingszwiebeln halbieren und die weißen Teile mit dem Ingwer und dem Sternanis in einem Topf mit 1 ½ l Wasser zum Kochen bringen. Die Poularde hineingeben, 20 bis 30 Minuten kochen lassen, dann herausnehmen. Die Frühlingszwiebeln für die Sauce schneiden. Mit den übrigen Zutaten für die Sauce in einer Schüssel verrühren.

### Zubereitung
Die Poularde 1 Stunde lang in einer großen Schüssel unter fließendem Wasser abkühlen. Zwischendurch einmal kurz herausnehmen und wenden. Auf Küchenpapier trocknen lassen, in Stücke schneiden, mit der Sauce übergießen und servieren. Das Hühnchenfleisch wird durch das Abkühlen unter fließend kaltem Wasser besonders zart, es saugt dann die Sauce besonders gut auf und wird sehr aromatisch.

© 2026 coquina.de

## Hähnchen mit verschiedenen Pilzen
## Gu lei he jī tui

Hähnchen mit verschiedenen Pilzen, auch bekannt als »Gu lei he jī tui«, ist ein köstliches Gericht, das durch die Kombination von zartem Hähnchenfleisch und einer Vielzahl von Pilzen besticht. Die Pilze verleihen dem Gericht eine erdige und umami-reiche Note, während das Hähnchen saftig und zart bleibt.
Je nach verwendeten Pilzsorten kann der Geschmack variieren. Champignons sind mild und leicht nussig, während Shiitake-Pilze einen intensiveren, fast rauchigen Geschmack haben. Kräuterseitlinge und Pfifferlinge bringen eine leicht süßliche und pfeffrige Note ins Spiel.
Insgesamt ergibt sich ein harmonisches und aromatisches Gericht, das durch die Kombination von Pilzen und Hähnchen eine wunderbare Tiefe und Komplexität im Geschmack bietet.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 10 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
25 g Winterpilze / Shiitake getrocknet
150 g Champignons
150 g Hühnchenfleisch von der Keule
80 g Schweinenacken
1 Liter Öl zum Frittieren
15 g Lauch

Für die Marinade
1 EL Eiweiß
2 TL Kartoffelmehl
1 EL Öl
1 EL Sojasauce

Zum Braten
1 Zehen(n) Knoblauch
5 EL Öl

Für die Sauce
4 EL Austernsauce
1 TL Salz
1 EL Sambal Oelek
1 EL Sojasauce

Zum Binden
1 TL Kartoffelmehl
200 ml Hühnerbrühe

### Vorbereitung
Die Blumenpilze in heißem Wasser 10 Minuten einweichen, abtropfen, entstielen und halbieren.

© 2026 coquina.de

Die Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Alle Pilze zusammen kurz blanchieren und abtropfen. Das Hähnchen sowie das Schweinefleisch in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit allen Gewürzen für die Marinade vermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Alle Zutaten für die Sauce in einer Schale mischen. Den Knoblauch hacken und das Kartoffelmehl mit Hühnerbrühe vermischen.

**Zubereitung**

Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. Das Frittieröl in der vorbereiteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch nochmals mit der Marinade durchmischen und unter Rühren 1 bis 2 Minuten frittieren, auf einem Sieb abtropfen und das Öl in das Vorratsgefäß zurückgießen. In der heißen Pfanne das Öl zum Braten erhitzen. Den Knoblauch kurz anbraten, die Pilze zugeben und 1 Minute braten. Die Gewürzmischung für die Sauce einrühren, das Fleisch dazugeben, gut durchmischen und erhitzen. Mit dem Kartoffelmehl, in Brühe angerührt, binden. Zum Schluss den Lauch unterheben und heiß servieren.

© 2026 coquina.de

## Hähnchenbrustwürfel mit Cashewkernen und Brokkoli
## yūoguo xīlánhuū jī dīng

Hähnchenbrustwürfel mit Cashewkernen und Brokkoli (yūoguo xīlánhuū jī dīng) ist ein beliebtes chinesisches Gericht, das für seinen ausgewogenen Geschmack und seine Textur bekannt ist. Die Kombination aus zartem Hähnchen, knackigen Cashewkernen und frischem Brokkoli ergibt ein harmonisches und köstliches Gericht. Die Cashewkerne verleihen dem Gericht eine nussige Note, während der Brokkoli für eine leichte Frische sorgt. Oft wird das Gericht mit einer würzigen Sauce zubereitet, die den Geschmack abrundet.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
250 g Hühnerbrust
1 TL Kartoffelmehl
1 EL Sesamöl
1 Zwiebel(n)
300 g Brokkoli
1 Chilischote(n) rot
3 EL neutrales Öl
100 g Cashew-Nüsse
½ TL Zucker
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Ingwer
3 Zehen(n) Knoblauch
1 EL Sojasauce
2 EL Reiswein
2 EL Hühnerbrühe

Hähnchenbrustwürfel mit Cashewkernen und Brokkoli

### Vorbereitung
Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Fleischwürfel in Stärkepulver wenden und mit 1 TL Sesamöl über das Fleisch träufeln. Die Zwiebel würfeln, Brokkoli von den Stielen trennen, Stiele und Röschen ebenfalls in 1 cm große Würfel scheiden. Die Chilischote entkernen, fein hacken.

### Zubereitung
Im Wok das neutrale Öl mit dem Rest Sesamöl erhitzen. Die Cashewkerne darin erhitzen, herausnehmen. Die Fleischwürfel rasch unter hoher Hitze anbraten, dabei mit etwas Zucker bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseite stellen. Im verbliebenen Bratfett zuerst die Zwiebel zugeben, danach Ingwer und Knoblauch und Brokkoli Stiele. Eine Minute braten. Die Röschen und die Chiliwürfel dazugeben. Sojasauce, Reiswein und Brühe dazugeben, Fleisch und Kerne wieder untermischen und 2 Minuten braten.

© 2026 coquina.de

# Hühnchenfiletwürfel mit süßer Sauce
## Tián zhī jī liu kuài

Hühnchenfiletwürfel mit süßer Sauce (Tián zhī jī liu kuài) ist ein beliebtes chinesisches Gericht, das für seinen süßlichen und herzhaften Geschmack bekannt ist. Die Sauce besteht oft aus Zutaten wie Zucker, süßer Sojasauce und manchmal auch Knoblauch, was dem Gericht eine angenehme Süße und Tiefe verleiht.Das Hühnchen wird in mundgerechte Würfel geschnitten und oft mit Kartoffelmehl ummantelt, was ihm eine zarte Textur und einen leichten Crunch verleiht. Die Kombination aus dem saftigen Hühnchen und der süßen Sauce macht dieses Gericht besonders lecker und beliebt.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
350 g Hühnchenbrustfilet
100 g Erdnüsse
5 EL Ketjap manis
3 Zehen(n) Knoblauch
1 Ei(er)
30 g Zucker
25 g Kartoffelmehl
5 g Salz
25 ml Reiswein
1 EL Öl
1 TL Sesamöl

Hühnchenfiletwürfel mit süßer Sauce

### Vorbereitung
Die Hühnchenbrustfilets unter fließendem Wasser waschen, Haut und Sehnen entfernen und dann in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Das Kartoffelmehl mit Wasser anrühren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hühnchenbrustwürfel würzen: zuerst 2 g Salz dazugeben, glatt rühren, dann das Eiweiß eines Eis dazugeben, glatt rühren, danach das mit Wasser angerührte Kartoffelmehl hinzufügen und alles glatt rühren. Die Haut der Erdnusskerne entfernen. Wenn es frische Erdnusskerne sind, sollten sie zuerst kurz in siedendem Wasser blanchiert werden.

### Zubereitung
Einen Topf heiß werden lassen, mit Öl füllen (bis 500 ml) und das Öl heiß werden lassen, bis etwa 170 Grad. Die Erdnusskerne frittieren und, wenn sie knusprig sind, herausnehmen. Die Hühnchenbrustwürfel in den Topf geben und gleichzeitig mit einem Löffel auseinander bringen, bis sie gar sind. Das Fleisch in einen Sieb geben und das Öl in einem Behälter darunter auffangen. Eine Pfanne erhitzen, Knoblauch und Ketjap Manis anbraten, bis die Flüssigkeit leicht reduziert ist. Dann Zucker zugeben braten, bis der Zucker geschmolzen ist. Dann den Reiswein, 3 g Salz zugeben und alles glatt rühren. Anschließend die Hühnchenfiletwürfel und Erdnusskerne dazugeben und alles schnell glatt rühren. Wenn die Hühnchenwürfel mit der Soße gut überzogen

© 2026 coquina.de

sind, herausnehmen. Einige Tropfen Sesamöl zugeben, das Gericht gleich auf eine vorgewärmte Platte geben und heiß servieren.

© 2026 coquina.de

## Hühnerbrust mit Walnüssen
## Tao ren jī ding

Hühnerbrust mit Walnüssen, auch bekannt als Tao Ren Ji Ding, ist ein Gericht aus der chinesischen Küche, das durch seine Kombination aus zartem Hühnerfleisch und knackigen Walnüssen besticht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus herzhaft und leicht süßlich, mit einer angenehmen Schärfe durch die Zugabe von Cayennepfeffer.
Die Walnüsse verleihen dem Gericht eine nussige Note und eine knusprige Textur, während die Sojasauce oder Austernsauce für die würzige Basis sorgen. Der Orangensaft fügt eine leichte Frische hinzu, die das Gericht abrundet.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Hühnchenbrustfilet
2 TL Kartoffelmehl
1 Eiweiß
4 EL Sojasauce
½ TL Zucker
1 Prise Cayennepfeffer
4 Frühlingszwiebel(n)
200 g Champignons
150 g Zuckerschoten
½ Bund Petersilie
4 EL Erdnussöl
100 g Walnüsse
4 EL Weißwein
4 EL Hühnerbrühe

Hühnerbrust mit Walnüssen

### Vorbereitung
Die Hühnerbrustfilets in Streifen schneiden. Die Speisestärke mit den Eiweiß, 2 EL Sojasauce, dem Zucker und reichlich Cayennepfeffer verrühren und die Fleischstücke darin etwa 15 Minuten marinieren. Die Frühlingszwiebeln und die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen, abtropfen lassen und die Stiele entfernen. Die Petersilie fein hacken.

### Zubereitung
Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken das Erdnussöl erhitzen und die Walnusskerne darin kurz anbraten, dann herausnehmen. Das Hühnerfleisch mit der Marinade unter Rühren im Öl kurz anbraten. Das Gemüse zufügen und unter Rühren etwa 30 Sekunden braten. Den Wein und die Brühe hinzufügen und etwa 2 Minuten dünsten. Die Walnusskerne wieder zufügen und das Gericht mit Sojasauce und Cayennepfeffer abschmecken, mit der Petersilie bestreut servieren.

© 2026 coquina.de

## Hühnerfleisch mit Cashewkernen
## Yao guo jī ding

Hühnerfleisch mit Cashewkernen, auch bekannt als Yao guo jī ding, ist ein köstliches Gericht, das durch seine Kombination aus zartem Hühnerfleisch und knackigen Cashewkernen besticht. Das Hühnerfleisch wird oft mit aromatischen Zutaten wie Knoblauch, Ingwer und Sojasauce mariniert und dann gebraten, bis es goldbraun ist.
Die Cashewkerne verleihen dem Gericht eine nussige Note und eine angenehme Knusprigkeit, die perfekt mit dem saftigen Hühnerfleisch harmoniert. Die Sauce, die oft leicht salzig und würzig ist, rundet das Geschmackserlebnis ab und macht das Gericht besonders lecker.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
400 g Hühnerbrust
4 EL Öl
100 g Cashew-Nüsse geröstet
1 Lauchzwiebel
2 cm Ingwer
2 Zehen(n) Knoblauch
1 Paprika rot
1 Prise Salz
Für die Marinade
1 EL Kartoffelmehl
½ EL Sojasauce dunkel
1 EL Sojasauce hell
1 EL Reiswein
1 Prise Salz

### Vorbereitung
Das Hühnchenfleisch in 1 ½ cm große Würfel schneiden. Die Zutaten für die Marinade verrühren und das Hühnerfleisch 20 Minuten marinieren lassen. In der Zwischenzeit die Lauchzwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Paprika von den Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.

### Zubereitung
Das Öl im Wok erhitzen. Hühnerfleisch dazugeben und bei starker Hitze schnell pfannenrühren, bis es Farbe nimmt und sich das Aroma entfaltet. Die restlichen Zutaten in den Wok geben, dabei weiter schnell 1 bis 2 Minuten pfannenrühren. Heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de

## Hühnersuppe mit Bambus
## Zhu sun jī tūng

Hühnersuppe mit Bambus (Zhū sun jī tāng) ist ein leichtes und aromatisches Gericht. Die Suppe hat einen milden und dennoch würzigen Geschmack, der durch die Kombination von zartem Hühnerfleisch und knackigen Bambussprossen entsteht. Die Bambussprossen verleihen der Suppe eine frische und leicht süßliche Note, während die Hühnerbrühe für eine herzhafte Basis sorgt. Oft werden auch andere Zutaten wie Pilze und Glasnudeln hinzugefügt, um die Textur und den Geschmack zu bereichern.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 40 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Hähnchenschenkel
300 g Bambussprossen
5  Winterpilze / Shiitake
1 Prise Salz

### Vorbereitung
Die Pilze 20 Minuten in heißem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit die Hähnchenschenkel ausbeinen und in Stücke schneiden. 500 ml Wasser in einem Topf erhitzen und die Hähnchenschenkel darin 10 Minuten garen. Dann das Wasser wegschütten.

### Zubereitung
1 ¼ l warmes Wasser zu den Hähnchenteilen in den Topf gießen, Bambusstreifen und Pilze dazugeben. Das Ganze zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 40 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz abschmecken und heiß servieren.

© 2026 coquina.de

## Hühnerwürfel mit Paprika
## Qingjiao jīding

Hühnerwürfel mit Paprika, auch bekannt als Qingjiao Jīding, ist ein beliebtes chinesisches Gericht. Es hat einen frischen und leicht würzigen Geschmack. Die Kombination aus zartem Hühnerfleisch und knackiger Paprika sorgt für eine angenehme Textur. Oft wird das Gericht mit Ingwer und Frühlingszwiebeln verfeinert, was ihm eine zusätzliche aromatische Note verleiht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
400 g Hühnchenbrust
1 TL Salz
1 Eiweiß
3 TL Kartoffelmehl
2 Paprika grün
1 Frühlingszwiebel(n)
2 cm Ingwer
4 EL Erdnussöl
2 EL Reiswein
1 TL Sesamöl

Hühnerwürfel mit Paprika

### Vorbereitung
Das Hühnerfleisch in sehr kleine Würfel schneiden (ca. 0,7 cm Seitenlänge). Die Fleischwürfel mit dem Salz, dann mit dem Eiweiß und schließlich mit der Speisestärke vermengen. Die Paprika ebenfalls in kleine Stückchen schneiden. Frühlingszwiebel und Ingwer fein hacken.

### Zubereitung
Das Öl im Wok erhitzen, die Fleischwürfel bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren braten, bis sie eine helle Farbe bekommen haben. Die Würfel mit einem Schaumlöffel aus dem Wok herausnehmen und beiseite stellen. Den Wok auf hohe Temperatur erhitzen, die Ingwer- und Frühlingszwiebelstücke in das Öl geben, sofort die Paprikastücke zufügen und ½ Minute unter Rühren braten. Die Fleischwürfel und den Reiswein zugeben und ½ Minute weiter braten. Die Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und zu dem Gericht geben. Gut durchrühren, bis die Sauce andickt. Mit dem Sesamöl abschmecken und sofort servieren.

© 2026 coquina.de

## Huhn mit schwarzen Bohnen
## Jiang ya dou chi jī

Huhn mit schwarzen Bohnen ist ein beliebtes chinesisches Gericht, das durch seine würzige und herzhafte Note besticht. Dieses Gericht ist einfach zuzubereiten und bietet eine tolle Kombination aus verschiedenen Aromen und Texturen.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Hühnerbrust
50 g Ingwer
1 Frühlingszwiebel(n)
50 g Schwarze Bohnen
300 ml Hühnerbrühe
1 Prise Salz
1 EL Reiswein
1 TL Zucker
1 EL Sojasauce dunkel
1 EL Kartoffelmehl
1 EL Öl
Zum Garnieren
1 Karotte(n)

Huhn mit schwarzen Bohnen

Huhn mit schwarzen Bohnen

### Vorbereitung
Das Hühnerfleisch waschen, abtupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und und in Seidenfäden schneiden (Julienne). Die Frühlingszwiebel puzten und fein hacken. Die schwarzen fermentierten Bohnen klein hacken. Die Hühnerbrühe, Salz, Reiswein, Zucker, Sojasauce, Frühlingszwiebel und das Kartoffelmehl in einem Gefäß zu einer Sauce anrühren.

### Zubereitung
Eine Pfanne vorbereiten und das Öl darin erhitzen. Das Hühnerfleisch und die gehackten Bohnen etwa 2 Minuten anbraten, dann den Ingwer und die Sauce dazu geben. Die Hitze reduzieren und

© 2026 coquina.de

alles zugedeckt weitere 2 Minuten köcheln lassen bis die Sauce leicht sämig wird. Für die Garnitur Die Karotte in Scheiben von 2 mm Dicke schneiden und nach Belieben Blumen ausstechen. Schwarze fermentierte Bohnen werden häufig auch gesalzen angeboten. Sie sollten dann vor der Zubereitung intensiv gewässert und abgewaschen werden, sonst ist das Gericht versalzen.

© 2026 coquina.de

# Kantonhuhn
## Guang dong jī

Kantonhuhn, auch bekannt als Guang dong jī, ist ein beliebtes Gericht aus der kantonesischen Küche. Es zeichnet sich durch seinen milden, aber dennoch aromatischen Geschmack aus. Das Hähnchen wird zunächst vorgegart und dann in einer Mschung aus Gewürzen und Sesamöl kross gebraten.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
1 Kilogramm Hähnchen
¾ Liter Hühnerbrühe
2 ½ TL Sichuanpfeffer
1 EL Schweineschmalz
1 ½ TL Fünf-Gewürze-Pulver
1 TL Sesamöl

### Vorbereitung
Das Hähnchen oder die Hühnerflügel in der Hühnerbrühe etwa 20 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch dann herausnehmen und abkühlen lassen. Das Hähnchen in 5 cm große Stücke teilen.
Die Hähnchenstücke mit 1 ½ Teelöffel Fünf-Gewürz-Pulver bestäuben.

### Zubereitung
Das Schweineschmalz erhitzen, das Fünf-Gewürz-Pulver und den restlichen Pfeffer hineinrühren und das Sesamöl daruntermischen. Die Hähnchenteile oder die Hühnerflügel nach und nach im gewürzten Fett anbräunen und dann zusammen kross braten.

### Küchentipp
Dieses Gericht schmeckt sowohl heiß als auch kalt serviert.

© 2026 coquina.de

# Kartoffeln mit Schweinefleischstreifen
## Cu liu tu dou si

Kartoffeln mit Schweinefleischstreifen (Cu liu tu dou si) ist ein beliebtes chinesisches Gericht, das für seinen würzigen und leicht säuerlichen Geschmack bekannt ist. Die Kartoffeln werden in feine Streifen geschnitten und zusammen mit Schweinefleischstreifen gebraten. Typische Zutaten sind Sojasauce, Reisessig, Knoblauch und manchmal auch Chili, was dem Gericht eine angenehme Schärfe verleiht.
Die Kartoffeln bleiben dabei leicht knackig, während das Schweinefleisch zart und saftig ist. Die Kombination aus den verschiedenen Aromen und Texturen macht dieses Gericht besonders lecker und abwechslungsreich.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
700 g Kartoffel(n)
150 g Schweinefilet
4 EL Öl
4 Chilischote(n) getrocknet
2 Zehen(n) Knoblauch
½ TL Zucker
1 EL Sojasauce hell
2 EL Reisessig
1 Prise Salz
½ TL Sesamöl
Für die Marinade
1 ½ TL Kartoffelmehl
1 ½ TL Reiswein
1 TL Sojasauce dunkel
1 Prise Salz

### Vorbereitung
Das Schweinefleisch waschen, abtupfen und in feine Streifen schneiden. Die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel verrühren und das Schweinefilet darin 20 Minuten ziehen lassen.
Die Kartoffeln schälen und in ½ cm breite Streifen schneiden und 10 Minuten in kaltes Wasser legen. Die Chilischoten in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln durch ein Sieb abgießen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
### Zubereitung
2 EL Öl im Wok erhitzen. Die marinierten Filetstreifen darin pfannenrühren, bis sie etwas Farbe nehmen. Herausnehmen und beiseite stellen. Restliches Öl im Wok erhitzen. Chili und Knoblauch darin pfannenrühren, bis sich ihre Aromen entfalten. Kartoffeln dazugeben und pfannenrühren.

© 2026 coquina.de

Zucker, Sojasauce, Reisessig und Salz dazugeben und weitere 2 Minuten pfannenrühren. Die gebratenen Filetstreifen unterheben und das Gericht mit etwas Sesamöl beträufeln. Heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de

## Knusprig gebratene Ente
## Xiang su yū

Knusprig gebratene Ente (Xiang su yā) ist ein beliebtes chinesisches Gericht, das für seine knusprige Haut und zarte Fleischtextur bekannt ist. Dabei wird die Ente in Öl knusprig braun ausgebacken und mit verschiedenen Gemüsen in Sauce serviert.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 45 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Entenbrust mit Haut
4 Winterpilze / Shiitake
3 Karotte(n)
1 Paprika rot
1 Paprika grün
4 Frühlingszwiebel(n)
100 g Champignons
150 g Bohnensprossen
2 EL Maismehl
½ Liter Pflanzenöl zum Frittieren
4 EL Sojasauce hell
1 Prise Salz
1 EL Sesamöl zum Abschmecken
½ TL Pfeffer schwarz
200 ml Hühnerbrühe

### Vorbereitung
Die Pilze mit ½ l warmem Wasser bedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit das Entenbrustfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Die Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Die Paprikaschoten putzen, vierteln, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 1 cm lange Stücke schneiden. Die Champignons mit einem feuchten Küchentuch abreiben, die Stielenden abschneiden und die Pilze schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Bohnensprossen waschen und abtropfen lassen.
Die Pilze aus dem Sud nehmen, die Stiele abschneiden. Die Pilze in schmale Streifen schneiden. Das Maismehl in etwas Wasser verrühren.

### Zubereitung
Etwa 2 Esslöffel Sojaöl erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin anbraten, dann nach und nach die Karotten, die Paprikaschoten und die Pilze dazugeben und kurz pfannenrühren. Die Hühnerbrühe zum Gemüse gießen. Die Champignons und die Bohnensprossen dazugeben. Das Gemüse mit Sojasauce, Salz und Sesamöl würzen. Das Maismehl dazugeben und die Sauce einmal aufkochen lassen. Das Gemüse herausnehmen und warm stellen. Reichlich Öl zum Frittieren erhitzen. Die Entenstücke nach und nach in etwa 6 Minuten knusprig braun ausbacken. Die Stücke

© 2026 coquina.de

anschließend salzen und pfeffern, auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten, mit dem Gemüse umlegen und das Ganze sofort servieren.
Tipp: Besonders knusprig wird die Ente, wenn Sie die Brust bei 200°C im Backofen ¼ Stunde vorbraten.

© 2026 coquina.de

# Kuo-Ta Tofu
# Guō Tā Dòufu

Kuo-Ta Tofu (auch bekannt als Guō Tā Dòufu) ist ein traditionelles chinesisches Gericht, das besonders in der nördlichen Küche beliebt ist. Es zeichnet sich durch seine knusprige Textur und den herzhaften Geschmack aus.
Kuo-Ta Tofu hat eine knusprige Außenschicht und eine weiche, zarte Innenseite. Der Geschmack ist herzhaft und leicht salzig, oft mit einem Hauch von Umami durch die verwendeten Gewürze und Saucen. Die Kombination aus knusprig und weich macht dieses Gericht besonders interessant und lecker.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 10 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen

4 Tofu
20 Salatblätter
1 Frühlingszwiebel(n)
1 cm Ingwer
4 Eigelb
1 ½ Tasse(n) Weizenmehl
1 Liter Öl zum Frittieren

Zum Würzen

½ TL Salz
½ EL Reiswein
250 ml Gemüsebrühe
1 Prise Salz

## Vorbereitung

Jeden Tofublock in vier Scheiben schneiden. Mit ½ TL Salz 10 Minuten marinieren. Erst in Mehl, dann in dem geschlagenen Eigelb wälzen. Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken, das Öl in den Wok geben und stark erhitzen.

## Zubereitung

Die Tofuscheiben in das heiße Öl hineingeben und darin goldbraun backen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln und den Ingwer fein hacken und im Wok einige Sekunden pfannenrühren. Den Reiswein, die Brühe das Salz und die Tofuscheiben hineingeben. Solange schmoren, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Die Tofuscheiben umdrehen, bis keine Flüssigkeit mehr übrig ist. Die Salatblätter auf eine Platte geben. Die Tofuscheiben darauf anrichten. Servieren.

© 2026 coquina.de

## Lamm mit Pilzen im Chi-Go-Topf
## Sha guo mo gu yángròu

Dies ist ein Gericht aus der chinesischen Provinz Yunann und wird in einem besonderen Kochgeschirr, dem Chi-Go-Topf zubereitet.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Lammfleisch
300 g Champignons
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
Für die Marinade
3 Zehen(n) Knoblauch
5 cm Ingwer
4 EL Ketjap manis
3 EL Reiswein
2 EL Hoisin-Sauce
1 EL Honig
1 TL Sesamöl
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer

### Vorbereitung
Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Für die Marinade den Knoblauch, den Ingwer, die Sojasauce, den Reiswein, Ketjap Manis, den Honig und das Sesamöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in die Marinade legen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

### Zubereitung
In der Zwischenzeit die Pilze und die Frühlingszwiebeln putzen. Die Frühlingszwiebeln schräg in 3 cm große Stücke schneiden. Die Pilze und die Zwiebeln zusammen mit dem Fleisch in den Chi-Go-Topf geben und etwa 45 Minuten über kochendem Wasser dämpfen. Das Gericht heiß im Chi-GoTopf servieren.

### Chi-Go-Topf
Der Chi-Go-Topf, nach seiner Herkunftsregion auch Yunann-Topf genannt, ist ein rundes Tongefäß mit Deckel. Sein Boden ist in der Mitte zu einem Kamin geformt, der an der Spitze geöffnet ist. Setzt man den Chi-GoTopf auf einen Topf mit kochendem Wasser, wird der heiße Dampf durch diesen Kamin in den Topf gelenkt. Auf diese Weise garen die dort eingelegten Lebensmittel ohne zusätzliches Fett besonders schonend, und die zugesetzten Gewürze können ihr Aroma intensiv entfalten. Die so entstandenen Gerichte serviert man in aller Regel direkt im Topf. Um größere Mengen zu garen, lassen sich mehrere Chi-Go-Töpfe wie die Dämpfkörbe übereinandersetzen.

© 2026 coquina.de

## Lammfilet mit Hoisinsauce
## Xian giang yángròu li ji

Lammfilet mit Hoisinsauce, auch bekannt als Xian giang yángròu li ji, bietet eine faszinierende Geschmackskombination. Das zarte Lammfilet wird durch die süß-würzige Hoisinsauce perfekt ergänzt. Die Hoisinsauce verleiht dem Gericht eine tiefe, reichhaltige Note mit einer leichten Süße und einem Hauch von Umami, was das Lammfleisch besonders aromatisch macht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Lammfilet
3 EL Hoisin-Sauce
3 EL Maismehl
Für die Sauce
2 EL Ketjap manis
1 EL Reiswein
1 EL Reisessig
1 TL Zucker
¼ TL Salz
3 EL Sojaöl
1 TL Sesamöl

### Vorbereitung
Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Hoisinsauce und das Maismehl dazugeben und alles gut mischen. Die Sojasauce, den Reiswein, den Essig, den Zucker und das Salz verrühren.

### Zubereitung
Das Sojaöl erhitzen. Das Fleisch bei mittlerer Hitzezufuhr unter ständigem Rühren braten, bis es rötlichbraun ist. Das Fleisch herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.
Die Sauce ins heiße Öl geben, kurz aufkochen lassen und dann mit Sesamöl abschmecken. Das Fleisch in die Sauce geben und darin bei großer Hitzezufuhr nochmals 1 Minute garen. Das Ganze heiß servieren.

© 2026 coquina.de

## Lammfleisch mit Frühlingszwiebeln
## Xiang cong yang ròu

Lammfleisch mit Frühlingszwiebeln, auch bekannt als Xiang cong yang ròu, hat einen einzigartigen und köstlichen Geschmack. Das Lammfleisch ist zart und saftig, während die Frühlingszwiebeln eine frische und leicht süßliche Note hinzufügen. Die Kombination aus dem würzigen Lamm und den knackigen Frühlingszwiebeln ergibt ein harmonisches und aromatisches Gericht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Lammfleisch aus der Keule
5 Zehen(n) Knoblauch
3 cm Ingwer
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
3 EL Sojaöl
2 EL Reiswein
Für die Marinade
½ TL Salz
¼ TL Fünf-Gewürze-Pulver
2 EL Sojasauce hell
1 EL Sojasauce dunkel
2 TL Maismehl
1 EL Öl

### Vorbereitung
Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit dem Salz, dem Fünf-Gewürz-Pulver, der Sojasauce, dem Maismehl und 1 Esslöffel Öl gut mischen und etwa ½ Stunde marinieren lassen. In der Zwischenzeit den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 2 cm große Stücke schneiden.

### Zubereitung
Etwa 3 Esslöffel Öl erhitzen, den Knoblauch und den Ingwer darin kurz anbraten. Das Fleisch dazugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten mitbraten. Die Frühlingszwiebeln dazugeben. Alles mit dem Reiswein abschmecken und noch etwa 1 Minute garen. Das Gericht heiß servieren.

© 2026 coquina.de

## Lao-Chan's Dan-Dan-Mian

Lao-Chan ist ein sehr berühmter Koch, der ein Experte in der Herstellung von Rindfleischnudeln und Dan-Dan-Mian in Taiwan ist.

Herkunft: Taiwan
Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

300 g Nudeln
Für die Sauce
2 TL Eingelegtes Gemüse (Sichuan-Gemüse)
1 EL Sesampaste
1 Frühlingszwiebel(n)
1 Zehen(n) Knoblauch
1 TL Salz
½ TL Zucker
½ TL Essig
1 TL Pfeffer
1 TL Speck
1 EL Fleischbrühe

### Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken, das Gemüse fein hacken.

### Zubereitung

Die Gewürze gut mischen und in eine Schüssel geben. Die Nudeln in kochendem Wasser garen. In die Schüssel mit den Gewürzen geben und gut durchmischen. Servieren.

© 2026 coquina.de

# Mongolisches Sesamlamm
## Mengu zhima yángròu

Dieses Gericht stammt ürsprünglich von einer Volksgruppe names Hakka, die ohne festen Wohnsitz in den südlichen Provinzen Chinas umherziehen. Insbesondere bei den nomadischen Volksgruppen des Nordens und Westens haben sich Schmorgerichte mit Lammfleisch zum festen Bestandteil der Küche entwickelt. Lammfleisch wird in einer Marinade aus Sesamöl und Gewürzen eingelegt und dann angebraten und mit gerösteten Sesamsamen serviert.

Herkunft: Mongolei
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

Für die Marinade
60 ml Sojasauce hell
1 ½ EL Hoisin-Sauce
1 EL Sesamöl
1 EL Reiswein
2 TL Kartoffelmehl
1 ½ TL Zucker
½ TL Fünf-Gewürze-Pulver
Für das Lamm
1 EL Sesamsamen
2 EL Pflanzenöl
1 Gemüsezwiebel
80 ml Lammfond
1 ½ TL Kartoffelmehl
1 TL Sichuanpfeffer gemahlen
1 Chilischote(n) rot
500 g Lammfleisch

Mongolisches Sesamlamm

### Vorbereitung

Für die Marinade in einem großen, flachen Gefäß die Sojasauce, Hoisin-Sauce, das Sesamöl, den Reiswein, das Kartoffelmehl, den Zucker oder Honig und das Fünf-Gewürze-Pulver verrühren. Das Lammfleisch in die Marinade einlegen und darin wenden, sodass es von allen Seiten gleichmäßig überzogen ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten oder bis zu 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.
Die Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden, die Schichten voneinander trennen. Das Kartoffelmehl mit 1 EL Wasser verrühren. Die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden.
Einen Wok auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Sesamsamen darin unter Rühren kurz rösten, bis sie goldbraun sind. In einer kleinen Schüssel beiseite stellen.

### Zubereitung

© 2026 coquina.de

Das Pflanzen- und Sesamöl in dem Wok auf großer Stufe erhitzen. Die Zwiebeln darin etwa 3 Minuten pfannenrühren. Auf einem Teller beiseite stellen. Den Wok erneut auf großer Stufe erhitzen. Das Lammfleisch mit der Marinade darin etwa 1 Minute pfannenrühren. Das Fleisch mit einem Schaumlöffel herausheben und zu den Zwiebeln geben. Den Wok mit dem Fond oder Wasser und dem aufgelösten Kartoffelmehl ablöschen und 1 Minute rühren, bis die Flüssigkeit leicht gebunden ist. Fleisch und Zwiebeln hinzufügen und nochmals kurz erhitzen. Mit Pfeffer abschmecken. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit den Sesamsamen und Chilistreifen bestreuen.
Zum Servieren auf einer heißen Grillplatte: Die Platte im 200 °C heißen Ofen vorheizen. Die Zwiebeln im Wok halb garen. Das Lammfleisch wie beschrieben pfannenrühren und getrennt von den Zwiebeln beiseite stellen. Die Sauce zubereiten und das Lammfleisch einrühren. Zum Servieren die Zwiebeln auf der Grillplatte verteilen und zu Tisch bringen. Das Lammfleisch mit der Sauce bei Tisch auf die Platte schöpfen. Mit dem Sesam und den Chilistreifen (falls verwendet) bestreuen.

© 2026 coquina.de

# Mu-shu-Schweinefleisch
## Mùxū ròu

Mu-shu ist der chinesische Name für Goldnadeln, auch Lilienknospen genannt, eine wichtige Zutat in diesem Gericht. Man sagt auch, er beziehe sich auf die Eier, die wie die Goldnadeln ebenfalls gelb sind. In diesem Gericht sind die Goldnadeln jedenfalls so wichtig wie das Schweinefleisch.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
6 Mu-Err-Pilze
25 g Goldnadeln eingeweicht
300 g Schweinefleisch
4 Ei(er)
8 EL Erdnussöl
1 EL Sojasauce dunkel
4 Frühlingszwiebel(n)
1 EL Reiswein
2 TL Sesamöl
Für die Marinade
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer weiß
1 TL Sojasauce hell
1 TL Sojasauce dunkel
1 TL Reiswein
1 TL Kartoffelmehl
1 EL Wasser
1 EL Erdnussöl

### Vorbereitung
Die eingeweichten Pilze ausdrücken, sie sollten aber noch feucht sein. Die eingeweichten Goldnadeln ausdrücken, mit kochendem Wasser übergießen und nochmals 20 bis 30 Minuten stehen lassen, damit sie besonders weich werden. Ausdrücken und jedes Stück längs halbieren. Das Fleisch in dünne, gleich große kleine Quadrate schneiden und in eine Schüssel geben. Marinieren Salz, Zucker, Pfeffer, Sojasauce, Reiswein und das angerührte Kartoffelmehl unter das Fleisch mischen, dabei immer in eine Richtung rühren. 20 Minuten stehen lassen, dann das Öl unterrühren. Die Eier mit einer Prise Salz und 1 EL Öl leicht schlagen. Die Frühlingszwiebeln diagonal in Scheiben schneiden, weiße und grüne Teile getrennt.

### Zubereitung
Den Wok stark erhitzen, 2 EL des Öls hineingeben, herumschwenken und die Wolkenohren 30 Sekunden pfannenbraten. Wenn sie zu »hüpfen« beginnen, die Hitze reduzieren und die

© 2026 coquina.de

Goldnadeln unterheben. Wenn sie heiß sind, mit Salz, Zucker und Sojasauce würzen und warm stellen. Den Wok auswischen und wieder erhitzen, 2 EL des Öls hineingeben und herumschwenken, dann die Eier eingießen. Rühren, bis sie gestockt sind. Die Eier herausnehmen und warm stellen. Die Wok wieder ausreiben. Den Wok stark erhitzen, das restliche Öl hineingeben, herumschwenken und die weißen Frühlingszwiebeln kurz anbraten. Das Fleisch untermischen und 1 Minute pfannenrühren. Den Reiswein am Rand einträufeln und einrühren, dann die übrigen vorgegarten Zutaten unterheben, rühren und wenden, bis alles heiß ist. Nun die grünen Frühlingszwiebeln darüberstreuen, durchmischen und vom Feuer nehmen. Anrichten, das Sesamöl darübertröpfeln und heiß servieren. Mit 3 anderen Gerichten ausreichend für 6 Personen.

© 2026 coquina.de

## Nach Fisch duftendes Schweinefleisch
## Yu xiang ròu si

Der Name des Gerichts rührt wohl daher, dass traditionell Fisch auf diese Weise zubereitet wurde.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
300 g Schweinefilet
1 EL Kartoffelmehl
1 Prise Salz
5 Mu-Err-Pilze
6 EL Öl
4 Chilischote(n) getrocknet
1 Lauchzwiebeln
5 cm Ingwer
2 Zehen(n) Knoblauch
100 g Bambussprossen
¼ Paprika rot
¼ Paprika grün
Für die Sauce
100 ml Fleischbrühe
1 EL Reiswein
½ EL Sojasauce dunkel
1 ½ EL Sojasauce hell
2 EL Reisessig braun
1 EL Kartoffelmehl
1 Prise Salz
2 TL Zucker

### Vorbereitung
Das Schweinefleisch in 5 cm lange Streifen schneiden, mit Speisestärke, 1 EL kaltem Wasser und etwas Salz vermengen und 20 Minuten stehen lassen. Die Mu-Err-Pilze 20 Minuten in heißem Wasser quellen lassen, dann abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. In der Zwischenzeit die Chilischoten und die Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Bambusstreifen in feine Streifen schneiden. Die Paprika von Kernen befreien und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten für die Sauce in einer Schale mischen.

### Zubereitung
4 EL Öl im Wok stark erhitzen. Die Schweinefleischstreifen darin pfannenrühren. Herausnehmen, sobald sie Farbe genommen haben, das restliche Öl in den Wok geben. Chilischoten, Lauchzwiebel, Ingwer und Knoblauch in den Wok geben und pfannenrühren, dann Bambus,

© 2026 coquina.de

Paprika und Mu-Err-Pilze dazugeben und 1 bis 2 Minuten unter Rühren weiter braten. Die Schweinefleischstreifen wieder in den Wok geben und kurz unterrühren. Die Hitze etwas reduzieren. und die Sauce in den Wok gießen. Alles so lange weiter rühren, bis die Sauce leicht eindickt. Heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de

## Neun-Köstlichkeiten-Gemüse
## Jiu zhēn shūcài

Neun-Köstlichkeiten-Gemüse (Jiu zhēn shūcài) ist ein traditionelles chinesisches Gericht, das eine Vielzahl von Aromen und Texturen bietet. Es besteht typischerweise aus einer Mischung von Zutaten wie Shiitake-Pilzen, Wasserkastanien, Bambussprossen, roten Chilischoten, Erbsen und Tofu.Der Geschmack ist eine harmonische Kombination aus süß, salzig und leicht scharf, abhängig von den verwendeten Gewürzen und Saucen. Die verschiedenen Gemüse und Tofu sorgen für eine interessante Textur, die von knackig bis weich reicht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
40 g Winterpilze / Shiitake getrocknet
350 g Wasserkastanien
80 g Bambussprossen
5 Chilischote(n) rot
20 g Erbsen
80 g Tofu
Für die Sauce
2 EL Süße Bohnenpaste mit 1 EL Zucker verrührt
4 TL Sojasauce
4 TL Reiswein
3 EL Essig
200 ml Gemüsebrühe
4 EL Wasser
2 EL Glutamat
1 TL Pfeffer schwarz
2 TL Sesamöl
2 TL Kartoffelmehl
Zum Würzen
12 EL Öl
2 EL Sambal Oelek
4 Zehen(n) Knoblauch
20 g Erdnüsse

### Vorbereitung
Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Blumenpilze 30 Minuten in warmem Wasser einweichen, abgießen und in Würfel schneiden. Alle Gemüse in etwas heißem Öl anbraten und beiseite stellen. Den Tofu in Würfel schneiden und in heißem Öl etwa 1 Minute frittieren. Den Tofu aus der Fritüre heben, abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Bohnenpaste mit 1 ½ EL Zucker

© 2026 coquina.de

verrühren. In einer kleinen Schüssel die süße Bohnenpaste, Sojasauce, Reiswein, Essig, Gemüsebrühe und das Wasser mit Pfeffer, Glutamat, Sesamöl und Kartoffelmehl vermengen. Die Erdnüsse für die Sauce in einer Pfanne rösten. Eine Pfanne vorbereiten.

**Zubereitung**

Das Öl erhitzen und Sambal kurz anbraten. Den Knoblauch dazugeben und anbräunen. Die Gemüse und den Tofu beigeben und unter ständigem Wenden etwa 2 Minuten braten. Die Gewürzmischung zugießen und nach 30 Sekunden die Erdnüsse einstreuen, kurz mischen und gleich servieren.

© 2026 coquina.de

# Nudeln mit Rindfleisch
# Niúròu chao miàn

Nudeln mit Rindfleisch (Niúròu chao miàn) ist ein beliebtes chinesisches Gericht, das für seinen reichen Geschmack und seine vielfältigen Texturen bekannt ist. Das Rindfleisch wird oft scharf angebraten und in einer würzigen Sauce serviert, die aus Sojasauce, Reiswein und manchmal Austernsauce besteht. Die Nudeln können knusprig frittiert oder weich gekocht sein, was dem Gericht eine interessante Kombination aus knusprigen und zarten Elementen verleiht.
Die Zugabe von Gemüse wie Pak Choi, Frühlingszwiebeln und Shiitake-Pilzen bringt zusätzliche Frische und Geschmack. Insgesamt ist Niúròu chao miàn ein herzhaftes und aromatisches Gericht, das sowohl sättigend als auch geschmacklich vielfältig ist.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen

150 g Rinderfilet
1 TL Kartoffelmehl
6 Winterpilze / Shiitake
30 g Bambussprossen
2 Frühlingszwiebel(n)
2 cm Ingwer
150 g Paksoi
250 g Weizennudeln
6 EL Öl
1 TL Reiswein
3 EL Sojasauce hell
5 EL Fleischbrühe
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Nudeln mit Rindfleisch

## Vorbereitung

Das Rindfleisch waschen und abtupfen, anschließend in dünne Scheiben schneiden und mit dem Kartoffelmehl überziehen. Die Pilze putzen, von den Sielansätzen befreien und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Bambus in Stücke von 1 x 3 cm Scheibchen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Paksoi waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, abtupfen und in Ringe schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Nudeln darin kochen. Wenn die Nudeln noch Biss haben, und noch nicht ganz gar sind, herausnehmen, abschrecken und mit Öl mischen, damit sie nicht zusammen kleben.

## Zubereitung

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Rindfleisch und den Ingwer hineingeben und unter starker Hitze anbraten. Mit Reiswein und 1 EL Sojasauce ablöschen, danach das Fleisch herausnehmen. Das restliche Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln, Bambus, Pilze und Gemüse dazugeben und 2

© 2026 coquina.de

Minuten pfannenrühren, bis das Gemüse bissfest ist. Nun die Nudeln hinzugeben, mit der Brühe ablöschen, und mit 2 EL Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch wieder unterheben, alles kurz erhitzen und servieren.

© 2026 coquina.de

# Pfannengebratenes Huhn mit Zuckerschoten
## Wan dou jī pan

Ein ansprechendes Gericht der südlichen Regionalküche aus schmackhaftem, zartem Hühnerfleisch und knackigen Erbsenschoten. Die Austernsauce, ein typisches Produkt des Südens, verleiht ihm seine besondere Note.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Hühnchenbrustfilet
250 g Zuckerschoten
1 Prise Salz
500 ml Pflanzenöl zum Frittieren
2 cm Ingwer
5 Zehen(n) Knoblauch
4 Frühlingszwiebel(n)
1 EL Reiswein
Für die Marinade
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 TL Sojasauce hell
2 TL Maismehl
1 Eiweiß
1 EL Erdnussöl
Für die Sauce
1 TL Kartoffelmehl
6 EL Wasser
2 EL Austernsauce
½ EL Sojasauce dunkel

Gebratenes Huhn mit Zuckerschoten

### Vorbereitung
Die Stiele der Zuckerschoten entfernen, den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und dabei die weißen und grünen Teile trennen. Das Eiweiß schlagen. Das Hühnerfleisch würfeln und in eine Schüssel geben. Zum Marinieren der Hühnerbrust das Salz, die Sojasauce, Pfeffer, Reiswein, Maismehl und Eiweiß unter das Fleisch mischen und dabei immer in die gleiche Richtung rühren. Das Fleisch 15 bis 30 Minuten stehen lassen. Dann das Öl dazurühren, um zu verhindern, dass die Fleischwürfel zu stark aneinander kleben. Das Kartoffelmel für die Sauce mit 6 EL Wasser anrühren.

### Zubereitung

© 2026 coquina.de

Die Zuckerschoten in kochendem Wasser mit etwas Salz und einem EL Öl kurz blanchieren und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Die Sauce vorbereiten: Kartoffelmehl, Austern- und Sojasauce mischen. Den Wok zur Hälfte mit Öl füllen und auf 180°C erhitzen. Das Hühnerfleisch 50 Sekunden frittieren. Dabei ist darauf zu achten, dass die Hühnerwürfel nicht zu sehr aneinander kleben. Anschließend das Fleisch mit einem Sieblöffel herausnehmen und das überschüssige Öl abtropfen lassen. Das Öl aus dem Wok abgießen und in einem Gefäß zur Aufbewahrung nach dem Erkalten gießen. Von dem Öl etwa 1 EL zurück in den Wok geben, stark erhitzen und den Ingwer darin kurz anbraten. Anschließend die Zuckerschoten dazugeben und bei mittlerer Temperatur pfannenrühren, evt. dabei etwas salzen, vom Herd nehmen und warmstellen. Den Wok sauber reiben und wieder stark erhitzen. Mit Öl ausschwenken und den Knoblauch anbraten, danach die weißen Frühlingszwiebeln dazugeben. Gut durchmischen und das Fleisch unterheben. 50 bis 40 Sekunden pfannenrühren, den Reiswein seitlich eintröpfeln und die angerührte Sauce darüber gießen. Bei reduzierter Hitze weiterrühren, bis die Sauce dick ist. Die grünen Frühlingszwiebeln unterheben. Das Fleisch auf den Zuckerschoten anrichten und sofort servieren.

© 2026 coquina.de

# Pfannengerührte Ente
## Chao yū kuai

Chinesische Pfannengerührte Ente, auch bekannt als Chao yū kuai, hat einen einzigartigen Geschmack, der durch die Kombination von zartem Entenfleisch und einer Vielzahl von Gewürzen und Saucen entsteht. Das Gericht ist oft leicht süßlich und herzhaft zugleich, mit einer knusprigen Textur außen und saftigem Fleisch innen.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 45 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 6 Portionen
1 Ente (1,5 kg)
½ TL Sichuanpfeffer
1 Prise Salz
250 g Bambussprossen
250 g Champignons
4 EL Sojaöl
250 ml Hühnerbrühe
2 EL Maismehl
2 EL Austernsauce
3 EL Sojasauce
2 EL Ketjap manis
3 EL Reiswein
1 TL Zucker
250 g Mungobohnenkeime

### Vorbereitung
Die Ente waschen, trocken tupfen und mit Chinapfeffer und Salz einreiben. Die Ente bei 250 °C etwa 30 Minuten braten, dabei mehrmals mit Bratfett begießen. Die Ente kann auch 30 Minuten in Wasser gekocht werden.
Die Ente abkühlen lassen und das Fleisch von der Karkasse schneiden. Die Knochen auslösen.
Das Entenfleisch mit Haut in 2 ½ cm große Würfel schneiden. Die Bambussprossen ebenfalls in 2 ½ cm große Würfel schneiden. Die Champignons mit einem feuchten Küchentuch abreiben, große Champignons vierteln, kleine ganz lassen.

### Zubereitung
Etwa 2 Esslöffel Öl erhitzen, die Pilze und die Bambussprossen dazugeben und 2 Minuten pfannenrühren. Die Brühe angießen und das Gemüse 2 Minuten simmern lassen.
Für die Sauce die Stärke mit 3 Esslöffeln Wasser mischen, dann die Austernsauce, die Sojasauce, den Reiswein mit Zucker darunter rühren. Die Mungbohnenkeime unter das Gemüse heben. Die Sauce dazugeben, das Ganze aufkochen lassen und auf einer vorgewärmten Platte warm halten.
Das restliche Öl stark erhitzen. Das Fleisch zuerst auf der Hautseite anbraten, dann die Fleischstücke kurz pfannenrühren.

© 2026 coquina.de

# Pfannengerührte Ente
## Chao yū kuai

Chinesische Pfannengerührte Ente, auch bekannt als Chao yū kuai, hat einen einzigartigen Geschmack, der durch die Kombination von zartem Entenfleisch und einer Vielzahl von Gewürzen und Saucen entsteht. Das Gericht ist oft leicht süßlich und herzhaft zugleich, mit einer knusprigen Textur außen und saftigem Fleisch innen.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 35 Minuten
Zubereitungszeit: 40 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
1 ½ Kilogramm Ente
½ TL Sichuanpfeffer
¼ TL Salz
250 g Bambussprossen
250 g Champignons
4 EL Sojaöl
¼ Liter Hühnerbrühe
2 EL Maismehl
3 EL Austernsauce
3 EL Sojasauce
2 TL Zucker
3 EL Reiswein
250 g Bohnensprossen

### Vorbereitung
Die Ente waschen, trocken tupfen und mit Sichuanpfeffer und Salz einreiben. Die Ente bei 250°C etwa 30 Minuten braten, dabei mehrmals mit Bratfett begießen. (Die Ente kann auch 30 Minuten in Wasser gekocht werden). Die Ente abkühlen lassen und das Fleisch von der Karkasse schneiden. Die Knochen auslösen.Das Entenfleisch mit Haut in 2 ½ cm große Würfel schneiden. Die Bambussprossen ebenfalls in 2 ½ cm große Würfel schneiden. Die Champignons mit einem feuchten Küchentuch abreiben. Große Champignons vierteln, kleine ganz lassen.

### Zubereitung
Etwa 2 Esslöffel Öl erhitzen, die Pilze und die Bambussprossen dazugeben und 2 Minuten pfannenrühren. Die Brühe angießen und das Gemüse 2 Minuten köcheln lassen.
Für die Sauce das Maismehl mit 3 Esslöffeln Wasser mischen, dann die Austernsauce, die Sojasauce, den Reiswein mit Zucker darunter rühren. Die Bohnensprossen unter das Gemüse heben. Die Sauce dazugeben, das Ganze aufkochen lassen und auf einer vorgewärmten Platte warm halten.
Das restliche Öl stark erhitzen. Das Fleisch zuerst auf der Hautseite anbraten, dann die Fleischstücke kurz pfannenrühren. Das Fleisch auf dem Gemüse anrichten und das Ganze sofort servieren.

© 2026 coquina.de

# Pi-Pa-Bohnenquark
# Pi Pa dòufu

Dieses Gericht wird so genannt, weil der zerdrückte Bohnenquark so geformt wird, dass sie dem bekannten Musikinstrument, der Pi Pa, ähneln.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen

4 Tofu
1 Prise Salz
1 Eigelb
2 EL Kartoffelmehl
1 Msp Backpulver
500 ml Öl zum Frittieren

Für die Sauce

6 Winterpilze / Shiitake eingeweicht
2 Zehen(n) Knoblauch
1 cm Ingwer
4 Frühlingszwiebel(n)
50 g Schinken

Außerdem für die Sa

1 ½ TL Kartoffelmehl
9 EL Pilzeinweichwasser
1 ½ EL Austernsauce
½ EL Sojasauce dunkel

## Vorbereitung

Die Pilze ausdrücken und in sehr feine Scheiben schneiden. Das Einweichwasser beiseite stellen. Den Bohnenquark durch ein Sieb passieren. Im Sieb verbliebene Bestandteile wegwerfen. Den passierten Bohnenquark mit dem Salz, Eigelb, und dem mit Mehl vermischten Backpulver zu einer Paste verrühren. 10 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln diagonal in Scheiben schneiden, weiße und grüne Teile getrennt. Den Knoblauch schälen und fein hacken, den Ingwer schälen und zu Seidenfäden schneiden. Die Sauce vorbereiten: Kartoffelmehl, Pilzwasser, Austern- und Sojasauce mischen.

## Zubereitung

Eine heiße Pfanne zweimal in Öl ausschwenken und 6 chinesische Suppenlöffel in das heiße Öl hineintauchen und mit der Bohnenquarkmischung füllen. Wenn das Öl heiß genug ist, den Bohnenquark aus den Löffeln in den Wok gleiten lassen. Falls notwendig, ein Messer zur Hilfe nehmen. Die Stücke sollten die Form von Birnenhälften behalten. Die Stücke 2 bis 5 Minuten frittieren, dabei wenden, bis sie goldbraun sind und in Öl schwimmen. Mit einem Sieblöffel herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und auf einer warmen Platte servieren. Das Öl

© 2026 coquina.de

und den Wok ausreiben. Den Wok stark erhitzen, Öl hineingeben, herumschwenken. Den Knoblauch, Ingwer, und die weißen Frühlingszwiebeln anbraten. Die Pilze, dann das Fleisch oder den Schinken dazugeben und kurz pfannenrühren. Die Sauce eingießen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren binden lassen. Die grünen Frühlingszwiebeln untermischen und die Sauce über die Bohnenquarkstücke löffeln. Sofort auftragen.

© 2026 coquina.de

## Pikanter Tofu mit Hackfleisch
## Ma po dòufu

Mapo bedeutet im Chinesischen »pockennarbige alte Frau«. Der Name Mapo Tofu soll »Tofu nach Art der pockennarbigen alten Frau« bedeuten. Der Überlieferung nach erfand 1874 eine pockennarbige Frau Chen (Chén Mápó) in Chengdu, in der Provinzhauptstadt von Sichuan, das Rezept. Sie war die Frau von Chen Chunfu (Chén Chūnfù), Inhaber und Koch eines kleinen Restaurant namens Chen-Xingsheng-Gasthaus. Daher wurde dieses Gericht zuerst unter dem Namen Chen Mapo Tofu bekannt.
Die Hauptzutaten sind Hackfleisch (im Originalrezept Hackfleisch vom Rind) und Tofu, wobei die originale Sauce ursprünglich mit Douchi (»fermentierte schwarze Bohnen«), Doubanjiang (»fermentierte Bohnenpaste«), Sojasoße und Sichuanpfeffer (huūjiūo) sehr scharf, in anderen Regionen dagegen etwas milder zubereitet wurde. Häufig wird sie mit Stärke eingedickt. Je nach Region haben weitere Zutaten wie beispielsweise Frühlingszwiebeln, rote Peperoni oder Spanischer Pfeffer, Knoblauch und Sesamöl Eingang gefunden.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Tofu
30 g Chili-Bohnen-Paste
10 g Schwarze Bohnensauce
4 cm Ingwer
3 Zehen(n) Knoblauch
2 Frühlingszwiebel(n)
½ TL Salz
2 EL Öl
1 EL Reiswein
1 TL Sojasauce
1 TL Kartoffelmehl
1 TL Wasser
1 Prise Sichuanpfeffer

### Vorbereitung
Den Tofu in 1 ½ cm große Würfel schneiden. Bohnenpaste in eine Schüssel geben. Die schwarzen Bohnen fein hacken und dazugeben. Den Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel waschen und in ½ cm lange Stücke schneiden. Das Kartoffelmehl mit Wasser anrühren.

### Zubereitung
½ Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Tofuwürfel und das Salz zugeben. Den Tofu sofort wieder herausnehmen, er soll nur heiß werden. Das Wasser abgießen und den Topf neu erhitzen und 2-3 EL Öl darin heiß werden lassen. Bohnenpaste, die schwarzen Bohnen,

© 2026 coquina.de

Ingwer und Knoblauch in den Topf geben und ½ Minute unter ständigem Rühren braten. Reiswein, Sojasoße und 200 ml Wasser dazugeben. Tofuwürfel einlegen und alles bei schwacher Hitze 1 Minute schmoren. Zum Schluss die Speisestärke hinzufügen und die Sauce damit binden. Nun noch kurz die Frühlingszwiebel untermischen und auf einen Servierteller geben. Das ganze mit dem Pfeffer überstreuen.

© 2026 coquina.de

## Pikantes Hühnchenbrustfilet
## Xiūng là jīxiōng ròu

Pikantes Hühnchenbrustfilet, auch bekannt als Xiūng là jīxiōng ròu, hat einen intensiven und würzigen Geschmack. Es wird oft mit einer Mischung aus Sojasauce, Sambal Oelek, Knoblauch und anderen Gewürzen mariniert, was dem Gericht eine scharfe und aromatische Note verleiht. Die Schärfe kann je nach Rezept variieren, aber generell ist es ein Gericht, das sowohl würzig als auch herzhaft ist.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
350 g Hühnchenbrustfilet
½ Paprika grün
½ Paprika rot
50 g Bambussprossen
50 g Champignons
1 Ei(er)
10 ml Sojasauce hell
5 ml Sojasauce dunkel
2 EL Zucker
30 g Kartoffelmehl
500 ml Öl zum Frittieren
400 ml Fleischbrühe
1 TL Glutamat
15 ml Reiswein
½ TL Salz
30 g Sambal Oelek

Pikantes Hühnchenbrustfilet

### Vorbereitung
Die Hühnchenbrustfilets waschen, Haut und Sehne entfernen und schräg in etwa 5 cm lange, 2 cm breite und 0,2cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit 3 g Salz würzen und leicht glatt rühren, bis sie klebrig werden. Dann ein Ei und 5 ml Reiswein zugeben und weiter leicht glatt rühren. Zum Schluss 20 g Speisestärke zugeben und leicht glatt rühren. Die grüne und rote Paprika waschen, entkernen und in diagonale, 2 cm große Stücke schneiden. Die Bambussprossen in etwa 4 cm lange, 1,5 cm breite und 0,2cm dicke Scheiben schneiden. Die Champignons, wenn sie ganz sind, auch in Scheiben schneiden. Die Speisestärke in 10 ml Kaltwasser anrühren und beiseite legen.

### Zubereitung
Den Topf heiß werden lassen, mit etwa 200 ml Öl füllen, dann den Topf schwenken, damit die Wände mit Öl bedeckt werden. Das Öl bis auf etwa 500 ml in dem Topf auffüllen und heiß werden lassen. In der Zwischenzeit die Hühnchenbrustscheiben mit 20 ml Kaltöl glatt rühren, damit sie

© 2026 coquina.de

beim Braten nicht zusammenkleben. Das Öl bis etwa 90 Grad heiß werden lassen, die Hühnchenbrustscheiben zugeben, so lange frittieren, bis sie nicht mehr zusammenkleben. Paprika, Champignons und Bambussprossen zugeben, mit dem Hühnchenfleisch topfrühren, etwa eine Minute lang. Alles in einen Sieb mit einem Behälter darunter einschütten und das Öl abtropfen lassen. In eine Pfanne etwa 30 ml Öl geben, Sambal Oelek, Zucker, Glutamat, helle und dunkle Sojasauce zugeben und verrühren. 400 ml Brühe (oder Wasser), dann 10 g mit Wasser angerührte Speisestärke dazugeben und glatt rühren. Die Soße aufkochen lassen, die frittierten Materialien wieder in die Pfanne legen und kurz pfannenrühren. Servieren, sobald die Hühnchenbrustscheiben mit Soße überzogen sind. Beim Würzen die Hühnchenbrustscheiben nicht schnell und kräftig rühren, sonst könnten sie kaputtgehen. Zum Frittieren der Hühnchenbrustscheiben das Öl nicht zu heiß werden lassen, sonst könnte das Fleisch zusammenkleben und zäh werden.

© 2026 coquina.de

# Pikantes Schweinefleisch
## Yu xiang ròu si

Pikantes Schweinefleisch, auch bekannt als Yu xiang ròu si, ist ein beliebtes Gericht aus der Szechuan-Küche. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus scharf, süß, sauer und salzig. Das Gericht zeichnet sich durch seine intensive Würze aus, die durch die Verwendung von Knoblauch, Ingwer und fermentierter Bohnenpaste entsteht. Die Kombination dieser Zutaten verleiht dem Gericht einen vielschichtigen und kräftigen Geschmack, der oft als »explosiv« beschrieben wird.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
4 Mu-Err-Pilze getrocknet
300 g Schweinefleisch
1 Prise Salz
4 EL Reiswein
1 TL Maismehl
2 TL Maismehl in 2 TL Wasser eingeweicht
100 g Bambussprossen
60 g Lauch
8 cm Ingwer
4 Zehen(n) Knoblauch
2 EL Zucker
2 TL Essig
4 TL Sojasauce
100 g Öl
50 g Schwarze Bohnensauce scharf

Pikantes Schweinefleisch

### Vorbereitung
Die Morcheln in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten einweichen. Dann waschen und in Streifen schneiden. In der Zwischenzeit das Fleisch in etwa 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Mit Salz, 2 EL Reiswein und 1 TL Maismehl mischen. Die Bambussprossen in etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Den Lauch, Ingwer und Knoblauch putzen bzw. schälen und fein hacken.

### Zubereitung
Den Zucker mit Essig, Sojasauce, 2 EL Reiswein und das angerührte Maismehl mischen. Einen Wok erhitzen, das Öl angießen. Das Fleisch darin unter Rühren etwa ½ Minute anbraten, bis es nicht mehr zusammenklebt. Die Bohnenpaste, den Ingwer, Lauch und Knoblauch dazugeben und alles noch einmal ½ Minute braten. Die Bambussprossen und Pilze untermischen, die Sauce untermengen und noch einmal ½ Minute braten. Auf einem Teller servieren.

© 2026 coquina.de

# Pock-Ma-Bohenquark
## Pock ma dòufu

Dieses weltweit bekannte Szetschuan-Gericht war die Erfindung der Frau des Küchenchefs Chen Shan-fu, der in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts in der Provinzhauptstadt Ischengtu arbeitete. Wie die Pockennarben auf ihrem Gesicht ihr den Spitznamen »Pock-Ma« oder Pockenweib einbrachten, haben sie ihren Namen mit dem nach ihr benannten Gericht zugleich unsterblich gemacht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
100 g Schweinefleisch
20 g Eingelegtes Gemüse (Sichuan-Gemüse)
4 Tofu
1 TL Kartoffelmehl
1 EL Wasser
4 EL Erdnussöl
5 Zehen(n) Knoblauch
1 EL Chili-Bohnen-Paste
1 TL Sojasauce hell
1 TL Zucker
200 ml Gemüsebrühe
1 TL Chiliöl
1 TL Sesamöl
½ TL Sichuanpfeffer
2 Frühlingszwiebel(n)
Für die Marinade
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 TL Sojasauce hell
1 TL Sojasauce dunkel
1 ½ TL Reiswein
1 TL Sesamöl

Pock-Ma-Bohenquark

### Vorbereitung
Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Sichuanpfeffer in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sich das Aroma entfaltet, anschließend im Mörser zerstoßen. Die Frühlingszwiebeln putzen und die weißen Enden in feine Ringe schneiden. Die grünen Lauchenden können ggf. kleingehackt eingefroren werden. Das Schweinefleisch fein hacken. Alle Zutaten für die Marinade vermischen und in das Fleisch einarbeiten. Die Marinade 15 bis 30 Minuten ziehen lassen. Das

© 2026 coquina.de

Sichuan-Gemüse in feine Würfel (Streichholzköpfe) schneiden, den Tofu nach dem Schneiden in Würfel von 1 cm Länge in ein Sieb zum Abtropfen legen. Das Kartoffelmehl zum Binden mit dem Wasser anrühren.

**Zubereitung**

Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. Das Öl zum Anbraten hineingeben und den Knoblauch darin anbräunen. Das Schweinefleisch hinzugeben und pfannenrühren, bis es halb gar ist. Nun das Sichuan-Gemüse, die Bohnenpaste, Sojasauce und Zucker untermischen. Weiter pfannenrühren, bis die Sauce ganz vom Fleisch aufgesogen wurde. Jetzt die Brühe hinzugeben und alles bei kleiner Hitze zum Kochen bringen. Den Tofu unterheben und vorsichtig rühren, damit er nicht zerbricht. Alles 2 Minuten weiterkochen lassen und dann mit dem angerührten Kartoffelmehl binden. Auf einer vorgewärmten Platte servieren, Chiliöl- und Sesamöl darüberträufeln und den Sichuanpfeffer über das Gericht streuen. Mit den Zwiebelringen garnieren. Sichuan-Gemüse ist in einer sehr salzhaltigen Lake scharf eingelegt und sollte vor der Zubereitung 30 Minuten in Wasser gelegt werden, damit die Mahlzeit nicht versalzen wird.

© 2026 coquina.de

# Rindfleisch in roter Sauce
## Hong shao niúròu

Rindfleisch in roter Sauce ist ein chinesisches Gericht, das durch seine reichhaltigen und würzigen Aromen besticht. Zutaten wie Sojasauce und fermentierte schwarze Bohnen tragen zur Umami-Komponente bei, die den Geschmack intensiviert. Je nach Rezept kann eine leichte Süße durch die Zugabe von Zucker oder Hoisinsauce entstehen. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln fügen eine aromatische Tiefe hinzu, die das Gericht abrundet.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 2 Stunde(n)

### Zutaten für 4 Portionen
1 Kilogramm Rindfleisch
4 EL Öl
2 cm Ingwer
2 Lauchzwiebeln
2 EL Reiswein
2 EL Kandiszucker
4 EL Sojasauce dunkel
2 EL Sojasauce hell
1 Prise Salz
1 TL Tee grün
2 Sternanis
½ TL Zimt
2 Blätter Lorbeer
300 g Kartoffel(n)
300 g Karotte(n)
1 EL Kartoffelmehl

### Vorbereitung
Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. 1 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Rindfleischwürfel hineingeben und 10 Minuten kochen lassen.
In der Zwischenzeit die Kartoffeln und Karotten schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, und das Wasser weggießen.

### Zubereitung
2 EL Öl im Wok erhitzen. Den Ingwer und die Lauchzwiebeln bei mittlerer bis starker Hitze kurz darin pfannenrühren. Die Rindfleischwürfel dazugeben, dann Reiswein, Kandiszucker, beide Sojasaucen sowie Salz dazugeben, und alles weitere 5 Minuten pfannenrühren.
750 ml warmes Wasser zugießen. Grünen Tee, Sternanis, Zimt und Lorbeerblätter dazugeben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und alles 1 - 1 1/2 Stunden zugedeckt köcheln lassen. Die

© 2026 coquina.de

Kartoffeln und Karotten in einem zweiten Wok oder einer Pfanne in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten und beiseite stellen.
15 Minuten vor Ende der Garzeit des Fleisches die Kartoffeln und Karotten zum Rindfleisch geben und bei geschlossenem Deckel mit köcheln lassen. Zum Schluss die verrührte Speisestärke einrühren und alles 5 Minuten stark kochen lassen, bis die Sauce leicht eindickt. Heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de

## Rindfleisch mit Austernsauce
## Hao you niúròu

Die Kantonesen mögen Schweinefleisch so gern wie alle anderen Chinesen, essen aber weit mehr Rindfleisch als ihre Landsleute.
Dieses Rezept beschreibt eines der bekanntesten Rindfleischgerichte der Kanton-Küche. Es muss nicht unbedingt Spargel dabei sein, auch Sellerie, Pilze, Bambus- und Bohnensprossen oder dergleichen Gemüse kann verwendet werden. Bei den Kantonesen muss das Rindfleisch zart gegart sein oder »samtig«, wie man es dort nennt. Um dies zu erreichen, verwendet man Natron für die Marinade. Im Allgemeinen sind derartige Fleischzartmacher in Europa unnötig, da man hier gut abgehangenes Fleisch bekommen kann.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 15 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
200 g Rindfleisch
200 g Spinat
1 Chilischote(n)
1 cm Ingwer
2 Frühlingszwiebel(n)
1 Zehen(n) Knoblauch
Für die Marinade
4 TL Sojasauce
4 TL Reiswein
1 TL Backpulver
1 cm Ingwer
2 TL Kartoffelmehl
2 EL Wasser
Für die Sauce
2 EL Austernsauce
4 EL Wasser
½ TL Zucker
½ EL Kartoffelmehl

Rindfleisch mit Austernsauce

### Vorbereitung
Den Ingwer und Knoblauch sehr fein hacken, die Frühlingszwiebel grob hacken. Das Fleisch in feine Streifen von ca. 1 cm Breite, 2 cm Länge, Dicke so dünn wie möglich schneiden. Dann die Zutaten für die Marinade und die Hälfte des Ingwers anrühren und das Fleisch darin mindestens 15 Minuten einlegen. Zum Schluss wird der Salat gewaschen und in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten (entfällt bei Spinat).
### Zubereitung

© 2026 coquina.de

Alle Zutaten für die Sauce verrühren und den Reis oder die Nudeln kochen. 2 bis 3 EL Öl im Wok sehr stark erhitzen. Ingwer und Knoblauch in das Öl und geben und kurz unter schnellem Rühren angebraten, nicht bräunen. Dann das Fleisch samt der Marinade zugeben und bei voller Hitze pfannenrühren, bis es schön braun ist. Jetzt das Fleisch an den Rand des Woks ziehen, die Hitze reduzieren und kurz den Salat oder Spinat anbraten. Er soll gerade "al dente" (geht sehr schnell) sein und dann mit dem Fleisch vermischen. Zum Schluss die Sauce zugeben, vermischen und aufkochen, bis die Sauce anfängt, zu binden. Abschmecken mit Salz, Zucker und Reiswein und sofort servieren.

© 2026 coquina.de

# Rindfleisch mit Lauch und Zwiebeln
# Niúròu yan

»Rindfleisch mit Lauch und Zwiebeln« ist ein herzhaftes und aromatisches Gericht. Das Rindfleisch wird oft mariniert, was es zart und geschmackvoll macht. Die Zwiebeln und der Lauch verleihen dem Gericht eine angenehme Süße und einen Hauch von Schärfe. Darüber hinaus wird das Gericht oft mit Sojasauce, Reiswein und anderen Gewürzen zubereitet, die ihm eine zusätzliche Geschmackstiefe verleihen. Es ist ein einfaches, aber köstliches Gericht, das oft mit Reis serviert wird.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 12 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen

250 g Rinderfilet

Für die Marinade

5 Zehen(n) Knoblauch
3 EL Ketjap manis
2 EL Essig
½ TL Salz
½ TL Zucker
½ TL Pfeffer schwarz
½ TL Sambal Oelek

Außerdem

5 Zwiebel(n)
2 Stange(n) Lauch
2 EL Sojaöl

Rindfleisch mit Lauch und Zwiebeln

## Vorbereitung

Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und klein hacken. Den Knoblauch, die süße Sojasauce, den Essig, das Salz, den Zucker, den Pfeffer und das Sambal Oelek zu einer Marinade verrühren und sie über das Fleisch geben. Das Rindfleisch darin mindestens 12 Stunden marinieren lassen. Dabei mehrmals wenden.

## Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Marinade vom Fleisch abgießen. Das Öl stark erhitzen und das Fleisch darin gut anbraten. Die Zwiebeln und den Lauch dazugeben, kurze Zeit unter Rühren mitbraten. Das Gericht heiß servieren.

© 2026 coquina.de

## Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln
## Mógū yángcōng niúròu

Das chinesische Gericht Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln (Mógū yángcōng niúròu) ist ein köstliches, pfannengerührtes Gericht, das durch seine Kombination aus zartem Rindfleisch, aromatischen Pilzen und süßlichen Zwiebeln besticht.
Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus herzhaften und leicht süßlichen Noten, die durch die Verwendung von Hühnerbrühe, Austernsauce und manchmal auch Reiswein oder Sherry verstärkt werden. Die Pilze und Zwiebeln verleihen dem Gericht eine angenehme Textur und Tiefe, während das Rindfleisch zart und saftig bleibt.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
20 Mu-Err-Pilze
500 g Rindfleisch aus der Keule
2 TL Kartoffelmehl
500 g Gemüsezwiebeln
1 Paprika grün
1 Paprika rot
4 EL Erdnussöl
125 ml Hühnerbrühe
3 EL Austernsauce
1 Prise Salz
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Koriander gemahlen

Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln

### Vorbereitung
Die Pilze mit ½ l warmem Wasser bedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen. Dann in einem Sieb gründlich unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Die harten Stielenden abschneiden und die Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln. Das Fleisch mit einem Tuch abreiben und quer zur Faser in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit dem Kartoffelmehl bestäuben und diese gut ins Fleisch einmassieren. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und die Hälften längs in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Beide Paprikaschoten halbieren, von Samenkernen und Trennwänden befreien, abspülen und gründlich abtropfen lassen. Mit den Handballen leicht flachdrücken und in kleine Rhomben schneiden.

### Zubereitung
Eine heiße Pfanne zweimal in Öl ausschwenken und die Zwiebeln unter Rühren braten, bis sie zart gebräunt sind. Dann auf einen Abtropfrost legen. Das Fleisch im Öl ebenfalls braten, bis es rundherum Farbe genommen hat. Die Paprikastücke und die Pilze und die Pilze hinzufügen und nur etwa 1 Minute garen. Dann die Hühnerbrühe und die Austernsauce einrühren und alles einmal aufkochen lassen. Die Zwiebeln wieder in den Wok geben und erwärmen. Das Gericht mit Salz,

© 2026 coquina.de

Cayennepfeffer und Koriander abschmecken. Dazu Reis servieren.

## Rindfleisch mit Sa-Cha-Chiang-Sauce
## Sha cha niúròu

Das Rezept für »Rindfleisch mit Sa-Cha-Chiang-Sauce«, auch bekannt als »Sha Cha Beef«, stammt ursprünglich aus der ChaoZhou-Region in Guangdong, China. Es ist ein beliebtes Gericht in der Fujian-Küche, der Teochew-Küche und in Taiwan.
In Bezug auf Geschmack und Aroma ist »Rindfleisch mit Sa-Cha-Chiang-Sauce« ein köstliches und aromatisches Gericht. Die Sa-Cha-Sauce verleiht dem Gericht ein unvergleichliches Aroma. Sie besteht aus Sojabohnenöl, Knoblauch, Schalotten, Chilis, Brillfisch und getrockneten Garnelen. Das Rindfleisch wird oft mariniert, was es zart und geschmackvoll macht. Das Gericht wird oft mit Gemüse serviert, das die Sauce aufnimmt und so zu einem wichtigen Bestandteil des Gerichts wird.
Die Sa-Cha-Sauce hat eine exotische Note nach Meeresfrüchten, Fisch und einer feurigen Chilinote. Sie ist jedoch nicht zu scharf. Insgesamt ist »Rindfleisch mit Sa-Cha-Chiang-Sauce« ein Gericht mit einem reichen und komplexen Geschmacksprofil, das sowohl herzhaft als auch würzig ist.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
300 g Rindfleisch aus der Hüfte
150 g Zuckerschoten
5 ml Öl zum Braten
Für die Marinade
1 Eiweiß
1 ½ EL Kartoffelmehl
2 EL Öl
2 Prise Pfeffer
1 EL Sojasauce
4 EL Wasser
Für die Sauce
5 Zehen(n) Knoblauch
3 EL Öl
2 EL Sojasauce
1 EL Zucker
1 Prise Salz
100 ml Fleischbrühe
1 EL Sesamöl
2 EL Kao-Liang-Schnaps

### Vorbereitung

© 2026 coquina.de

Die Zutaten für die Marinade verrühren, das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden und in die Marinade geben. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden und die Fäden abziehen und anschließend 20 bis 30 Minuten in Wasser ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zuckerschoten 1 Minute blanchieren.

## Zubereitung

Eine heiße Pfanne zweimal mit etwas Öl ausschwenken und dann das Öl zum Anbraten erhitzen. Das Rindfleisch in die Pfanne geben und 1 Minute anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Das restliche Öl aus der Pfanne abgießen und das Öl für die Sauce erhitzen. Den Knoblauch darin anbraten, dann das Rindfleisch zugeben, und nach einer weiteren Minute die Zuckerschoten hinzufügen. Alles noch eine weitere Minute pfannenrühren. Nun die Sojasauce, Zucker und Salz sowie die Sa-Cha-Chiang-Sauce unterrühren und mit der Brühe ablöschen. Das Kartoffelmehl mit 3 EL Wasser und dem Sesamöl verrühren und unter die Sauce geben. Wenn die Sauce dickflüssig geworden ist, den Kao-Liang-Schnaps zufügen und alles kurz verrühren. Alles auf einer Platte anrichten und servieren.

© 2026 coquina.de

# Rindfleisch mit schwarzen Sojabohnen
# Dou shi niúròu

Rindfleisch mit schwarzen Sojabohnen (Dou shi niúròu) hat einen sehr würzigen und aromatischen Geschmack. Die fermentierten schwarzen Bohnen verleihen dem Gericht eine tiefe, umami-reiche Note, die durch die Kombination mit zartem Rindfleisch und oft auch Paprika und Zwiebeln ergänzt wird. Die Sauce ist kräftig und leicht salzig, was das Gericht besonders schmackhaft macht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen

500 g Rindfleisch aus der Hüfte
4 EL Öl
1 Paprika rot
1 Paprika grün

Für die Sauce

4 EL Öl
2 Zwiebel(n)
3 cm Ingwer
4 Zehen(n) Knoblauch
3 EL schwarze Bohnenpaste
250 ml Rinderbrühe
2 EL Sojasauce hell
2 EL Reisessig braun
2 TL Zucker
1 Prise Salz
2 TL Kartoffelmehl

Für die Marinade

2 EL Reiswein
2 EL Sojasauce dunkel
2 TL Zucker
2 EL Kartoffelmehl
2 EL Öl
1 Prise Salz

## Vorbereitung

Das Rindfleisch waschen, abtupfen und in dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten für die Marinade verrühren und das Rindfleisch darin 20 Minuten marinieren. Die Paprika von den Kernen befreien und in 2 cm große Rauten schneiden. Die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebeln grob, den Ingwer fein hacken, und den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die

© 2026 coquina.de

Speisestärke in 2 EL kaltem Wasser anrühren.

**Zubereitung**

Das Öl im Wok stark erhitzen, und das marinierte Rindfleisch darin pfannenrühren, bis es etwas Farbe nimmt. Herausnehmen und beiseite stellen. Für die Sauce das Öl im Wok erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und die Bohnenpaste hineingeben und kurz pfannenrühren. Dann Rinderbrühe, Sojasauce, Essig, Zucker und Salz dazugeben. Das gebratene Rindfleisch zusammen mit den Paprikawürfeln in den Wok geben. Die Hitze reduzieren und alles 3 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke unterrühren und die Sauce damit binden. Das Gericht heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de

## Rindfleisch mit Sichuangemüse
## Si chuan zha cài niúròu

Das Rezept für »Rindfleisch mit Sichuangemüse«, auch bekannt als »Si chuan zha cài niúròu«, stammt ursprünglich aus der Sichuan-Provinz in China. Es ist ein klassisches Gericht der Sichuan-Küche, die für ihre kräftigen Aromen und ihre Schärfe bekannt ist.
»Rindfleisch mit Sichuangemüse« ein würziges und aromatisches Gericht. Das Rindfleisch wird oft mariniert, was es zart und geschmackvoll macht. Das Sichuangemüse zha cài, das oft aus eingelegtem Kohl besteht, verleiht dem Gericht eine angenehme Säure und einen einzigartigen Geschmack. Darüber hinaus wird das Gericht oft mit Sojasauce, Reiswein und anderen Gewürzen zubereitet, die ihm eine zusätzliche Geschmackstiefe verleihen. Es ist ein herzhaftes, aber köstliches Gericht, das oft mit Reis serviert wird.
Die Sichuan-Küche ist bekannt für ihre Verwendung von Sichuan-Pfeffer, der ein einzigartiges, prickelndes Gefühl auf der Zunge erzeugt. Dies, zusammen mit der Verwendung von Chili, führt zu einem Geschmacksprofil, das als »mala« bekannt ist, was auf Chinesisch »betäubend scharf« bedeutet. Daher kann man erwarten, dass »Rindfleisch mit Sichuangemüse« ein gewisses Maß an Schärfe hat, das durch die Komplexität der anderen Aromen im Gericht ausgeglichen wird.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Rinderfilet
Für die Marinade
2 cm Ingwer
2 Zehen(n) Knoblauch
2 EL Ketjap Asin
2 EL Reiswein
1 EL brauner Zucker
100 g Eingelegtes Gemüse (Sichuan-Gemüse)
2 EL Sojaöl
1 EL Sesamöl

Rindfleisch mit Sichuangemüse

### Vorbereitung
Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Für die Marinade den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken Sie dann mit der Sojasauce, dem Reiswein und dem Zucker mischen. Das Fleisch in der Marinade wenden und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Das Sichuangemüse gut abwaschen und in feine Streifchen schneiden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen.
### Zubereitung
Das Sojaöl stark erhitzen, das Fleisch darin anbraten, dann herausnehmen und warm stellen. Das Sesamöl erhitzen, das Gemüse darin pfannenrühren, dann das Fleisch dazugeben und unter

© 2026 coquina.de

Wenden nochmals stark erhitzen. Das Ganze auf einer vorgewärmten Platte sofort servieren. Sichuangemüse ist in einer sehr salzhaltigen Lake scharf eingelegt und sollte vor der Zubereitung 30 Minuten in Wasser gelegt werden, damit die Mahlzeit nicht versalzen wird.

© 2026 coquina.de

# Rindfleisch mit Zwiebeln und Chili
## Yang cong niúròu

Yang cong niúròu ist ein köstliches Gericht, das durch seine harmonische Kombination von Aromen besticht. Das Rindfleisch ist zart und saftig, oft mit einer leicht karamellisierten Kruste, die durch das Anbraten entsteht. Die Zwiebeln bringen eine süßliche Note ins Spiel, die perfekt mit der Schärfe der Chilis harmoniert. Die Chilis verleihen dem Gericht eine angenehme, aber nicht überwältigende Schärfe, die den Geschmack des Rindfleischs und der Zwiebeln wunderbar ergänzt. Insgesamt ist Yang cong niúròu ein würziges, herzhaftes und aromatisches Gericht, das die Geschmacksknospen auf eine aufregende Reise schickt.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
400 g Rinderfilet
2 EL Reiswein
2 EL Sojasauce dunkel
1 Eiweiß
1 EL Maismehl
2 Zwiebel(n)
2 Frühlingszwiebel(n)
3 Chilischote(n)
2 Zehen(n) Knoblauch
2 cm Ingwer
4 EL Erdnussöl
Für die Sauce
4 EL Sojasauce hell
2 EL Hoisin-Sauce
2 EL Reiswein
½ TL Pfeffer schwarz
1 TL Sambal Oelek
1 EL Maismehl

Rindfleisch mit Zwiebeln und Chili

### Vorbereitung
Das Fleisch in dünne Scheibchen schneiden und mit dem Reiswein, der dunklen Sojasauce und dem Eiweiß gut mischen. Die Stärke darüber stäuben, alles nochmals gut mischen und etwa ½ Stunde marinieren lassen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, schräg in 2 cm große Stücke rollschneiden. Die Chilischoten waschen, putzen und in feine Ringe schneiden (Hände waschen nicht vergessen!). Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.

### Zubereitung

© 2026 coquina.de

Etwa 3 Esslöffel Erdnussöl erhitzen, das Fleisch darin gut anbraten, dann herausnehmen und warm stellen. Für die Sauce die helle Sojasauce, die Hoisinsauce, den Reiswein oder den Sherry, den Pfeffer, das Sambal Oelek und die Stärke mischen. Das restliche Erdnussöl erhitzen, die Zwiebeln darin anbraten, dann nacheinander die Frühlings zwiebeln, den Knoblauch, den Ingwer und die Chilischoten pfannenrühren. Die Sauce darunterziehen, alles aufkochen lassen, dann das Fleisch darunter heben. Alles nochmals erhitzen und auf einer Platte servieren.

© 2026 coquina.de

## Rindfleischstreifen mit Paprika
## Làjiūo niúròu tiáo

Làjiūo niúròu tiáo, auch bekannt als Rindfleischstreifen mit Paprika, ist ein beliebtes chinesisches Gericht. Es besteht aus zarten Rindfleischstreifen, die mit knackigen Paprikaschoten und oft auch mit Zwiebeln und Knoblauch in einer würzigen Sauce gebraten werden.Der Geschmack ist eine köstliche Kombination aus herzhaftem, leicht süßlichem und würzigem Aroma. Das Rindfleisch ist zart und saftig, während die Paprika eine frische und leicht süße Note hinzufügt. Die Sauce, die oft aus Sojasauce, Austernsauce und manchmal auch etwas Chili besteht, verleiht dem Gericht eine angenehme Würze und Tiefe.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
400 g Rindfleisch
3 Paprika grün
4 Chilischote(n) rot
1 Frühlingszwiebel(n)
3 Zehen(n) Knoblauch
500 ml Öl

Für die Marinade
1 ½ EL Sojasauce
½ Ei(er) geschlagen
1 TL Maismehl

Zum Abschmecken
2 TL Sojasauce
1 TL Reiswein
½ TL Pfeffer
1 TL Zucker

### Vorbereitung
Die Paprika- und Chilischoten halbieren, entkernen und in Längsstreifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken, das Ei schlagen. Das Rindfleisch in 4 cm lange Streifen schneiden und marinieren. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

### Zubereitung
Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken, das Öl hineingeben und den Wok stark erhitzen. Das Rindfleisch darin kurz anbraten. Die grünen Paprika hineingeben und kurz pfannenrühren. Beides herausnehmen und abtropfen lassen. Ein EL Öl im Wok zurückbehalten. Darin die Frühlingszwiebel, Knoblauch und Chili einige Sekunden pfannenrühren. Die Gewürze zum Abschmecken, das Fleisch und die grünen Paprika zugeben, kurz pfannenrühren, servieren.

© 2026 coquina.de

## Süß-saures Schweinefleisch im Teigmantel
## táng cù liji

Süß-saures Schweinefleisch im Teigmantel, auch bekannt als táng cù lÇjī, ist ein beliebtes chinesisches Gericht, das durch seine einzigartige Geschmackskombination besticht. Es bietet eine harmonische Mischung aus süßen und sauren Aromen, die durch die knusprige Textur des frittierten Schweinefleischs ergänzt werden.Das Gericht wird oft mit Bambus- und Paprikastücken serviert, die zusätzliche Frische und Farbe hinzufügen. Die Sauce ist eine perfekte Balance aus süßem Zucker und saurem Essig, was das Gericht besonders appetitlich macht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
350 g Schweinefleisch
2 Zwiebel(n)
½ Paprika grün
½ Paprika rot
25 g Bambussprossen
1 Ei(er)
100 ml Reisessig
80 g Zucker
3 TL Kartoffelmehl
300 ml Wasser
30 g Tomatenmark
25 g Weizenmehl
1 Prise Salz
½ Zitrone(n)
10 EL Kartoffelmehl für den Teig

### Vorbereitung
Die Zwiebeln schälen und die Paprika entkernen. Dann waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Bambussprossen, wenn sie ungeschnitten sind, in Scheiben schneiden. Das Schweinefleisch waschen und zuerst in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit dem Messerrücken beiderseitig schlagen und dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Schweinefleischwürfel mit Salz würzen, dann mit einem Ei und dem Mehl mixen und anschließend glatt rühren.

### Zubereitung
Etwa 600 ml Öl in einen Topf geben und auf 120 °C erhitzen. Die Fleischwürfel mit der Hand in eine runde Form drücken, und dabei in Speisestärke rollen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. Anschließend in das Öl geben und so lange frittieren, bis die Fleischwürfel auf dem Öl schwimmen, dabei darauf achten, dass sie nicht aneinander verkleben. Die Fleischstücke herausnehmen und abtropfen lassen. Das Öl bis etwa 170 °C erhitzen und alle Fleischwürfel

© 2026 coquina.de

nochmals frittieren, etwa eine halbe Minute lang. Die Sauce zubereiten In eine Pfanne etwa 30 ml Öl geben und heiß werden lassen. Die Zwiebeln etwa eine Minute lang braten, dann Paprika und Bambussprossen, anschließend Wasser, Essig (Achtung: abschmecken!), Zucker, Tomatenmark, Salz und Zitronensaft zugeben und aufkochen lassen. Die Speisestärke in Wasser anrühren, in die Pfanne geben und glatt rühren. Anschließend die Schweinefleischwürfel zugeben und pfannenrühren. Sobald die Schweinefleischwürfel mit Soße überzogen sind, alles in einen Teller geben. Die halbe Zitrone in Scheiben schneiden und damit den Teller dekorieren.

© 2026 coquina.de

## Scharf gebratene Hähnchenwürfel
## La zi jī ding

Scharf gebratene Hähnchenwürfel (La zi jī ding) ist ein Gericht aus der Sichuan-Küche, das für seine intensive Schärfe und aromatische Tiefe bekannt ist. Es besteht hauptsächlich aus Hähnchenwürfeln, die mit Erddnüssen und Sichuan-Pfefferkörnern gebraten werden.Der Geschmack ist eine aufregende Kombination aus scharf, würzig und leicht betäubend, was durch den Sichuan-Pfeffer verursacht wird. Dieser Pfeffer verleiht dem Gericht eine einzigartige prickelnde Schärfe, die die Zunge leicht betäubt und ein rauchiges Aroma hinterlässt.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Hühnchenbrustfilet
2 Frühlingszwiebel(n)
½ Paprika grün
1 Spitzpaprika
2 EL Sojaöl
100 g Erdnüsse
125 ml Hühnerbrühe
Für die Marinade
5 cm Ingwer
1 EL Sesamöl
3 EL Sojasauce
4 EL Reisessig
2 TL Chilisauce
1 EL Zucker
½ TL Sichuanpfeffer
2 Zehen(n) Knoblauch
3 EL Reiswein

Scharf gebratene Hähnchenwürfel

### Vorbereitung
Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Ingwer und den Knoblauch mit den restlichen Marinierzutaten verrühren. Die Fleischwürfel in die Marinade legen und darin etwa ½ Stunde ziehen lassen.

### Zubereitung
In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln, die Paprikaschote und die Gemüsepeperoni putzen. Das gesamte Gemüse in feine Streifen schneiden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Das Öl erhitzen und die Erdnüsse darin unter Rühren etwa 1 Minute braten. Das Fleisch dazugeben und 5 Minuten pfannenrühren. Das Gemüse daruntermischen und 2 Minuten pfannenrühren. Die Hühnerbrühe dazugießen und etwa 2 Minuten bei großer Hitzezufuhr

© 2026 coquina.de

einkochen lassen. Das Gericht auf einer vorgewärmten Platte servieren.

© 2026 coquina.de

# Scharf gebratenes Schweinefilet
## La chao zhūli gi

Scharf gebratenes Schweinefilet (La chao zhūli gi) ist ein chinesisches Gericht, das durch seine intensive Würze und Aromen besticht. Es wird typischerweise mit Zutaten wie Ingwer, Knoblauch, Sojasauce und Chilischoten zubereitet, was dem Gericht eine scharfe und aromatische Note verleiht.Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus scharf, salzig und leicht süß, wobei die Schärfe durch die Chilischoten dominiert wird. Die Sojasauce und der Ingwer sorgen für eine tiefe, umami-reiche Basis, während der Knoblauch eine zusätzliche Würze hinzufügt. Das Schweinefilet selbst ist zart und saftig, was das Gericht besonders lecker macht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
400 g Schweinefilet
Für die Marinade
2 cm Ingwer
2 Zehen(n) Knoblauch
3 EL Sojasauce hell
2 EL Reiswein
½ TL Pfeffer schwarz
1 EL Honig
Außerdem
1 Paprika rot
2 Gemüsechili
250 g Bohnensprossen
2 EL Sojaöl
1 EL Sesamöl
1 Msp Salz

Scharf gebratenes Schweinefilet

### Vorbereitung
Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Für die Marinade den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit der Sojasauce, dem Reiswein, dem Pfeffer und dem Honig mischen. Das Fleisch in der Marinade etwa 1 Stunde ziehen lassen. Inzwischen die Paprikaschote und die Gemüsechili waschen, putzen und in feine Streifchen schneiden. Die Mungbohnenkeime waschen und abtropfen lassen.

### Zubereitung
Das Öl stark erhitzen. Das Fleisch darin scharf anbraten, dann Paprikaschote und Gemüsechili dazugeben, alles 1 Minute pfannenrühren, dann die Mungbohnenkeime daruntermischen. Alles mit Sesamöl und Salz abschmecken, und heiß auf einer vorgewärmten Platte servieren.

© 2026 coquina.de

## Scharfes Hühnerfleisch mit Curry
## Jia li jī

Jia li jī bietet eine interessante Geschmackskombination. Es ist bekannt für seine würzige und aromatische Note, die durch die Verwendung von Curry, Chili und anderen Gewürzen entsteht. Das Hühnerfleisch ist oft zart und saftig, während die Sauce eine angenehme Schärfe hat, die durch die Süße und Würze des Currys ausgeglichen wird.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
200 g Hähnchenbrustfilet
10  Winterpilze / Shiitake
60 g Bambussprossen
200 g Lauch
½  Paprika rot
1 ½ TL Kartoffelmehl
500 ml Öl zum Frittieren
500 ml Kokosmilch
1 EL Chiliöl

Für die Marinade
2 TL Kartoffelmehl
2 EL Öl
1 EL Sojasauce
3 EL Wasser

Zum Anbraten
2 TL Ingwer
2 Zehen(n) Knoblauch
5 EL Öl
3 TL Sambal Oelek
4 EL Madras Curry

Zum Abschmecken
1 TL Pfeffer
1 TL Salz
2 EL Zucker

Scharfes Hühnerfleisch mit Curry

### Vorbereitung
Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hähnchenfilet waschen, dann trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit allen Zutaten für die Marinade vermischen und 20 Minuten ziehen lassen. Die Blumenpilze 20 Minuten in heißem Wasser einweichen. Abtropfen, von den Stielen befreien und in Streifen schneiden. Den Bambus, den Lauch und die Paprika ebenfalls waschen und in

© 2026 coquina.de

Streifen schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch hacken. Das Kartoffelmehl mit 5 EL Wasser verrühren.

**Zubereitung**

Eine erhitzte Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. Das Frittieröl darin erhitzen und zuerst das marinierte Hähnchenfleisch 2 Minuten, dann die Gemüsestreifen darin frittieren. Auf einem Sieb abtropfen und das Frittieröl in das Vorratsgefäß zurückgießen. Die Pfanne erneut erhitzen, das Öl zum Anbraten darin erhitzen. Das Sambal Oelek, den Knoblauch und den Ingwer anbraten, bis sich das volle Aroma entwickelt. Das Currypulver zugeben und nur 2 Sekunden anbraten. Sofort das vorfrittierte Hähnchenfleisch und das Gemüse untermischen, kurz erhitzen und mit der Kokosmilch ablöschen.

© 2026 coquina.de

# Schwein mit Sojabohnen
## Dou chi ròu ding

Schwein mit Sojabohnen, auch bekannt als Dou chi ròu ding, ist ein chinesisches Gericht, das durch seine einzigartige Kombination von Aromen besticht. Das Schweinefleisch wird oft mit schwarzen fermentierten Sojabohnen, Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln zubereitet.Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus herzhaft und leicht süß, mit einer tiefen Umami-Note durch die fermentierten Sojabohnen. Die Sojasauce und der Reiswein fügen zusätzliche Tiefe und Komplexität hinzu. Insgesamt ist das Gericht würzig, aromatisch und sehr befriedigend.

Herkunft: Taiwan
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 15 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
300 g Schweinerücken
2 EL Sojasauce hell
5 EL Reiswein
1 Eiweiß
1 EL Kartoffelmehl
1 TL Sesamöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer weiß
1 EL Schwarze Bohnensauce
5 cm Ingwer
2 Frühlingszwiebel(n)
1 Chilischote(n) rot
2 Zehen(n) Knoblauch
5 EL Öl
½ EL Zucker

Schwein mit Sojabohnen

### Vorbereitung
Das Fleisch waschen, abtupfen und ggf. mit einem Fleischklopfer etwas plattieren. Anschließend in 2 cm große Würfel schneiden. Eine Marinade aus 1 EL Sojasauce, 1 EL Reiswein, einem Eiweiß, Speisestärke und Sesamöl zusammenrühren. Das Fleisch in die Marinade geben, salzen, pfeffern, nochmals gut durchmischen und 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Sojabohnen waschen und abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend den Ingwer und die Sojabohnen in 3 EL Reiswein einlegen und ebenfalls 15 Minuten ziehen lassen. Nun die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke von 1 cm Länge schneiden. Die Chili waschen, halbieren und je nach Geschmack von den Kernen befreien (Achtung: Hände waschen nicht vergessen!). Den Knoblauch schälen und zusammen mit der Chili fein hacken.
### Zubereitung

© 2026 coquina.de

Eine heiße Pfanne zweimal in Öl ausschwenken. Das Öl für das Fleisch in der Pfanne erhitzen. Die Fleischstücke hineingeben und ca. 2 Minuten anbraten, bis es seine rosa Farbe verloren hat. Herausnehmen und abtropfen lassen. Überschüssiges Öl aus der Pfanne abgießen. Die Bohnen aus der Marinade heben, abtropfen lassen und zusammen mit den Frühlingszwiebeln, Chili und Knoblauch in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute pfannenrühren, dann mit 1 EL Sojasauce und 1 EL Reiswein ablöschen. Die Fleischstücke zu den Bohnen in die Pfanne geben und zuckern. Nochmal abschmecken und servieren.

© 2026 coquina.de

## Schweinefeischwürfel im Chi-Go-Topf
## Yun Nan she guo zhūròu

Dies ist ein Gericht aus der chinesischen Provinz Yunann und wird in einem besonderen Kochgeschirr, dem Chi-Go-Topf zubereitet.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 70 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
300 g Schweinefleisch
1 Stange(n) Lauch
3 Frühlingszwiebel(n)
250 g Mungobohnenkeimlinge
2 EL Fünf-Gewürze-Pulver
Für die Marinade
50 cm Ingwer
5 Zehen(n) Knoblauch
5 EL Ketjap manis
5 EL Reiswein
1 EL Zucker

### Vorbereitung
Das Schweinefleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, fein hacken und mit der Sojasauce, dem Reiswein und dem Zucker gut verrühren. Das Fleisch mit dieser Marinade überziehen und darin unter mehrmaligem Wenden etwa 1 Stunde ziehen lassen. Die Mungbohnenkeime waschen und abtropfen, den Lauch und die Frühlingszwiebeln putzen, in dünne Ringe schneiden und mit den gewaschenen Mungbohnenkeimen mischen.

### Zubereitung
Das Fleisch mit der Marinade und das Gemüse abwechselnd in den Chi-Go-Topf schichten. Mit einer Fleischschicht beginnen und mit einer Gemüseschicht aufhören. Jede Lage mit Fünf-Gewürz-Pulver bestreuen. Das Fleisch und das Gemüse im Chi-Go-Topf über kochendem Wasser etwa 1 Stunde dämpfen und anschließend im Chi-Go-Topf servieren.

### Chi-Go-Topf
Der Chi-Go-Topf, nach seiner Herkunftsregion auch Yunann-Topf genannt, ist ein rundes Tongefäß mit Deckel. Sein Boden ist in der Mitte zu einem Kamin geformt, der an der Spitze geöffnet ist. Setzt man den Chi-GoTopf auf einen Topf mit kochendem Wasser, wird der heiße Dampf durch diesen Kamin in den Topf gelenkt. Auf diese Weise garen die dort eingelegten Lebensmittel ohne zusätzliches Fett besonders schonend, und die zugesetzten Gewürze können ihr Aroma intensiv entfalten. Die so entstandenen Gerichte serviert man in aller Regel direkt im Topf. Um größere Mengen zu garen, lassen sich mehrere Chi-Go-Töpfe wie die Dämpfkörbe übereinandersetzen.

© 2026 coquina.de

## Schweinefilet mit salziger Sojabohnenpaste
## Jing jiàng ròu si

Schweinefilet mit salziger Sojabohnenpaste, auch bekannt als Jing jiàng ròu si, hat einen einzigartigen und köstlichen Geschmack. Die salzige Sojabohnenpaste verleiht dem Gericht eine tiefe, umami-reiche Note, die durch die natürliche Süße des Schweinefleischs wunderbar ergänzt wird. Die Kombination aus der herzhaften Paste und dem zarten Fleisch sorgt für ein ausgewogenes und befriedigendes Geschmackserlebnis.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
800 g Schweinefilet
6 EL Öl
5 Lauchzwiebeln
Für die Marinade
2 EL Kartoffelmehl
2 EL Reiswein
2 TL Sojasauce dunkel
2 TL Zucker
2 EL Öl
Für die Sauce
4 EL Schwarze Bohnensauce
3 cm Ingwer
2 TL Reiswein

### Vorbereitung
Das Schweinefleisch waschen, abtupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Zutaten für die Marinade verrühren und die Filetstreifen darin 20 Minuten marinieren lassen. In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln putzen und in 5 cm lange Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Zutaten für die Sauce mit 5 EL kaltem Wasser gut verrühren.

### Zubereitung
Das Öl im Wok stark erhitzen und das marinierte Fleisch kurz pfannenrühren, bis es Farbe nimmt. Herausnehmen und beiseite stellen. 1 EL Öl im Wok erhitzen, die Filetstreifen hineingeben und mit Sauce überziehen. Auf einem Servierteller anrichten und mit den Lauchzwiebelstreifen garnieren. Heiß servieren.

© 2026 coquina.de

## Schweinefiletstreifen
## Zhū lijí ròu tiáo

Das chinesische Gericht Schweinefiletstreifen (Zhū lijí ròu tiáo) ist bekannt für seinen vielseitigen Geschmack. Die Schweinefiletstreifen sind oft zart und saftig, da sie zunächst eine Stunde in Reiswein eingelegt werden. Anschließend bekommen die Fleischstücke eine knusprige Hülle aus geschlagenem Ei und Kartoffelmehl.
Häufig wird es mit frischem Gemüse und Nudeln serviert, was dem Gericht eine zusätzliche Textur und Geschmackstiefe verleiht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 60 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
200 g Schweinefilet
4 Ei(er)
½ TL Glutamat
5 EL Reiswein
5 EL Kartoffelmehl
2 TL Salz
1 TL Pfeffer
2 EL Sesamöl
500 ml Öl

### Vorbereitung
Das Schweinefilet in 4 cm lange und 2 cm breite Streifen schneiden, dann mit Salz, Glutamat und Reiswein gut mischen und eine Stunde durchziehen lassen.

### Zubereitung
Das Eiweiß in einer Richtung schlagen, bis Essstäbchen darin fast senkrecht stehen können. Die Stärke hinzu geben und das Gemisch weiter in derselben Richtung gleichmäßig verquirlen. Das Öl im Wok erhitzen, die durchgezogenen Schweinefiletsfreifen im Eiweißgemisch wenden, anschließend etwa 5 Minuten lang frittieren. Die Filetstreifen herausnehmen, auf einen Teiler legen und das Sesamöl darauf träufeln. Der Rest Salz und Pfeffer, die im erhitzten Wok schnell gemischt werden, als Gewürz an den Tellerrand legen. Warm servieren: weich und knusprig!

© 2026 coquina.de

## Schweinefleisch mit Champignon und Strohpilz
## Xiūnggū cao gū ròu sī

Schweinefleisch mit Champignon und Strohpilz, auch bekannt als Xiūnggū cao gū ròu sī, ist ein aromatisches und herzhaftes Gericht. Das Schweinefleisch wird oft in dünne Scheiben geschnitten und mit einer Mischung aus Champignons und Strohpilzen sautiert.
Die Pilze verleihen dem Gericht eine erdige und umami-reiche Note, während das Schweinefleisch zart und saftig bleibt. Die Kombination aus den verschiedenen Texturen und Aromen macht dieses Gericht besonders schmackhaft und befriedigend.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
200 g Schweinefleisch
100 g Champignons
100 g Strohpilze
50 g Bohnen grün
1 Ei(er)
5 EL Sojasauce hell
3 EL Sojasauce dunkel
4 EL Kartoffelmehl
30 ml Öl
300 ml Wasser
¼ TL Glutamat
½ TL Salz
500 ml Öl Zum Frittieren
1 TL Zucker

### Vorbereitung
Das Schweinefleisch waschen und in etwa 2 mm dicke, 5 cm lange und 2 cm breite Scheiben schneiden. Die Schweinefleischscheiben mit etwas Salz und einem Ei würzen, glatt rühren, dann 2 EL Kartoffelmehl zugeben und glatt rühren. Die beiden Spitzen und die Sehne der Bohnen entfernen, die Bohnen waschen und halbieren.

### Zubereitung
Eine Pfanne mit 0,5 l Öl erhitzen, bis etwa 90 Grad. Die Schweinefleischscheiben in die Pfanne geben und braten nur so lange, bis das Fleisch nicht mehr aneinander klebt. Das Fleisch in einen Sieb geben und das Öl in einem Behälter darunter auffangen. Die Pfanne mit dem Öl erhitzen und die Champignons und Pilze in die Pfanne geben, etwa eine Minute lange braten, dann die Bohnen zugeben und kurz pfannenrühren. Wasser, helle Sojasauce, dunkle Sojasauce, Zucker, Glutamat, 1 g Salz zugeben und zum Aufkochen bringen. 2 EL Kartoffelmehl mit 2 EL Wasser anrühren, in die Pfanne geben und glatt rühren. Die Schweinefleischscheiben zugeben, pfannenrühren, auf eine vorgewärmte Platte geben und servieren.

© 2026 coquina.de

## Schweinefleisch mit süßer Bohnensauce
## Tian mian jiàng chao zhūròu

In China wird dieses Gericht häufig mit Pfannkuchen gegessen, wobei man das Fleisch in die kleinen Pfannkuchen einrollt.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schweinefleisch mit süßer Bohnensauce

### Zutaten für 4 Portionen
350 g Schweinefilet
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
500 ml Öl zum Frittieren
Für die Marinade
1 Eiweiß
3 TL Kartoffelmehl
4 EL Öl
1 Prise Pfeffer
2 TL Reiswein
½ TL Salz
2 EL Wasser
Für die Sauce
100 ml Fleischbrühe
1 TL Kartoffelmehl
2 EL Reiswein
1 ½ EL Sojasauce
2 EL Süße Bohnenpaste
1 ½ EL Ketchup
Zum Anbraten
5 Zehen(n) Knoblauch
5 EL Öl

### Vorbereitung
Das Schweinefleisch in Streifen schneiden und in den vermischten Zutaten marinieren. Die Frühlingszwiebeln nun ebenfalls in Streifen schneiden und dann in etwa ½ l kaltem Wasser ziehen lassen. Die Zutaten für die Sauce in einer Schüssel verrühren. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

### Zubereitung
Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. Das Frittieröl in die Pfanne geben, heiß werden lassen und das marinierte Schweinefleisch etwa 1 Minute kurz darin unter ständigem Rühren frittieren. Das Schweinefleisch herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Nun die Pfanne erneut erhitzen und den fein gehackten Knoblauch in 5 EL heißem Öl anbraten. Das Schweinefleisch unter ständigem Rühren in die Pfanne geben. Jetzt die Saucenmischung zufügen,

© 2026 coquina.de

alles verrühren und etwa 2 Minuten kochen lassen. Die Frühlingszwiebeln abtropfen und auf einen Teller als Bett anrichten. Das Schweinefleisch darüber geben und dann sofort servieren.

## Schweinefleisch mit Zwiebel
## Yángcōng zhūròu

Schweinefleisch mit Zwiebeln (Yángcōng zhūròu) ist ein beliebtes chinesisches Gericht, das für seinen herzhaften und leicht süßlichen Geschmack bekannt ist. Das Schweinefleisch wird oft zart und saftig zubereitet, während die Zwiebeln eine angenehme Süße und leichte Schärfe hinzufügen. Die Kombination aus Sojasauce, manchmal auch mit etwas Zucker oder Reiswein, verleiht dem Gericht eine umami-reiche Tiefe.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Schweinefleisch
300 g Zwiebel(n)
½ Paprika grün
2 Ei(er)
6 EL Sojasauce hell
1 EL Sojasauce dunkel
2 TL Zucker
6 EL Kartoffelmehl
400 ml Fleischbrühe
½ TL Glutamat
3 EL Reiswein
1 ½ TL Salz
3 EL Öl

### Vorbereitung
Die Zwiebeln schälen, waschen, halbieren, in etwa 0,4 cm breite Streifen schneiden. Die Paprika entkernen, waschen und in 0,3 cm breite Streifen schneiden. Das Schweinefleisch waschen, zuerst in 0,4 cm dicke Scheiben und dann in etwa 5cm lange und 0,4 cm breite Streifen schneiden. Die Schweinefleischstreifen mit der Hälfte Salz würzen, und so lange glatt rühren, bis das Schweinefleisch klebrig geworden ist. 1/3 des Reisweins und 30 ml Wasser zugeben und weiter glatt rühren, so lange, bis Reiswein, Wasser und das Fleisch eine glatte Masse bilden. Dann die Eier zugeben und glatt rühren. Zum Schluss 5 EL Kartoffelmehl zugeben und wieder alles glatt rühren. 1 EL Kartoffelmehl in 3 EL Wasser anrühren und beiseite stellen.

### Zubereitung
Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. Etwa 0,5 l Öl in einen Topf geben und erhitzen lassen, bis etwa 90 Grad. Kurz vor Frittieren die Schweinefleischstreifen mit 20 ml kaltem Öl glatt rühren, damit sie beim Frittieren leicht auseinander gehalten werden können. Die Schweinefleischstreifen nur so lange Frittieren, bis sie auseinander sind. Dann die Paprikastreifen zugeben und mit dem Schweinefleisch eine halbe Minute lang zusammen frittieren. Alles in einen Sieb mit einem Behälter darunter geben und abtropfen lassen. Die Pfanne erhitzen, 30 ml Öl

© 2026 coquina.de

zugeben und heiß werden lassen. Dann die Zwiebelstreifen braten. Sobald die Zwiebeln beginnen, weich zu werden (die Zwiebel nicht länger braten lassen!), den Zucker, das restliche Salz, Sojasauce, Reiswein, Glutamat und 400 ml Brühe (oder Wasser) zugeben und zum Aufkochen bringen. Das in kaltem Wasser angerührte Kartoffelmehl zugeben und glatt rühren. Anschließend die Schweinefleisch- und Paprikastreifen zugeben und pfannenrühren. Sobald die Schweinefleischstreifen mit Soße überzogen sind, alles auf einer vorgewärmten Platte servieren.

© 2026 coquina.de

## Schweinefleischwürfel im Chi-Go-Topf
## Yun nan sha guo zhūròu

Dies ist ein Gericht aus der chinesischen Provinz Yunann und wird in einem besonderen Kochgeschirr, dem Chi-Go-Topf zubereitet.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 60 Minuten
Zubereitungszeit: 70 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
300 g Schweineschnitzel
1 Stange(n) Lauch
3 Frühlingszwiebel(n)
250 g Bohnensprossen
2 TL Sichuanpfeffer
Für die Marinade
2 cm Ingwer
2 Zehen(n) Knoblauch
3 EL Sojasauce hell
2 EL Sojasauce dunkel
5 EL Reiswein
1 EL Zucker

### Vorbereitung
Das Schweinefleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, fein hacken und mit der Sojasauce, dem Reiswein oder dem Sherry und dem Zucker gut verrühren. Das Fleisch mit dieser Marinade überziehen und darin unter mehrmaligem Wenden etwa 1 Stunde ziehen lassen. Den Lauch und die Frühlingszwiebeln putzen, in dünne Ringe schneiden und mit den gewaschenen Bohnensprossen mischen.

### Zubereitung
Das Fleisch mit der Marinade und das Gemüse abwechselnd in den Chi-Go-Topf schichten. Mit einer Fleischschicht beginnen und mit einer Gemüseschicht aufhören. Jede Lage mit Sichuanpfeffer bestreuen. Das Fleisch und das Gemüse im Chi-Go-Topf über kochendem Wasser etwa 1 Stunde dämpfen und anschließend im Chi-Go-Topf servieren.

© 2026 coquina.de

## Sojagericht mit Pilzen und Bambussprossen
## xiūnggū zhúsun dòufu

Das Sojagericht mit Pilzen und Bambussprossen (xiūnggū zhúsun dòufu) ist ein aromatisches und nahrhaftes Gericht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus erdigen und leicht süßlichen Aromen. Die Pilze verleihen dem Gericht eine tiefe, umami Note, während die Bambussprossen eine knackige Textur und eine leichte Süße hinzufügen. Der Tofu nimmt die Aromen der anderen Zutaten gut auf und sorgt für eine weiche und zarte Konsistenz.
Insgesamt ist es ein leichtes und dennoch geschmacklich intensives Gericht, das sowohl gesund als auch sättigend ist.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
750 g Tofu
25 g Mu-Err-Pilze getrocknet
50 g Bambussprossen
5 EL Sojasauce dunkel
400 ml Fleischbrühe
30 g Zucker
5 g Kartoffelmehl
5 g Salz
2 ml Sesamöl
500 ml Öl zum Frittieren
8 EL Sojasauce hell

### Vorbereitung
Den Tofu in 3 cm lange, 2 cm breite und 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Die chinesischen Pilze in heißem Wasser einweichen, waschen, ausdrücken und die Stiele entfernen legen. Die Bambussprossen in Scheiben schneiden, so lang und so breit wie der Tofu. 5 g Speisestärke mit 5 ml Wasser anrühren und beiseite legen.

### Zubereitung
Öl in einen Topf geben und heiß werden lassen, bis etwa 80 bis 90 Grad. Den Tofu stückweise frittieren, so lange, bis die Stücke hellbraun geworden sind. Einen Wok oder eine tiefe Pfanne auf die Platte legen, 300 ml Brühe, 20 ml dunkle Sojasauce, 30 ml dunkle Sojasauce, 25 g Zucker und 3 g Salz zugeben. Wenn die Sauce aufkocht, den Tofu zugeben, so lange (etwa 15 Minuten) kochen und braten, bis die Sauce fast verschwunden ist, dann herausnehmen und in eine Schale geben. In den Wok (oder in die Pfanne) etwa 10 ml Öl geben, die eingeweichten Pilze und Bambussprossen zugeben und kurz braten. Dann 100 ml Brühe, 10 ml helle Sojasauce, 5 g Zucker und 2 g Salz zugeben. Wenn die Sauce aufkocht, die mit Wasser angerührte Speisestärke zugeben, glatt rühren und zum Aufkochen bringen. Die Sauce auf den Sojabohnenquark in der Schale schütten, dann das Sesamöl auf das Gericht gießen und servieren.

© 2026 coquina.de

## Spatzennester Huhn
## Que chao jī piang

Spatzennester Huhn, auch bekannt als Que chao jī piang, ist ein chinesisches Gericht, das durch seine einzigartige Kombination von Aromen besticht. Es besteht hauptsächlich aus Hühnerbruststreifen, die in einer Mischung aus Eiweiß und Maismehl mariniert und dann gebraten werden. Das Gericht wird oft mit knusprigen Nudeln serviert, die wie kleine »Spatzennester« aussehen.
Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus herzhaften und leicht süßen Noten, mit einer angenehmen Textur durch die knusprigen Nudeln und das zarte Hühnerfleisch. Es ist ein beliebtes Gericht in der chinesischen Küche und bietet eine interessante Abwechslung zu den bekannteren Gerichten wie Kung Pao Huhn.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
200 g Hühnchenbrust
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2  Eiweiß
2 EL Maismehl
1 TL Maismehl
100 g Weizennudeln
500 ml Pflanzenöl zum Frittieren
250 g Salat
2 TL Reiswein

Spatzennester Huhn

### Vorbereitung
Die Hühnerbrust in 4 cm lange und 2 cm breite Streifen schneiden und mit Salz würzen. 1 TL Maismehl in 1 TL Wasser verrühren. Die Eiweiße mit 2 EL Maismehl verquirlen und unter die Hühnerstreifen mengen. Etwa ½ l Wasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin 2 Minuten kochen, dann herausnehmen. Einen kleinen Schaumlöffel (etwa 6 cm Durchmesser) gründlich mit Nudeln auskleiden. Die Nudeln mit einer kleineren Schöpfkelle festdrücken und mit Küchenpapier etwas abtupfen, damit sie beim Frittieren nicht spritzen.
### Zubereitung
Das Öl in einem Wok oder einem Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den Sie ins heiße Fett tauchen, kleine Bläschen aufsteigen. Die Schaumkelle mit den Nudeln in das Fett tauchen. Das Nudelnest mit einem Bratenwender oder einem ähnlichen Gegenstand fest in die Kelle drücken. Das Nest etwa 3 Minuten frittieren, bis es knusprig ist. Dann

© 2026 coquina.de

herausnehmen und gründlich abtropfen lassen. Alle Nester auf diese Weise frittieren. Die Nester auf Tellern anrichten. Den Salat waschen, trocken schwenken und rundherum verteilen. Reiswein mit der aufgelösten Maismehl, 1 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl noch einmal erhitzen, die Hühnerstreifen hineingeben und etwa 2 Minuten frittieren. Herausnehmen. Das Öl bis auf einen dünnen Film ausgießen. Hühnerstreifen und die vermengte Sauce noch einmal hineingeben und etwa ½ Minute braten. In die Nudelnester füllen und servieren. Besonders hübsch sehen die Nester aus, wenn Sie sie vor dem Servieren mit Koriandergrün bestreuen.

© 2026 coquina.de

## Tofu mit gehacktem Schweinefleisch
## Zhūròu suì dòufu

Tofu mit gehacktem Schweinefleisch (Zhūròu suì dòufu) ist ein köstliches chinesisches Gericht, das für seine harmonische Kombination aus zartem Tofu und würzigem Schweinefleisch bekannt ist. Der Tofu hat eine weiche und seidige Textur, die den kräftigen Geschmack des gewürzten Schweinefleischs wunderbar ergänzt.Das Gericht wird oft mit Sojasauce, Chinalauch, Ingwer und manchmal auch Chili zubereitet, was ihm eine angenehme Schärfe und Tiefe verleiht. Die Aromen der Sauce durchdringen den Tofu und das Fleisch, wodurch ein sehr ausgewogenes und aromatisches Gericht entsteht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
750 g Tofu
250 g Schweinehack
4 EL Sojasauce dunkel
6 EL Sojasauce hell
400 ml Fleischbrühe
30 g Zucker
4 EL Schwarze Bohnensauce
20 g Kartoffelmehl
6 g Salz
5 ml Sesamöl
2 cm Ingwer
1 Bund Chinalauch
3 EL Öl zum Braten
500 ml Öl zum Frittieren

### Vorbereitung
Den Tofu in etwa 5 mm große Würfel schneiden. Ingwer und Schnittlauch spülen und fein schneiden. Die Speisestärke mit 20 ml Wasser anrühren und beiseite stellen.

### Zubereitung
Öl in einen Topf geben und heiß werden lassen, bis etwa 80 bis 90 Grad. Die Tofuwürfel frittieren, bis sie hellbraun geworden sind, dann abtropfen lassen. Einen Wok (oder eine tiefe Pfanne) mit Öl geben erhitzen. Wenn das Öl heiß wird, den fein geschnittenen Ingwer zugeben, braten, anschließend das gehackte Schweinefleisch zugeben, mit Ingwer zusammen braten, dann 2 g Salz zugeben, kurz braten, herausnehmen und in eine Schale geben. Etwas Öl in den Wok geben. Wenn das Öl heiß wird, Bohnenpaste dazugeben, kurz braten, dann die Brühe, dunkle Sojasauce, helle Sojasauce, den Zucker und 4 g Salz zugeben. Wenn die Sauce aufkocht, den Tofu zugeben, etwa 15 Minuten kochen und braten, dann das Hackfleisch zugeben, einige Minuten zusammen braten. Anschließend die Speisestärke dazugeben (schnell braten, damit keine Klößchen

© 2026 coquina.de

entstehen) und zum Aufkochen bringen. Das Gericht auf eine vorgewärmte Platte geben, das Sesamöl darauf gießen, dann den Chinalauch darauf streuen und servieren.

# Tofu mit Hühnerfleisch in dunkler Sauce
# Ji ding dòufu

Tofu mit Hühnerfleisch in dunkler Sauce, auch bekannt als Ji ding dòufu, bietet eine interessante Geschmackskombination. Der Tofu selbst hat eine milde, leicht nussige Note und nimmt die Aromen der Sauce und Gewürze gut auf. In Kombination mit Hühnerfleisch entsteht ein Gericht, das sowohl herzhaft als auch umami ist.
Die dunkle Sauce, oft auf Basis von Sojasauce und anderen Gewürzen, verleiht dem Gericht eine tiefe, reichhaltige Geschmacksnote. Das Hühnerfleisch bringt eine zarte Textur und einen zusätzlichen Geschmacksschub, während der Tofu die Sauce gut aufnimmt und eine angenehme Konsistenz bietet.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen

400 g Hühnerbrust
6 EL Öl
600 g Tofu
200 g Erbsen
2 Lauchzwiebeln
6 cm Ingwer
6 Zehen(n) Knoblauch
2 EL Chili-Bohnen-Paste
2 TL Kartoffelmehl

Für die Marinade

2 TL Sojasauce dunkel
2 EL Reiswein
2 TL Zucker
2 EL Kartoffelmehl
1 Prise Salz

Für die Sauce

2 EL Reisessig braun
2 EL Sojasauce hell
2 TL Zucker
10 EL Hühnerbrühe

## Vorbereitung

Das Hühnchenfleisch waschen, abtupfen und in 1 ½ cm große Würfel schneiden. Alle Zutaten für die Marinade vermischen und die gewürfelte Hühnerbrust 20 Minuten darin marinieren lassen. In der Zwischenzeit den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden, die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

© 2026 coquina.de

Die Zutaten für die Sauce in einer Schale anrühren, die Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren.

**Zubereitung**

3 EL Öl im Wok stark erhitzen und das Hühnerfleisch darin kurz pfannenrühren, bis es Farbe nimmt. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 EL Öl in den Wok geben und die Tofuwürfel dazugeben. Von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.Das restliche Öl in den Wok geben und die Lauchzwiebel, den Ingwer, Knoblauch und die scharfe Bohnenpaste kurz braten, bis sich die Aromen entfalten.

Nun den gebratenen Tofu, die Erbsen und die Sauce dazugeben. Kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren, Deckel auflegen und 2 Minuten schmoren. Zuletzt das gebratene Hühnerfleisch zufügen. Die angerührte Speisestärke dazugeben und rühren, bis die Sauce eindickt. Heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de

# Tofu mit Hackfleisch
## Ròu mo dòufu

Tofu mit Hackfleisch, auch bekannt als Ròu mo dòufu ist ein Gericht, das für seine würzige und aromatische Kombination bekannt ist. Der Geschmack ist eine interessante Mischung aus der milden, weichen Textur des Tofus und dem herzhaften, würzigen Geschmack des Hackfleischs.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
400 g Schweinehackfleisch
2 Stange(n) Lauch
250 g Tofu
250 g Champignons
3 EL Sojaöl
3 EL Sojasauce hell
2 EL Sojasauce dunkel
4 EL Paprikapulver

### Vorbereitung
Den Lauch putzen, waschen und schräg in 5 mm dicke Ringe schneiden. Die Champignons mit einem feuchten Küchentuch abreiben, die Stielenden abschneiden und die Pilze in dünne Scheiben schneiden. Den Tofu in 5 mm dicke Scheiben und dann in 5 mm dicke Streifen schneiden.

### Zubereitung
Das Öl im Wok erhitzen und den Lauch darin kurz anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und so lange unter Rühren braten, bis es kross ist. Nun den Tofu und die Champignons hinzufügen und heiß werden lassen. Alles mit Sojasauce und Paprikapulver pikant abschmecken und heiß servieren.

© 2026 coquina.de

# Tofu nach Hausmannsart
# Jia chang dòufu

Tofu nach Hausmannsart (Jia chang dòufu) hat einen herzhaften und würzigen Geschmack. Das Gericht kombiniert knusprig gebratenen Tofu mit einer aromatischen Sauce aus Knoblauch, Ingwer, Sojasauce und oft auch etwas Chili für eine leichte Schärfe. Die Sauce kann je nach Rezept auch Zutaten wie Gemüsebrühe, Zucker, Essig und Sesamöl enthalten, was dem Gericht eine ausgewogene Mischung aus süßen, sauren und umami Noten verleiht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 45 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen

450 g Tofu
150 g Schweinehack
500 ml Öl zum Frittieren
Für die Sauce
3 Zehen(n) Knoblauch
1 Frühlingszwiebel(n)
5 EL Öl zum Braten
1 EL Sambal Oelek
300 ml Gemüsebrühe
1 ½ EL Zucker
½ TL Salz
1 EL Essigessenz (25 %)
2 EL Kao-Liang-Schnaps
½ TL Kartoffelmehl
2 EL Sesamöl
2 cm Ingwer

## Vorbereitung

Den Tofu in 6 * 3 * ½ cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer fein hacken. Das gehackte Schweinefleisch in 400 ml Wasser 3 bis 5 Minuten kochen. Das Fleisch auf ein Sieb geben und abtropfen lassen, das Wasser wegschütten. Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken, dann das Frittieröl darin erhitzen und den Tofu unter Rühren 2 bis 3 Minuten frittieren, bis er schön hell-goldbraun ist. Den Tofu etwa 30 Minuten in Wasser ziehen lassen, so dass er schön weich wird. Die Frühlingszwiebeln inzwischen klein schneiden. Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

## Zubereitung

Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. Das Öl zum Braten heiß werden lassen und den Knoblauch, den Ingwer und das Sambal Oelek darin anbraten. Mit der Brühe ablöschen. Sobald diese wieder heiß ist, das gekochte Schweinemett sowie den Tofu hinzufügen und auf kleiner Flamme garen lassen. Den Zucker, das Salz, den Essig und den Li-Ji-Schnaps dazugeben und alles

© 2026 coquina.de

leicht kochen lassen, bis sich die Flüssigkeit etwas reduziert hat. Das Kartoffelmehl mit 3 EL Wasser und dem Sesamöl verrühren und beifügen. Dabei alles unter Rühren zum Kochen bringen. Die Frühlingszwiebeln unterrühren, alles anrichten und servieren.

# Würziges Ingwerhuhn
## Dong'an jī

Sichuanpfeffer, Knoblauch, Ingwer, Chili und Essig sind die typischen Zutaten für die Würze im Westen Chinas. Dieses Gericht aus der Stadt Dong'an stammt aus der Provinz Hunan.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 15 Minuten
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

Für die Sauce
125 ml Fleischbrühe
1 ½ EL Sojasauce hell
1 EL dunkler Reisessig
2 TL Chiliöl
1 EL Zucker
Für die Marinade
1 EL Sojasauce dunkel
1 EL Maismehl
Für das Huhn
400 ml Öl zum Frittieren
3 Frühlingszwiebel(n)
1 Chilischote(n) rot
5 cm Ingwer
5 Zehen(n) Knoblauch
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 TL Sichuanpfeffer

### Vorbereitung

Für die Sauce den Fond oder das Wasser, die helle Sojasauce, den Essig, das Chiliöl und den Zucker in einer kleinen Schüssel verrühren und beiseite stellen.
In einer weiteren Schüssel das Hühnerfleisch mit der dunklen Sojasauce und der Stärke sorgfältig vermengen und mindestens 15 Minuten marinieren lassen.
Die Frühlingszwiebeln waschen, abtupfen und mit den grünen Teilen hacken. Den Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote in Streifen schneiden und nach Geschmack die Samen entfernen.

### Zubereitung

Das Öl 2 ½ cm hoch in einen Wok gießen und auf 180 °C erhitzen. Das Fleisch vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen und mit Holzstäbchen oder einem Schaumlöffel die Stücke voneinander trennen. Etwa 1 ½Minuten frittieren, bis das Fleisch goldbraun ist, zwischendurch wenden. Mit einem Schaumlöffel herausheben und über einem Teller abtropfen lassen.

© 2026 coquina.de

Das Öl bis auf 2 Esslöffel abgießen und den Wok auf großer Stufe erneut erhitzen. Die Frühlingszwiebeln, die Chilischote, den Ingwer und den Knoblauch hineingeben und etwa 30 Sekunden pfannenrühren, bis die Zutaten etwas weicher geworden sind. Das Fleisch wieder in den Wok geben und bei großer Hitze weitere 30 Sekunden pfannenrühren, bis alle Zutaten gleichmäßig vermischt sind.
Die Sauce zugießen und bei großer Hitze weitere 10 Sekunden gründlich verrühren. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das Fleisch zugedeckt noch etwa 4 Minuten garen, bis es weich ist und sich die Aromen miteinander verbunden haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Ingwerhuhn in einer Schale oder auf einer Platte anrichten und sofort servieren.

© 2026 coquina.de

# Yin-Yang-Reis
## Yīnyáng mi

Yin und Yang bezeichnen das dualistische Prinzip der chinesischen Philosophie. Es symbolisiert Sonne und Mond, männlich und weiblich. Bei diesem Gericht werden Eiweiß und Tomaten benutzt, um das Symbol von Yin und Yang farblich darzustellen.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
500 g Schweinefleisch
1 Kilogramm Tomate(n)
12 EL Erdnussöl
5 Zehen(n) Knoblauch
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
4 Tasse(n) Reis
1 EL Reiswein
6 Eiweiß
½ TL Salz
2 Erbsen zum Garnieren

Für die Marinade
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 EL Sojasauce hell
1 TL Reiswein
1 Prise Pfeffer schwarz
1 TL Kartoffelmehl
1 TL Wasser
2 EL Öl

Für die Sauce
2 TL Kartoffelmehl
1 EL Sojasauce hell
1 EL Austernsauce

### Vorbereitung
Den Reis kochen. Das Schweinefleisch in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und eine Zehe fein hacken, die anderen in feine Stifte schneiden. Das Eiweiß mit Salz schlagen. Die Marinade vorbereiten: Das Kartoffelmehl für die Marinade mit Wasser anrühren. Salz, Zucker, Sojasauce, Reiswein, Pfeffer und Kartoffelmehl in einer Schüssel vermischen, danach in einer Richtung mit dem Schweinefleisch verrühren, 20 bis 30 Minuten stehen lassen, dann das Öl

© 2026 coquina.de

einrühren. Die Tomaten blanchieren und schälen, die Samen entfernen und in Würfel schneiden. In ein Sieb geben und über einer Schüssel abtropfen lassen. Den Saft aufbewahren.

**Zubereitung**

Den Wok stark erhitzen, zwei EL des Öls hineingeben und herumschwenken. Den gehackten Knoblauch kurz anbraten, dann die Tomaten dazugeben. Einige Male wenden und dabei das Salz und den Zucker einstreuen. Bei mäßiger Hitze zugedeckt 5 Minuten kochen. Wieder in das Sieb geben und über der Schüssel abtropfen lassen. Den Tomatensaft zusammen mit dem bereits vorhandenen für die Sauce beiseite stellen. Die Tomaten warm halten. Die Sauce vorbereiten Tomatensaft, Kartoffelmehl, Sojasauce und Austernsauce und Tomatensaft gut mischen. Den Reis auf einer runden Platte ausbreiten und warm stellen. Die Wok ausreiben und wieder stark erhitzen. Vier EL des Öls hineingeben und herumschwenken. Den restlichen Knoblauch kurz anbraten und das Fleisch dazugeben. Eine Minute pfannenrühren, bis das Fleisch eine helle Farbe hat und halb gar ist. Seitlich den Reiswein einträufeln und weiterrühren. Die angerührte Sauce darübergießen und durchmischen. Das Fleisch über den Reis löffeln. Die Wok wieder spülen und ausreiben, stark erhitzen, die restlichen sechs EL Öl hineingeben und herumschwenken. Das Eiweiß einrühren und notfalls die Hitze reduzieren. Wenn es flockig ist, auf die rechte Seite der Reisplatte löffeln, also die Yin-Seite. Die linke Kante der Plattenmitte zu einer Kurve entsprechend dem Yin-Yang-Symbol formen. Auf die linke oder Yang-Seite die Tomaten löffeln. Eine Erbse auf jede Hälfte legen und sofort servieren.

© 2026 coquina.de

# Frittierte Bananen
## Zhà xiūngjiūo

Chinesische frittierte Bananen sind ein beliebtes Dessert, das oft in chinesischen Restaurants serviert wird. Sie haben eine knusprige, goldbraune Außenschicht und eine weiche, süße Innenseite. Der Geschmack ist eine köstliche Kombination aus der natürlichen Süße der Banane und der leichten Süße des Teigs, der oft mit Honig oder Sirup serviert wird.

Herkunft: China
Kategorie: Dessert, Süßspeisen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
2 Banane(n)
200 g Weizenmehl
½ TL Backpulver
25 ml Öl als Gewürz
200 ml Wasser
30 g Honig
300 ml Öl zum Frittieren

### Vorbereitung
Das Weizenmehl mit 200 ml Wasser, 25 ml Öl und 4 g Backpulver vermischen und daraus einen Brei machen. Die Bananen schälen und jeweils in 8 Stücke schneiden.

### Zubereitung
Eine angemessene Menge Öl in einen Topf geben und bis etwa 120 Grad heiß werden lassen. Die Bananenstücke zuerst in den Brei geben und dann in das Öl legen, und so lange frittieren, bis sie eine hellgoldene Farbe bekommen, dann herausnehmen. Die frittierten Bananen mit Honig übergießen und servieren. Auf die Öltemperatur achten: Ist die Temperatur zu niedrig, könnte der Teig nicht voll ausgedehnt werden. Ist die Temperatur zu hoch, könnte die Banane leicht angebrannt werden.

© 2026 coquina.de

# Angemachte Fischsauce
## Zhunbèi hao de yú lù

Diese Dip-Sauce vereint gleich mehrere Geschmacksrichtungen: Süß, sauer, scharf und umami. Sie eignet sich sehr gut als Beilage am Tisch für frittierte Speisen wie Frühlingsrollen oder Samosas.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
2 EL Zucker
1 EL Obstessig
2 EL Fischsauce
1 TL Sambal Oelek
1 Zehen(n) Knoblauch

### Zubereitung
Den Zucker in dem Obstessig oder in dem Zitronensaft auflösen. Mit 6 Esslöffeln lauwarmem Wasser verdünnen und die Fischsauce sowie das Sambal Oelek zufügen. Den Knoblauch schälen, klein hacken und unter die Sauce rühren.

© 2026 coquina.de

## Chiliöl

## Làjiūo yóu

Dieses Würzöl gibt es auch fertig zu kaufen, die Würze eines hausgemachten Öls wird jedoch häufig dem Fertigprodukt vorgezogen.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

20 g Chilischote(n)
500 ml Öl

### Zubereitung

Die Chilischoten ca. 5 bis 10 Minuten in Öl rösten. Anschließend wird das Öl durch ein Sieb gefiltert und in Flaschen abgefüllt.

© 2026 coquina.de

## Chinasauce süß-scharf
## Zhōngshì jiàng zhī tián là

Zhōngshì jiàng zhī tián là ist eine chinesische Würz- oder Dippsauce. Der angebratene Knoblauch und die Zwiebeln geben der Sauce zusammen mit den Chilischoten eine süß-scharfe Note.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
2 EL Öl
2  Zwiebel(n)
1 Zehen(n) Knoblauch
375 ml Sherry
3 EL Ketchup
1 EL Chilisauce
1 Prise Salz

### Vorbereitung
Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein hacken.

### Zubereitung
Das Speiseöl erhitzen, die Zwiebeln sowie Knoblauchzehe etwa 3 Minuten dünsten. Sherry zufügen, aufkochen lassen und mit Tomatenketchup, Chili- oder Tabascosauce und Salz abschmecken, zugedeckt abkühlen lassen. Je nach gewünschter Schärfe kann man natürlich auch noch getrocknete Chilischoten oder frischen durchgepressten Knoblauch zugeben.

© 2026 coquina.de

# Eiernudelteig
## jīdàn miàntuán

Jīdàn miàntuán ist ein Grundrezept in der chineschen Küche, wenn es darum geht, gefüllte Nudeln für Dim Sum zuzubereiten.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
300 g Weizenmehl
1 Prise Salz
1  Ei(er)
250 ml Wasser
1 EL Sesamöl

### Vorbereitung
Das Weizenmehl in eine Schüssel sieben. Leicht salzen und mit dem Ei, dem Wasser und dem Öl zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

### Zubereitung
Auf einer bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen. Den Teig nun entsprechend der gewünschten Form zurechtschneiden, füllen und garen.

© 2026 coquina.de

## Erdnuss-Dipp
## Huūshēngjiàng

Erdnuss-Dipp (Huūshēngjiàng) hat einen reichhaltigen und cremigen Geschmack mit einer ausgewogenen Mischung aus süß, sauer und salzig. Oft enthält er auch Schnittlauch und andere Gewürze, die ihm eine leichte Schärfe und zusätzliche Tiefe verleihen. Dieser Dip passt hervorragend zu Sommerrollen, asiatischen Nudelsalaten oder knackigen Gemüsesticks.

Herkunft: Chile
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
100 g Erdnüsse gesalzen
250 ml Weißwein
50 g Crème fraîche
1 Prise Sichuanpfeffer
2 EL Sojasauce
1 TL Chiliöl
½ Bund Schnittlauch

### Zubereitung
Die Erdnüsse mit dem Wein pürieren und mit der Crème frâiche vermischen. Dann mit Pfeffer, Sojasauce und Chiliöl abschmecken. Vor dem Servieren den frisch geschnittenen Schnittlauch unterziehen.

© 2026 coquina.de

## Erdnussbutter-Sauce
## Huūshēngjiàng

Huūshēngjiàng ist eine Dipp-Sauce aus Tofu und Erdnussbutter. Oft wird das Gericht mit einer Prise Sesamöl verfeinert, was ihm eine zusätzliche nussige Note verleiht. Der Dipp eignet sich besonders als Begleiter von Geflügelgerichten.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
2 EL Tofu
1 EL Erdnussbutter
2 EL Zucker
1 EL Sesamöl
1 EL Sojasauce hell
1 TL Chiliöl
5 EL Wasser

### Zubereitung
Den Tofu mit der Erdnussbutter, dem Zucker, dem Sesamöl und der Sojasauce glatt rühren, mit dem Chiliöl abschmecken. Eventuell noch mit etwas Wasser verdünnen und zu Geflügelgerichten reichen.

© 2026 coquina.de

## Fünf-Gewürze-Pulver
## wuxian fen

Die Fünf-Gewürze-Mischung wird in ganz Südchina und Vietnam zum Würzen von gebratenem Fleisch, Geflügel oder für Marinaden. Neben den fünf Gewürzen, die immer in der Mischung enthalten sind, können auch Kardamom, getrockneter Ingwer und Süßholzwurzel hinzugefügt werden. Das Pulver hat eine ingwerbraune bis bernsteingelbe Farbe. Das Aroma von Sternanis hebt sich im Geschmack besonders hervor.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 30 g
6 Sternanis
1 EL Sichuanpfeffer
½ EL Zimt gemahlen
1 EL Fenchelsamen
½ EL Gewürznelke(n)

Fünf-Gewürze-Pulver

### Zubereitung
Die ganzen Gewürze in einem Mörser oder einer Gewürzmühle zu feinem Pulver verarbeiten und mit den gemahlenen Gewürzen mischen.
Luftdicht abgeschlossen in einem Glas hält sich die Mischung 4 Monate.

© 2026 coquina.de

# Hefeteig
## Jiàomu miàntuán

Hefeteig ist ein Teig, der aus Mehl, Wasser und Backhefe hergestellt wird. Je nach Art des Gebäckes werden weitere Zutaten (zum Beispiel Salz, Zucker, Milch, Fett, Eier oder Früchte) verwendet. Hier ein Grundrezept zur Weiterverarbeitung für z.B. gedämpfte Hefeteigtaschen (»Baozi«).

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
125 ml Wasser
125 ml Milch
1 Packung Hefe
1 Prise Salz
400 g Weizenmehl
1 EL Sesamöl
1 EL Zucker

### Vorbereitung
Das Wasser und die Milch in einen Topf geben und erhitzen, bis die Flüssigkeit lauwarm ist, dann die Hefe in die Flüssigkeit bröckeln. Den Zucker und das Salz dazugeben. Diesen Ansatz ca. 5 Minuten stehen lassen, damit sich die Hefe entwickeln kann. Anschließend mit dem Mehl und dem Sesamöl zu einem Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

### Zubereitung
Den Teig kräftig verkneten und weitere 30 Minuten gehen lassen. Jetzt wird der Teig nochmals geknetet und auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa ½ cm dick ausgerollt. Den Teig nun entsprechend seiner gewünschten Form zurechtschneiden, füllen und garen.

© 2026 coquina.de

## Honig Sauce
## Fēngmì jiàng

Honig-Sauce, auch bekannt als Fēngmì jiàng, hat einen süß-salzigen Geschmack. Sie kombiniert die natürliche Süße des Honigs mit einer leichten Säure, was sie zu einer vielseitigen Ergänzung für viele Gerichte macht. Diese Sauce passt hervorragend zu Fleisch, Fisch und Gemüse und kann den Geschmack dieser Speisen wunderbar hervorheben.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
250 g Tofu
3 EL Honig
100 ml Schlagsahne
1 TL Orangenlikör
1 TL Zitronensaft
50 g Pistazien

### Zubereitung
Den Tofu in eine Schüssel geben und mit dem Honig, der Schlagsahne, dem Orangenlikör und dem Zitronensaft zu einer cremigen Sauce verrühren, die Pistazien hacken und über die Sauce streuen. Diese Sauce passt zu frischen Früchten.

© 2026 coquina.de

## Karamellisierter Zucker
## jiūotáng

Verwendung findet dieser Zucker in vielerlei Gerichten, ganz besonders gut schmeckt gegorenes Schweinefleisch in karamellisierter Zuckersauce.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
175 g Zucker
150 ml Wasser
2 EL Öl

### Zubereitung
Den Zucker in eine mittelstark erhitzte Pfanne geben und rühren. Nach kurzer Zeit das Öl hinzufügen und beides unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze so lange kochen, bis der Zucker hellbraun und leicht schaumig geworden ist. Dies ist genau der richtige Zeitpunkt, das Wasser unterzurühren. Der karamellisierte Zucker ist fertig, wenn die Masse zähflüssig ist und in etwa die Farbe der hellen Sojasauce angenommen hat.

© 2026 coquina.de

## Knoblauch-Dipp
## Dàsuàn jiàng

»Dàsuàn jiàng« ist eine chinesische Knoblauchsauce. Sie wird oft als Dip oder als Zutat in verschiedenen Gerichten verwendet. Die Sauce besteht typischerweise aus fein gehacktem Knoblauch, Sojasauce, Honig und Sesamöl. Der Geschmack ist intensiv und aromatisch, mit einer angenehmen Kombination aus der Schärfe des Knoblauchs und der leichten Süße des Honigs.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
2 Zehen(n) Knoblauch
1 EL Honig
2 EL Sojasauce hell
1 EL Hoisin-Sauce

### Vorbereitung
Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

### Zubereitung
Den Honig etwas erwärmen und mit der Soja- und der Hoisinsauce verrühren, dann den Knoblauch verrühren. Der Dipp passt zu gekochtem und gebratenem Geflügel.

© 2026 coquina.de

## Knoblauch-Sauce
## Dàsuàn jiàng

»Dàsuàn jiàng« ist eine chinesische Knoblauchsauce. Sie wird oft als Dip oder als Zutat in verschiedenen Gerichten verwendet. Die Sauce besteht typischerweise aus fein gehacktem Knoblauch, Sojasauce, Reiswein, Honig, Tabasco und Sesamöl. Der Geschmack ist intensiv und aromatisch, mit einer angenehmen Kombination aus der Schärfe des Knoblauchs und der leichten Süße des Honigs.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
4 Zehen(n) Knoblauch
1 EL Honig
2 EL Sojasauce hell
2 EL Reiswein
1 EL Tabasco
1 TL Sesamöl

### Vorbereitung
Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

### Zubereitung
Die Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Passt gut zu Vorspeisen, Fleisch, Fisch und Geflügel.

© 2026 coquina.de

# Kräuterdipp
## Caoben zhíwù

»Caoben zhíwù« bedeutet wörtlich »Kräuterpflanze« auf Chinesisch. Es kann sich auf verschiedene Arten von Kräutern und Pflanzen beziehen, die in der traditionellen chinesischen Medizin und Küche verwendet werden. Diese Kräuter werden oft für ihre heilenden Eigenschaften und ihren Beitrag zu verschiedenen Gerichten geschätzt. Schnittlauch, Petersilie und Zitronenmelisse bringen eine frische Note zur Cremigkeit des Crème fraîche.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
1 Zwiebel(n)
40 ml Sherry
50 g Crème fraîche
2 EL Schnittlauch
2 EL Petersilie
2 EL Zitronenmelisse
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
2 EL Sojasauce

### Vorbereitung
Die Zwiebel schälen und grob hacken. Schnittlauch, Petersilie und Zitronenmelisse waschen, abtupfen und die gewünschte Menge fein hacken.

### Zubereitung
Die Zwiebel mit dem Sherry pürieren und dann mit der Crème fraîche vermischen. Den Schnittlauch, Petersilie und Zitronenmelisse unterrühren und mit Salz, Zucker und Sojasauce abschmecken.

© 2026 coquina.de

# Marinade
## Yūn liào

Diese Kochtechnik hat in der chinesischen Küche eine große Bedeutung. Bei den meisten Gerichten wird das Fleisch zunächst mariniert, da es so besonders zart und schmackhaft wird. Oft wird für Schweine- und Rindfleisch sowie für Hähnchen die gleiche Marinade verwendet. Für 300 bis 400 g in Streifen oder dünne Scheiben geschnittenes Fleisch:

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Zubereitungszeit: 40 Minuten

### Zutaten für 400 g
½ TL Backpulver
½  Ei(er) geschlagen
1 ½ EL Kartoffelmehl
2 Prise Salz
2 Prise Pfeffer
2 EL Sojasauce
150 ml Wasser
½ TL Zucker
150 ml Öl

### Zubereitung
Alle Zutaten mit Ausnahme des Öls gut miteinander verrühren. Das Fleisch darin einlegen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Nun das Öl hinzufügen, alles neu vermischen und weitere 20 Minuten ziehen lassen. Damit ist das Fleisch für die Weiterverarbeitung fertig.

© 2026 coquina.de

## Nudelteig
## Miànshí miàntuán

Dies ist ein schnelles und einfaches Grundrezept für einen Weizennudelteig für beispielsweise chinesische Teigtaschen (»Baozi«).

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
300 g Weizenmehl
1 Prise Salz
250 ml Wasser

### Vorbereitung
Das Mehl in eine Schüssel sieben, mit dem Salz und dem Wasser zu einem Teig verarbeiten. Anschließend den Teig in einem Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen.

### Zubereitung
Den Teig nochmals durchkneten und zu einer 4 cm dicken Wurst rollen. Mit dem Messer in Scheiben schneiden, dünn ausrollen; je nach Geschmack füllen und garen.

© 2026 coquina.de

# Panade
## Miànbūo xiè

Miànbūo xiè ist ein Grundrezept für eine Panade zur Weiterverarbeitung für z.B. knusprig gebackene Hähnchenbrust.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
2 TL Backpulver
½ Ei(er)
10 g Kartoffelmehl
200 ml Wasser
160 g Weizenmehl
1 TL Salz
5 EL Öl

### Vorbereitung
Alle Zutaten mit Ausnahme des Öls zu einem glatten Teig verrühren. Das Öl am Schluss zufügen und ebenfalls gut verrühren. Vor dem Gebrauch die Panade etwa 30 Minuten ruhen lassen. Sie geht etwas auf.

### Zubereitung
Die angegebene Menge reicht aus bei Gerichten für etwa 4 Personen. Wenn jemand weniger Panade benötigt, kann er einfach die Menge der Zutaten halbieren. Diese Art von Panade wird zum Frittieren von Fleisch wie auch von Obst verwendet.

© 2026 coquina.de

## Pfefferminz Sauce
## Bòhé jiàng

Bòhé jiàng ist eine cremige Dipp-Sauce mit einer leichten süß-sauer-scharfen Note. Die frische Pfefferminze verleiht dem Dipp noch ein Frisches Aroma als Begleitung für Fisch oder Lamm.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
200 ml Crème fraîche
2 EL Milch
1 TL Zitronensaft
1 Prise Zucker
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer weiß
1 Bund Pfefferminze

### Zubereitung
Die Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit der Milch und dem Zitronensaft verrühren. Mit Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Pfefferminze waschen, die Blättchen abzupfen, klein schneiden und zum Schluss unter die Sauce rühren. Diese Sauce passt gut zu Fisch und Lamm.

© 2026 coquina.de

# Pi-Pa-Sauce
## Pipa jiàng

Diese Sauce gehört zum Rezept für Pi-Pa-Bohnenquark (Pi Pa dòufu). Dieses Gericht wird so genannt, weil der zerdrückte Bohnenquark so geformt wird, dass sie dem bekannten Musikinstrument, der Pi Pa, ähneln.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
6 Mu-Err-Pilze
2 Zehen(n) Knoblauch
1 cm Ingwer
4 Frühlingszwiebel(n)
50 g Schinken
1 ½ EL Austernsauce
½ EL Sojasauce dunkel
1 ½ TL Kartoffelmehl

### Vorbereitung
Die Pilze 20 Minuten in warmen Wasser einweichen, dann ausdrücken und in sehr feine Scheiben schneiden. Das Einweichwasser beiseite stellen. Die Frühlingszwiebeln schräg in Scheiben schneiden, weiße und grüne Teile getrennt. Die Sauce vorbereiten: Kartoffelmehl, 9 EL vom Pilzwasser, Austern- und Sojasauce mischen.

### Zubereitung
Den Wok stark erhitzen, Öl hineingeben, herumschwenken, den Knoblauch, Ingwer und die weißen Frühlingszwiebeln anbraten. Die Pilze, dann den Schinken dazugeben und kurz pfannenrühren. Die Sauce eingießen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren binden lassen. Die grünen Frühlingszwiebeln untermischen.

© 2026 coquina.de

## Süßsaure Knoblauchsauce
## Táng cù suàn jiàng

Süßsaure Knoblauchsauce, auch bekannt als Táng cù suàn jiàng, hat einen sehr ausgewogenen Geschmack, der sowohl süße als auch saure Noten vereint. Der Knoblauch verleiht der Sauce eine würzige Schärfe, während Zutaten wie Essig und Marmelade für die charakteristische süß-saure Balance sorgen. Oft wird sie mit Aprikosenmarmelade, Ingwer und Sojasauce verfeinert, was ihr eine zusätzliche Tiefe und Komplexität verleiht.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
5 Zehen(n) Knoblauch
1 Prise Salz
150 g Aprikosenmarmelade
6 EL Essig
1 cm Ingwer
1 TL Madras Curry
2 EL Sojasauce

### Vorbereitung
Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

### Zubereitung
Den Knoblauch mit etwas Salz zu einer Paste zerreiben und mit der Aprikosenmarmelade vermischen. Diese Mischung mit Essig, Ingwer, Curry und Sojasauce abschmecken.

© 2026 coquina.de

## Süßsaure Sauce
## Táng cù zhī

Süßsaure Sauce (Táng cù zhī) hat einen einzigartigen Geschmack, der eine perfekte Balance zwischen süß und sauer bietet. Die Süße kommt oft von Zucker oder Ananas, während die Säure durch Essig, meist Reisessig, hinzugefügt wird. Diese Kombination sorgt für einen erfrischenden und appetitanregenden Geschmack, der gut zu verschiedenen Gerichten wie Fleisch, Fisch, Gemüse und Reis passt.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
5.5 EL Essig
2 EL Öl
4 EL Ketchup
8 EL Wasser
3 EL Zucker
1 ½ TL Kartoffelmehl

### Zubereitung
Alle Zutaten bis auf das Kartoffelmehl unter Rühren zum Kochen bringen. Etwa 3 Minuten leicht kochen lassen, dann das Kartoffelmehl mit 3 EL Wasser vermischen, unterrühren und alles erneut aufkochen lassen. Die fertige Sauce je nach Rezept weiterverarbeiten. Häufig wird die süßsaure Sauce zu Frühlingsrollen gereicht.

© 2026 coquina.de

## Scharfe Fischsauce
## Xiūng là yú lù

Die scharfe Fischsauce eignet sich sehr gut als Dip-Sauce als Beilage am Tisch. Die Chilischoten und der braune Zucker verleihen der Sauce ein süß-scharfes Aroma neben der herzhaften Note der Fischsauce.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
2 Chilischote(n)
1 Zehen(n) Knoblauch
1 TL Zitronensaft
2 TL brauner Zucker
3 EL Fischsauce
1 EL Wasser

### Vorbereitung
Die Chili waschen und entstielen, die Knoblauchzehe schälen. Beides im Mörser gut zerstampfen oder mit dem Messer klein hacken.

### Zubereitung
Chili und Knoblauch in eine Saucenschüssel geben und den Zitronensaft sowie den Zucker gut untermischen. Die Fischsauce unter die Paste rühren und mit 1 Esslöffel lauwarmem Wasser verdünnen.

© 2026 coquina.de

## Scharfe Knoblauchsauce
## Là suàn jiàng

Scharfe Knoblauchsauce (Là suàn jiàng) hat einen intensiven und würzigen Geschmack. Die Kombination aus scharfem Chiliöl und aromatischem Knoblauch verleiht der Sauce eine kräftige Schärfe, die durch die natürliche Süße des Knoblauchs abgerundet wird. Diese Sauce ist besonders beliebt in der chinesischen Küche und wird oft als Dip oder als Würze für verschiedene Gerichte verwendet.

Herkunft: Chile
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
4 Frühlingszwiebel(n)
6 Zehen(n) Knoblauch
150 ml Orangensaft
150 ml Weißwein
1 Prise Salz
2 TL Sojasauce
1 Prise Zucker
2 TL Chiliöl

### Zubereitung
Die Frühlingszwiebeln und Knoblauchzehen mit dem Orangensaft und Wein pürieren, anschließend mit Salz, Sojasauce, Zucker und Chiliöl abschmecken.

© 2026 coquina.de

## Scharfe Senfsauce
## Là jièmò jiàng

Scharfe Senfsauce (Là jièmò jiàng) hat einen intensiven und würzigen Geschmack. Sie kombiniert die Schärfe von Senf mit einer leichten Süße und Säure, oft durch Zutaten wie Pflaumensauce und Sojasauce ergänzt. Diese Sauce hat eine kräftige Schärfe, die durch Chiliöl oder Pfeffer verstärkt wird. Insgesamt bietet sie eine komplexe Geschmackskombination, die sowohl scharf als auch leicht süßlich ist.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
4 EL Senf scharf
4 EL Pflaumensauce
100 ml Sojasauce
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Chiliöl

### Zubereitung
Den Senf mit der Pflaumensauce, dem Tomatenmark und der Sojasauce vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliöl abschmecken.

© 2026 coquina.de

# Schnittlauchsauce
## Jiucài jiàng

Schnittlauchsauce, auch bekannt als Jiucài jiàng, hat einen frischen, leicht scharfen Geschmack, der durch den Schnittlauch dominiert wird. Die Sauce ist oft cremig und kann eine leichte Säure haben, je nachdem, welche Zutaten verwendet werden. Sie passt hervorragend zu Kartoffeln, gegrilltem Gemüse oder Fleisch und kann auch als Dip verwendet werden.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
1 Bund Schnittlauch
1  Zwiebel(n)
100 ml Sherry trocken
2 EL Hoisin-Sauce
1 TL Zucker
½ TL Salz
½ TL Sichuanpfeffer

### Vorbereitung
Den Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.

### Zubereitung
Den Schnittlauch und die Zwiebel im Mixer pürieren und mit Hoisinsauce, Zucker, Salz und Sichuanpfeffer würzig abschmecken. Die Sauce in eine Pfanne geben und mit dem Sherry kurz aufkochen.

© 2026 coquina.de

## Senfsauce
## Jièmò jiàng

Senfsauce, oder Jièmò jiàng, hat einen würzigen und leicht scharfen Geschmack. Sie kombiniert die Schärfe des Senfs mit einer cremigen Konsistenz, die oft durch Zutaten wie Butter, Mehl und Milch oder Brühe erreicht wird. Diese Sauce passt hervorragend zu Gerichten wie gekochten Eiern, Fisch oder Kartoffeln.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
3 TL Senf mittelscharf
1 Prise Salz
2 EL Sojasauce dunkel
1 TL Zucker
1 EL Weinessig
2 EL Hühnerbrühe
4 EL Sesamöl

### Zubereitung
Den Senf, Salz, Zucker und Essig mit der Hühnerbrühe in eine Schüssel geben und am besten mit einem Mixstab pürieren. Das Öl tropfenweise einlaufen lasen, bis die Sauce sämig wird.

© 2026 coquina.de

## Soja-Peperoni-Sauce
## Dàdòu là xiūngcháng jiàng

Diese Soja-Peperoni-Sauce kann als Dipp oder auch als Zutat für verschiedene Gerichte verwendet werden. Sojasauce und Sesamöl sorgen für einen herzhaften Geschmack bei leichter Süße und Säure. Chilischoten runden die Sauce pikant ab.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
100 ml Sojasauce
1 TL Zitronensaft
1 TL brauner Zucker
½ TL Sesamöl
1 Chilischote(n)

### Zubereitung
Die Sojasauce mit dem Zitronensaft vermischen. Mit dem Zucker und dem Sesamöl abschmecken. Die Chili waschen, nach Geschmack entkernen, fein hacken und unter die Sauce mischen.

© 2026 coquina.de

# Walnussbutter
## Hétáo jiàng

Walnussbutter, oder Hétáo jiàng, ist ein chinesisches Gericht, das einen reichen, nussigen Geschmack hat. Es ist sowohl cremig als auch leicht süß, mit einer subtilen Bitterkeit, die von den Walnüssen stammt. Diese Kombination macht es zu einer vielseitigen Zutat, die oft in Saucen, Dressings oder als Brotaufstrich verwendet wird.

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
100 g Walnüsse
1 Zehen(n) Knoblauch
125 g Butter
1 Prise Pfeffer weiß
1 EL Sojasauce

### Vorbereitung
Die Walnüsse hacken, die Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

### Zubereitung
Die Butter zerlassen, Knoblauch und Walnusskerne zugeben. Solange rühren, bis die Butter hellbraun wird. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

© 2026 coquina.de

## Auberginen mit Fischgeschmack
## Yu xiang qie zi

»Auberginen mit Fischgeschmack« ist ein traditionelles chinesisches Gericht, das auch als »Yu xiang qie zi« bekannt ist. Trotz seines Namens enthält das Gericht keinen Fisch und schmeckt auch nicht nach Fisch.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
3 Aubergine(n)
4 EL Öl zum Anbraten
2 Zehen(n) Knoblauch
1 Frühlingszwiebel(n)
1 cm Ingwer
100 g Schweinehackfleisch
1 EL Reiswein
2 TL Zucker
2 EL Sojasauce
1 TL Essig
1 Prise Glutamat

### Vorbereitung
Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Auberginen waschen, Stiele entfernen, in Scheiben, dann in Stücke oder Rauten schneiden. ½ Stunde in kaltem Wasser einweichen, damit der bittere Geschmack verschwindet. Die Auberginenstücke gründlich mit einem Tuch trocknen. Die Frühlingszwiebel fein hacken.

### Zubereitung
Die Auberginen in sehr heißem Öl im Wok frittieren. Zucker, Sojasauce, Essig und evtl. Glutamat zu einer Sauce verrühren und beiseite stellen. Im Wok 2 EL Öl erhitzen und den Knoblauch, Lauch und Ingwer darin anrösten. Sobald diese Mischung stark zu duften beginnt, das Schweinehackfleisch zugeben und krümelig braten, mit Reiswein beträufeln. Die frittierten Auberginen und die Sauce dazugeben. Rasch unter Rühren durchbraten, damit sich das Aroma gleichmäßig verteilt. Sofort mit weißem, ohne Salz gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de

# Bambussprossen in pikanter Sauce
## Gan shao sun

Bambussprossen in pikanter Sauce, auch bekannt als Gan shao sun, haben einen einzigartigen Geschmack. Die Bambussprossen selbst sind mild und leicht süßlich, während die pikante Sauce ihnen eine würzige und leicht scharfe Note verleiht. Die Sauce besteht oft aus Zutaten wie Sojasauce, Schalotten, Paprikaöl und manchmal auch eingelegtem Gemüse oder getrockneten Garnelen. Diese Kombination sorgt für ein ausgewogenes Geschmacksprofil, das sowohl herzhaft als auch erfrischend ist.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
300 g Bambussprossen
25 g Eingelegtes Gemüse (Sichuan-Gemüse)
25 g chinesischer Schinken
5 g Garnelen getrocknet
1 Spitzpaprika scharf
3 Schalotten
3 EL Sojasauce
40 ml Pflanzenöl
10 EL Paprikaöl

### Vorbereitung
Die Bambussprossen waschen und in lange schmale Streifen schneiden. Die getrockneten Krabben in warmem Wasser für 30 Minuten einweichen, dann fein zerhacken. Den Schinken in kleine Stücke schneiden. Den Paprika entkernen und fein hacken, die Schalotten schälen und ebenfalls fein hacken.

### Zubereitung
Das Öl in einer Pfanne über starker Flamme erhitzen. Die Streifen der Bambussprossen in das heiße Öl geben und eine kleine Weile pfannenrühren. Die Bambussprossen mit einem Sieblöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Das meiste Öl wegschütten. Die Pfanne mit wenig Öl am Boden wieder auf die starke Flamme setzen. Das fein zerhackte Fleisch braten, bis es hellbraun ist. Die getrockneten Krabben, das eingelegte Salzgemüse und Paprika dazugeben und pfannenrühren. Die getrockneten Bambussprossen, Sojasauce und einige Löffel Wasser dazugeben, bei mäßiger Hitze brodeln lassen, bis die Bambussprossen gar sind. Die Zwiebelschalotten dazugeben und für eine weitere Minute dünsten. Paprikaöl darauf gießen, auf einer Platte servieren.

© 2026 coquina.de

## Bernstein-Walnüsse
## Hu bo tao ren

Bernstein-Walnüsse, auch bekannt als Hu bo tao ren, sind ein wahrer Genuss. Diese gerösteten Walnüsse sind mit einem dünnen, knusprigen Karamellüberzug versehen, der ihnen eine bernsteinähnliche, goldbraune Farbe verleiht.
Geschmacklich bieten sie eine wunderbare Kombination aus der natürlichen Nussigkeit der Walnüsse und der süßen, leicht rauchigen Note des Karamells. Oft werden sie zusätzlich mit Sesamsaat veredelt, was ihnen eine zusätzliche, fein nussige Note verleiht. Sie sind nicht nur ein köstlicher Snack, sondern auch ein optisches Highlight und eignen sich hervorragend als Begleitung zu einer Tasse Tee oder als Topping für Desserts und Müsli.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Süßspeisen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
300 g Walnusskerne
1 EL Öl
70 g Zucker
2 EL Sesamsamen geröstet
500 ml Wasser

### Vorbereitung
500 ml Wasser im Wok zum Kochen bringen, Walnusskerne hineingeben und 2 Minuten kochen lassen. Die Walnüsse in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken und mit Küchenpapier abtrocknen.

### Zubereitung
Die Walnüsse im Wok bei schwacher Hitze ohne Öl langsam rösten, bis sie zu duften beginnen. Herausnehmen und beiseite stellen. Den Wok auf mittlerer Stufe erhitzen, das Öl darin heiß werden lassen. Den Zucker dazugeben, die Hitze reduzieren. Den Zucker im Öl schmelzen und braun werden lassen.
Die Walnüsse hineingeben und sofort kräftig rühren, bis alle Walnüsse mit Zucker überzogen sind und wie Bernstein aussehen. Eventuell 1 EL Wasser zugeben, damit sich der Zucker besser verteilt. Geröstete weiße Sesamsamen drüberstreuen. Die Walnüsse vor dem Servieren abkühlen lassen.

© 2026 coquina.de

## Chinakohl mit Glasnudeln
## Báicài fensī

»Báicài fensī« ist ein Gericht, das oft aus Chinakohl (Báicài) und Glasnudeln (fensī) besteht. Es hat einen milden, aber dennoch aromatischen Geschmack. Der Chinakohl bringt eine leichte Süße und Frische, während die Glasnudeln eine angenehme Textur hinzufügen. Oft wird das Gericht mit einer leichten Brühe oder Sauce zubereitet, die mit Ingwer, Knoblauch und manchmal etwas Sojasauce gewürzt ist.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
100 g Glasnudeln
20 g Mu-Err-Pilze
5 EL Öl
1 Frühlingszwiebel(n)
1 cm Ingwer
350 g Chinakohl
1 Karotte(n)
1 TL Salz
2 EL Sojasauce
2 TL Glutamat
2 TL Zucker
250 ml Gemüsebrühe

### Vorbereitung
Die Glasnudeln 30 Minuten in warmem Wasser einweichen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Die Pilze 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. Abgießen und ausdrücken. Die Stiele wegschneiden und die Pilzhüte in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in Streifen schneiden, den Ingwer und die Karotte schälen und in Streifen schneiden. Den Chinakohl ebenfalls in Streifen schneiden. Eine Pfanne vorbereiten.

### Zubereitung
5 EL Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln und den Ingwer goldbraun braten. Den Chinakohl dazugeben und 1 Minute fortwährend rühren. Die Karotten und Pilze beigeben. Zudecken und etwa 2 Minuten garen lassen. Mit Salz, Sojasauce, Glutamat und Zucker würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen. Die Glasnudeln hinzufügen, 2 Minuten kochen lassen und das Gericht sofort servieren.

© 2026 coquina.de

# Erdnüsse in Tofu gebraten
## Huūshēng chao dòufu

Erdnüsse in Tofu gebraten (Huūshēng chao dòufu) hat einen einzigartigen Geschmack, der durch die Kombination von knusprigem Tofu und aromatischen Erdnüssen entsteht. Der Tofu selbst ist oft außen knusprig und innen weich, während die Erdnüsse eine nussige, leicht süße Note hinzufügen. Die verwendeten Gewürze und Saucen, wie Sojasauce, Sesamöl und manchmal auch Chili, verleihen dem Gericht eine würzige und leicht scharfe Note.
Insgesamt ist es ein ausgewogenes Gericht mit einer Mischung aus verschiedenen Texturen und Aromen, das sowohl herzhaft als auch leicht süßlich schmeckt.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
220 g Erdnüsse
450 g Tofu
500 ml Öl zum Frittieren
5 EL Öl
4 Zehen(n) Knoblauch
1 EL Chili-Bohnen-Paste
2 EL Süße Bohnenpaste
1 EL Ketchup
250 ml Gemüsebrühe
1 ½ EL Zucker
1 ½ TL Essig
2 EL Kao-Liang-Schnaps
2 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl

### Vorbereitung
Die Erdnüsse in heißem Öl etwa 2 Minuten frittieren, dann aus der Pfanne heben, abtropfen lassen und beiseite stellen. Den Tofu in erdnussgroße Stückchen schneiden und etwa 2 bis 3 Minuten frittieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Aus der Pfanne heben, abtropfen lassen und beiseite stellen, dann eine Pfanne vorbereiten.

### Zubereitung
5 EL Öl in die Pfanne geben und den Knoblauch darin goldgelb braten. Die Sojabohnenpaste, die süße Bohnenpaste und das Tomatenketchup zum Knoblauch geben und etwa 30 Sekunden dünsten. Die Gemüsebrühe, den Zucker, Essig, Kao-Liang-Schnaps und die Sojasauce hinzufügen und gut verrühren. Den Tofu und die Erdnüsse dazugeben und ca. 3 - 4 Minuten weiterkochen. Sobald die Brühe dickflüssig geworden ist, (eventuell die Hitze erhöhen), das Sesamöl einrühren. Die Erdnüsse auf einem Teller anrichten und 20 Minuten abkühlen lassen.

© 2026 coquina.de

## Frühlingszwiebeln mit Ingwer und Nudeln
## jiūng cōng miàn

Frühlingszwiebeln mit Ingwer und Nudeln, auch bekannt als (cōng yóu miàn), ist ein einfaches, aber unglaublich aromatisches Gericht aus der chinesischen Küche. Der Geschmack ist eine wunderbare Kombination aus der milden Schärfe der Frühlingszwiebeln, der würzigen Note des Ingwers und der herzhaften Umami-Note der Austernsauce.Die Frühlingszwiebeln werden in Öl angebraten, bis sie goldbraun und knusprig sind, was dem Gericht eine leicht süße und karamellisierte Note verleiht. Der Ingwer fügt eine frische, leicht scharfe Komponente hinzu, die perfekt mit den weichen Nudeln harmoniert. Insgesamt ist das Gericht sowohl einfach als auch geschmacklich komplex, mit einer angenehmen Balance aus süßen, salzigen und würzigen Aromen.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
250 g Eiernudeln
6 EL Sesamöl
4 cm Ingwer
4 Bund Frühlingszwiebel(n)
1 Prise Salz
2 EL Austernsauce

Frühlingszwiebeln mit Ingwer und Nudeln

### Vorbereitung
Die Nudeln in 2 l kochendes Wasser geben und 2 Minuten kochen, dann abgießen, kalt abschrecken und warm stellen. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge, 3 cm lange Stücke schneiden.

### Zubereitung
Eine heiße Pfanne zweimal in Öl ausschwenken und den Ingwer 10 Sekunden pfannenrühren. Die Frühlingszwiebeln zugeben und 20 Sekunden durchrühren. Mit Salz abschmecken. Die Nudeln dazugeben, kurz erhitzen und die Austernsauce darübergießen, danach vorsichtig durchmischen und auf einer vorgewärmten Platte servieren.

© 2026 coquina.de

# Frittierte Auberginen
## Zha qiézi

Frittierte Auberginen, oder Zha qiézi, sind ein beliebtes chinesisches Gericht, das für seinen reichen und komplexen Geschmack bekannt ist. Die Auberginen werden oft in einer knusprigen Hülle frittiert und dann in einer würzigen Sauce serviert. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus süß, sauer, salzig und umami, oft mit einer leichten Schärfe, je nach verwendeten Gewürzen.Die Textur der Auberginen ist außen knusprig und innen weich und saftig. Die Sauce, die häufig aus Sojasauce, Knoblauch, Ingwer und manchmal Chili besteht, verleiht dem Gericht eine tiefe und aromatische Note.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
250 g Aubergine(n)
1 Frühlingszwiebel(n)
200 g Schweinehackfleisch
50 g Panade
1 Liter Öl zum Frittieren

Für das Hackfleisch
20 g Garnelen getrocknet
½ Frühlingszwiebel(n)
2 cm Ingwer
1 EL Sojasauce

Zum Braten
1 Zehen(n) Knoblauch
2 cm Ingwer
1 Chilischote(n) rot
5 EL Öl
2 EL Sojasauce
1 ½ EL Essigessenz (25 %)
1 TL Pfeffer
2 Prise Sichuanpfeffer
1 EL Sesamöl

### Vorbereitung
Die Auberginen der Länge nach halbieren, dann schräg in 1 cm breiten Scheiben schneiden und diese nochmals tief als Tasche einschneiden. Die Krabben hacken, die Frühlingszwiebeln für das Fleisch fein schneiden und die Frühlingszwiebeln für die Auberginen hacken. Das gehackte Schweinefleisch mit den Gewürzen für das Schweinefleisch mischen. Jeweils einen Teelöffel dieser Masse in die Auberginentaschen füllen. Die Panade vorbereiten. Den Knoblauch, den Ingwer und die Chili hacken.

## Zubereitung

Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken, das Frittieröl erhitzen, die gefüllten Auberginen einzeln in der Panade wenden und 2 Minuten hellgelb vorfrittieren. Mit einem Sieb herausnehmen, etwas abkühlen lassen und im wieder erhitzten Öl etwa 2 Minuten fertig frittieren (bis die Farbe dunkelbraun geworden ist). Auf einem Sieb abtropfen und das Öl in einem Vorratsgefäß zurückgießen. Die Pfanne erneut erhitzten, das Öl zum Braten hineingeben und im heißen Fett den Knoblauch, den Ingwer und den Chili 30 Sekunden anbraten. Die frittierten Auberginen dazugeben, schwenken und unter ständiger Bewegung der Pfanne über dem Feuer nacheinander die Sojasauce, den Zucker, den Essig, den Pfeffer, den Sichuanpfeffer und das Sesamöl gut verteilt zugeben. Zum Schluss die feingeschnittenen Frühlingszwiebeln darüberstreuen.

© 2026 coquina.de

## Gebratener Reis mit Ei und Lauch
## Dan chao fan

»Dan chao fan« ist ein klassisches chinesisches Gericht, das als gebratener Reis bekannt ist. Es besteht typischerweise aus Reis, Eiern, Gemüse und manchmal Fleisch wie Schweinefleisch oder Garnelen. Der Geschmack ist herzhaft und leicht würzig, mit einer angenehmen leichten Süße des gebratenen Gemüses.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
1 Stange(n) Lauch
4 Ei(er)
1 Msp Salz
1 Msp Pfeffer weiß
6 EL Pflanzenöl
150 g Reis
300 ml Wasser

### Vorbereitung
Den Reis in das Wasser geben, aufkochen, und danach ca. 15 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer gut verquirlen.

### Zubereitung
Etwa 3 Esslöffel Öl erhitzen. Den Lauch darin kurz anbraten, dann herausnehmen und abtropfen lassen. 2 Esslöffel Öl dazugeben, die Eier darin braten, dann in Stückchen zerreißen und herausnehmen. Das restliche Öl in den Wok geben, den Reis darin kurz anbraten, Lauch und Eistückchen daruntermischen und das Gericht sofort servieren.

© 2026 coquina.de

# Gefüllte Chilischoten
# Niàng làjiūo

Gefüllte Chilischoten, auch bekannt als Niàng làjiūo, sind ein würziges und aromatisches Gericht, das durch seine Kombination aus Schärfe und herzhaften Füllungen besticht. Die Chilischoten werden oft mit einer Mischung aus Hackfleisch und verschiedenen Gewürzen gefüllt.
Beim Braten oder Grillen entwickeln die Chilischoten eine leicht rauchige Note, die perfekt mit der würzigen Füllung harmoniert. Die Schärfe der Chilis wird durch die herzhaften Aromen der Füllung ausgeglichen, was ein ausgewogenes und intensives Geschmackserlebnis schafft.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen

150 g Schweinefleisch
12 Chilischote(n) grün

Für die Würze

½ TL Salz
2 TL Sojasauce
1 TL Zucker
2 EL Reiswein
½ TL Sesamöl

## Vorbereitung

Das fein gehackte Fleisch mit den Gewürzen vermischt ca. 20 Minuten marinieren. In der Zwischenzeit die Chilischoten auf einer Seite einschneiden und vorsichtig die Kerne herauskratzen. Die gewaschenen Schoten gut trocken wischen und mit der Fleischmasse füllen.

## Zubereitung

Einige EL Öl im Wok gut erhitzen und die gefüllten Schoten mit der offenen Seite kräftig anbraten. Anschließend vorsichtig wenden und gar braten.

© 2026 coquina.de

## Gemüse aus Sojasprossen
## Yóu dòuyá zhì chéng de shūcài

Gemüse aus Sojasprossen, auch bekannt als Yóu dòuyá zhì chéng de shūcài, ist ein leichtes und knackiges Gericht, das durch seine frischen und milden Aromen besticht. Die Sojasprossen haben eine zarte, leicht nussige Note und eine knackige Textur, die durch kurzes Anbraten oder Blanchieren erhalten bleibt.
Das Gericht wird oft mit Gewürzen wie Crème fraîche, Zitrone und Sojasauce verfeinert, was ihm eine zusätzliche Tiefe und Würze verleiht. Es ist eine gesunde und erfrischende Beilage, die gut zu verschiedenen Hauptgerichten passt und sowohl warm als auch kalt genossen werden kann.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
2 EL Sesamöl
2 EL Weizenmehl
500 ml Hühnerbrühe
1 Ei(er)
2 EL Crème fraîche
3 EL Sojasauce hell
1 EL Zitronensaft
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer weiß
1 Prise Zucker
500 g Bohnensprossen
Zum Garnieren
1 Zweig(e) Petersilie

### Zubereitung
Das Öl in einen Topf geben, das Mehl zufügen und mit dem Öl verrühren. Mit der Hühnerbrühe aufgießen und aufkochen lassen. Vom Feuer nehmen und das verschlagene Ei einrühren, Crème frâiche, Sojasauce und Zitronensaft zugeben. Mit Salz, frischgemahlenem Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sojasprossen waschen, in einen Topf mit Wasser geben und erhitzen, aber nicht kochen lassen, dann unter die weiße Sauce heben. Die Petersilie waschen und klein schneiden und vor dem Servieren über das Sojasprossengemüse streuen.

© 2026 coquina.de

# Gemüseküchlein
## Shūcài gūo

Gemüseküchlein (Shūcài gūo) sind knusprige und aromatische kleine Pfannkuchen, die aus einer Mischung von verschiedenen Gemüsesorten wie Karotten, Kartoffeln und Lauch bestehen. Der Geschmack ist leicht und frisch, mit einer angenehmen Würze durch die Zugabe einer pikanten Sauce. Die äußere Schicht ist goldbraun und knusprig, während das Innere weich und saftig bleibt.
Diese Küchlein sind nicht nur lecker, sondern auch vielseitig - sie können als Vorspeise, Beilage oder sogar als Hauptgericht serviert werden.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
350 g Sojasprossen
100 g Karotte(n)
50 g Kartoffel(n)
2 Frühlingszwiebel(n)
100 g Tofu
5 EL Öl
2 EL Sojasauce
200 ml Wasser
200 g Reismehl
50 g Kartoffelmehl
1 TL Salz
1 ½ TL Pfeffer
2 TL Zucker
1 TL Glutamat
Für die Sauce
1 ½ EL Süße Bohnenpaste
3 ½ EL Zucker
8 EL Wasser
1 EL Sambal Oelek
1 ½ EL Sesamöl
1 EL Essigessenz (25%)
1 TL Kartoffelmehl
2 EL Wasser

### Vorbereitung
Die Kartoffeln und Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Den Tofu in Würfel schneiden. Eine Pfanne vorbereiten. In einer großen Schüssel die Gemüse und den Tofu mit Salatöl, Sojasauce und Wasser mischen, Reismehl und

© 2026 coquina.de

Kartoffelmehl beifügen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Glutamat würzen. Gut vermischen und 20 Minuten ziehen lassen. Für die Sauce 1 TL Kartoffelmehl mit 2 EL Wasser anrühren.

**Zubereitung**

Alle Zutaten für die Sauce in die Pfanne geben, gut verrühren und auf kleiner Flamme erhitzen. Das angerührte Kartoffelmehl beifügen und kurz andicken lassen. Warm halten. Aus je 2 EL Gemüsemasse 8 bis 10 flache Küchlein formen. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen. Eine Schaumkelle mit kaltem Öl bestreichen, damit die Gemüsemasse nicht daran kleben bleibt. Die Gemüseküchlein eines nach dem anderen auf die Schaumkelle geben und in das heiße Öl gleiten lassen. 4 - 5 Minuten frittieren, dann herausheben und gut abtropfen lassen. Mit der Sauce servieren. Tipp Sehr knusprige Küchlein erhält man, indem man sie zweimal frittiert. Noch knuspriger werden sie, wenn der Gemüsemasse mehr Kartoffelmehl und weniger Reismehl beigefügt wird (1 RS Kartoffelmehl und ¼ RS Reismehl). Das frittierte Gemüse hält sich etwa 2 - 3 Tage und schmeckt auch kalt sehr gut.

© 2026 coquina.de

# Gemischtes Gemüse am Frühlingsanfang
# Chunri he shūcài

Gemischtes Gemüse am Frühlingsanfang (Chunri he shūcài) ist ein leichtes und erfrischendes Gericht, das oft aus einer Mischung von verschiedenen frischen Gemüsesorten wie Sojasprossen und Frühlingszwiebeln besteht. Der Geschmack ist mild und natürlich, wobei die frischen Zutaten im Vordergrund stehen.
Die Kombination aus knackigem Gemüse und einer leichten Würze macht dieses Gericht besonders angenehm und perfekt für den Frühling. Es ist nicht nur gesund und nahrhaft, sondern auch einfach zuzubereiten.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen
3 Ei(er)
1 Prise Salz
200 g Bohnensprossen
50 g Reisnudeln
300 ml Wasser
100 g Spinat
1 Frühlingszwiebel(n)
1 TL Sichuanpfeffer
2 TL Sesamöl
75 g Erdnussöl

## Vorbereitung
Die Sojasprossen waschen, die Frühlingszwiebel hacken, den Spinat in 8 cm lange Streifen schneiden.

## Zubereitung
Die Eier verquirlen, mit etwas Salz in einem Wok zu einem Rührei braten, mit Stäbchen in kleine Stücke auseinander reißen. Beiseite legen. Den Spinat mit etwas Wasser unter Rühren anbraten. Die Glasnudeln in etwas Wasser einweichen und in ca. 6 cm lange Abschnitte schneiden. Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen, den Pfeffer darin erhitzen, bis er stark duftet. Die Frühlingszwiebelstücke und die Sojabohnensprossen dazugeben und unter Rühren kurz anbraten. Dann die Reisnudeln, den Spinat, die Rühreistücke und etwas Salz dazugeben, die Hitze abstellen und alles zusammen gut durchmischen. Zum Schluss etwas Sesamöl dazugeben, noch einmal umrühren und sofort servieren.

© 2026 coquina.de

# Geschmorte Bambussprossen mit chinesischen Pilzen
## hóngshūo zhúsun hé xiūnggū

Dies ist ein Gericht der klassisch-vegetarischen östlichen Küche, das auch zu Fisch- und Fleischgerichten gereicht werden kann.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
20  Mu-Err-Pilze
700 g Winterbambus
500 ml Öl zum Frittieren
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 ½ EL Sojasauce dunkel
2 TL Sojasauce hell

### Vorbereitung
Die Pilze in lauwarmem Wasser einweichen, das Einweichwasser nicht wegschütten, es wird noch benötigt. Den Bambus abtropfen lassen.

### Zubereitung
Die Pilze ausdrücken (sie sollten noch feucht sein) und das Wasser beiseite stellen. Die Bambussprossen rollschneiden oder in kleine, keilförmige Stücke schneiden. Auf Küchenpapier auslegen. Den Wok zur Hälfte mit Öl füllen und auf 190° C erhitzen. Die Bambussprossen vorsichtig hineingleiten lassen und etwa 1 ½ Minuten frittieren. Mit dem Sieblöffel herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Öl bis auf 3 EL zur Wiederverwendung in einen verschließbaren Behälter umfüllen. Den Wok stark erhitzen, die Pilze hineingeben und 1 Minute pfannenrühren. Die Bambussprossen unterheben und unter ständigem Wenden noch 1 Minute braten. Mit Salz, Zucker, den Sojasaucen und 2 EL von dem Pilzwasser würzen. Bei kleiner Hitze noch etwas köcheln, bis die Flüssigkeit eingekocht und nur noch Öl vorhanden ist. Auf einer vorgewärmten Platte heiß servieren.

© 2026 coquina.de

# Grüne Bohnen mit Hackfleisch
# Gan bian dou jiao

Grüne Bohnen mit Hackfleisch, auch bekannt als Gan bian dou jiao, sind ein beliebtes chinesisches Gericht. Der Geschmack ist eine köstliche Kombination aus herzhaft, würzig und leicht scharf. Die grünen Bohnen werden oft knusprig angebraten, was ihnen eine besondere Textur verleiht, während das Hackfleisch saftig und gut gewürzt ist. Typische Gewürze wie Knoblauch, Ingwer, Sichuanpfeffer und getrocknete Chilischoten sorgen für eine aromatische und leicht scharfe Note.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen

6 EL Öl
800 g Bohnen grün
6 Chilischote(n) getrocknet
1 TL Sichuanpfeffer
3 cm Ingwer
6 Zehen(n) Knoblauch
400 g Hackfleisch vom Rind
2 TL Sojasauce dunkel
2 TL Zucker
2 TL Reisessig braun
1 Prise Salz
2 Lauchzwiebeln

## Vorbereitung

Die Bohnen waschen, abtropfen lassen, die Chilischoten fein hacken. Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

## Zubereitung

2 EL Öl im Wok erhitzen. Die Bohnen darin bei mittlerer Hitze 15 Minuten unter wiederholtem Rühren braten, bis sie faltig und trocken werden. Herausnehmen und beiseite stellen.
Chili und Sichuanpfeffer im restlichen Öl pfannenrühren, bis sie ihre Aromen entfalten. Aus dem Wok nehmen und wegwerfen.
Ingwer und Knoblauch in den Wok geben und kurz pfannenrühren. Das Hackfleisch dazugeben und schnell weiterrühren. Sojasauce, Zucker, Reisessig, 5 EL Wasser und 1 Prise Salz unterrühren. Die Bohnen wieder in den Wok geben, die Hitze erhöhen und weiterrühren, bis die Flüssigkeit zur Hälfte verdampft ist. Das Gericht mit Lauchzwiebelringen bestreuen und heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de

## Grüne Erbsen mit Kokosmilch
## Ye liu zhi zhu qing dou

Grüne Erbsen mit Kokosmilch, auch bekannt als Ye liu zhi zhu qing dou, ist ein köstliches Gericht, das durch seine cremige und leicht süße Note besticht. Die Kombination aus den zarten, leicht süßlichen Erbsen und der reichhaltigen, aromatischen Kokosmilch schafft ein harmonisches Geschmackserlebnis.
Das Gericht hat eine samtige Textur und wird oft mit Gewürzen wie Knoblauch oder Ingwer verfeinert, die zusätzliche Tiefe und Wärme hinzufügen. Es ist sowohl nahrhaft als auch wohltuend und eignet sich hervorragend als Beilage oder leichtes Hauptgericht.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
3  Tomate(n)
3 Zehen(n) Knoblauch
1 TL Kartoffelmehl
2 EL Wasser
5 EL Öl zum Braten
300 g Erbsen
½ EL Tomatenketchup
300 ml Kokosmilch

### Vorbereitung
Die Tomaten kreuzweise einschneiden und mit heißem Wasser überbrühen. Dann die Haut abziehen, Stiele und Kerne entfernen und das Tomatenfleisch in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Kartoffelmehl mit 2 EL Wasser vermischen.

### Zubereitung
Das Öl in einer heiten Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin 30 Sekunden anbraten. Die Erbsen und die Tomatenwürfel dazugeben und 1 Minute unter Rühren anbraten. Nun Tomatenketchup, Zucker, Salz und die Kokosmilch unterrühren und alles weitere 1 ½ Minuten weiterkochen lassen. Das Öl für die Würze unter die Wasser-Kartoffelmehl-Mischung rühren und unter Rühren in die Pfanne geben, bis die Sauce eine sämige Konsistenz erhält. Heiß servieren.

© 2026 coquina.de

# Kohl in Rahmsauce
## Pa nai bai cài

Kohl in Rahmsauce, auch bekannt als »Pa nai bai cài«, hat einen milden und cremigen Geschmack. Die Rahmsauce verleiht dem Kohl eine samtige Textur und eine angenehme, leicht süßliche Note. Oft wird der Kohl zuerst blanchiert und dann in einer Sauce aus Sahne, Brühe und Gewürzen gekocht.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
250 g Herzen vom Chinakohl
100 ml Milch
5 ml Reiswein
50 ml Öl
200 ml Hühnerbrühe
1 Prise Salz
½ Stange(n) Lauch
1 Prise Glutamat
2 EL Maismehl

Kohl in Rahmsauce

### Vorbereitung
Die Herzen des Kohls waschen und in 12 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. Den Lauch putzen und hacken. Das Maismehl mit Wasser anrühren.

### Zubereitung
Den Kohl in eine Pfanne legen, Stengel unten, Blätter oben. Mit genügend kochendem Wasser überdecken und kochen, bis alles weich ist, dann aus dem Wasser nehmen. Das Öl in einer Pfanne über starkem Feuer erhitzen, den zerhackten Lauch zum Würzen hinzufügen und dann Kochwein, Hühnerbrühe und Salz hinzugeben. Zum Kochen bringen und den Kohl dazugeben. Über kleiner Flamme schmoren lassen. Der Kohl benötigt genügend Zeit, um die Würze aufzusaugen. Dann kommen Milch und das Glutamat hinzu, und zuletzt wird die aufgelöste Maisstärke eingerührt. Schließlich heißes Öl auf den Kohl sprenkeln, bevor die Pfanne vom Feuer genommen wird. In eine tiefe Schüssel füllen und servieren.

© 2026 coquina.de

# Mais mit frischen Chilischoten
# Yumi chan lajiao

Mais mit frischen Chilischoten (Yumi chan lajiao) hat eine interessante Kombination aus süß und scharf. Der süße Geschmack des Maises wird durch die Schärfe der Chilischoten ergänzt, was zu einem aufregenden und intensiven Geschmackserlebnis führt. Die Schärfe der Chilischoten kann variieren, je nachdem, welche Sorte verwendet wird, aber insgesamt bietet dieses Gericht eine angenehme Balance zwischen Süße und Schärfe.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen

300 g Mais
1 ½ EL Erdnussöl
2  Chilischote(n) rot
½ TL Salz
¼ TL Pfeffer weiß
1 TL Zucker
50 ml Hühnerbrühe

Mais mit frischen Chilischoten

## Vorbereitung

Die Chilischoten in feine Ringe schneiden und nach Geschmack die Kerne entfernen (Achtung: Hände waschen nicht vergessen!).

## Zubereitung

Bei Verwendung von Tiefkühlware die Maiskörner 10 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren und dann abtropfen lassen. Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen und das Öl hineingeben. Chilis, Maiskörner und Salz hinzufügen und 1 Minute unter Rühren braten. Pfeffer, Zucker und Hühnerbrühe dazugeben und weitere 3 Minuten pfannenrühren. Auf eine Platte geben und servieren. Für 4 Personen als Teil eines chinesischen Menüs oder für 2 Personen als Beilage zu einem Fleischgericht.

© 2026 coquina.de

# Nudeln in spezieller Sauce
## Zha jiàng miàntiáo

In chinesischen Haushalten wird diese Sauce aus Reiswein, Sambal Oelek, Sojasauce, Zucker und süßer Bohnenpaste stets fertig zubereitet und in Steinguttöpfen aufbewahrt. Sollten unerwartet Gäste kommen, werden die Nudeln gekocht und das Gemüse blanchiert. So ist ein schmackhaftens Gastmahl immer schnell bereit.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
100 g Nudeln
100 g Bohnensprossen
2 Frühlingszwiebel(n)
1 ½ EL Reiswein
½ TL Sambal Oelek
1 EL Sojasauce hell
1 ½ EL Zucker
1 EL Süße Bohnenpaste

Nudeln in spezieller Sauce

### Vorbereitung
Benötigt wird eine große Reisschale. Die Nudeln kochen und abtropfen lassen, die Sojabohnenkeimlinge etwa 2 Minuten blanchieren. Die Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden.

### Zubereitung
Die Nudeln, die Sojabohnenkeimlinge und die Frühlingszwiebeln vermengen. In einer großen Reisschale die übrigen Zutaten zu einer Sauce verrühren und dann unter die Nudel-Gemüse-Mischung heben und sofort servieren.

© 2026 coquina.de

# Paprika mit scharfer Sichuansauce
## Su hui guo cài

Das Gericht »Su hui guo cài« stammt aus der Sichuan-Küche und ist bekannt für seine scharfen und aromatischen Aromen. Es wird oft mit Paprika und einer scharfen Sichuan-Sauce zubereitet.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
2 Paprika grün
1 Frühlingszwiebel(n)
1 Liter Öl zum Frittieren
Zum Würzen
1 Zehen(n) Knoblauch
6 EL Öl
150 ml Gemüsebrühe
1 TL Glutamat
1 EL Sambal Oelek
1 ½ EL Schwarze Bohnensauce
2 EL Sojasauce
1 ½ EL Zucker
1 EL Kartoffelmehl
2 EL Wasser

Paprika mit scharfer Sichuansauce

### Vorbereitung
Den Paprika in Dreiecke von etwa 4 cm Seitenlänge schneiden. Die Frühlingszwiebel in 3 cm lange Stücke schneiden, nur die weißen Teile verwenden. Den Knoblauch schälen und hacken. Das Kartoffelmehl mit 2 EL Wasser vermischen. Alle Gewürzzutaten bis auf das Öl und den Knoblauch in einer Reisschale mischen.

### Zubereitung
Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. Das Frittieröl erhitzen und die Paprika etwa 30 Sekunden kurz frittieren und das Gemüse abtropfen lassen. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch anbräunen. Unter Rühren die grüne Paprika und die Frühlingszwiebeln hineingeben und etwa 1 Minute garen lassen. Die vorbereitete Sauce dazu fügen, noch 1 Minute weiterkochen und sofort servieren.

© 2026 coquina.de

# Pikant gebratener Lauch
## Xian chao da gong

Pikant gebratener Lauch, auch bekannt als Xian chao da gong, hat einen einzigartigen Geschmack, der durch die Kombination von Lauch mit würzigen und süßen Aromen entsteht. Der Lauch selbst bringt eine milde Süße und leichte Schärfe mit, die durch das Braten intensiviert wird. Die Würzsauce, die oft aus Zutaten wie Salz, Zucker, Cayennepfeffer, Essig und Kecap Manis (eine süße Sojasauce) besteht, verleiht dem Gericht eine ausgewogene Mischung aus süß, salzig und scharf.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
2 Stange(n) Lauch
Für die Sauce
½ TL Salz
2 EL Zucker
¼ TL Cayennepfeffer
3 EL Weinessig
2 EL Ketjap manis
2 EL Sojaöl

Pikant gebratener Lauch

### Vorbereitung
Den Lauch putzen der Länge nach halbieren und die Hälften waschen. Sie dann schräg in 2 cm lange Stücke schneiden.

### Zubereitung
Das Salz, den Zucker und den Cayennepfeffer mit dem Essig und der Kecap Manis in einer kleinen Schüssel zu einer Würzsauce verrühren. Das Öl erhitzen, den Lauch darin etwa 3 Minuten unter Rühren braten, so dass er ganz mit dem Öl überzogen ist. Ihn dann vom Herd nehmen und die Würzsauce darunterrühren. Den Lauch auf eine Platte geben und heiß, lauwarm oder kalt servieren.

© 2026 coquina.de

## Sautierte Keimlinge von  Sojabohnen
## Sheng chao lü  dòuyá

Sautierte Keimlinge von Sojabohnen, auch bekannt als Sheng chao lü dòuyá, sind ein leichtes und knackiges Gericht, das durch seine frischen und milden Aromen besticht. Die Sojabohnenkeimlinge haben eine zarte, leicht nussige Note und eine knackige Textur, die durch kurzes Anbraten erhalten bleibt.
Das Gericht ist eine gesunde und erfrischende Beilage, die gut zu verschiedenen Hauptgerichten passt und sowohl warm als auch kalt genossen werden kann.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
300 g Bohnensprossen
50 ml Erdnussöl
½ TL Salz
¼ TL Glutamat

### Vorbereitung
Die Wurzeln der Keimlinge entfernen, waschen und abtropfen lassen. Die Keimlinge in eine Schale geben, Salz und Glutamat dazugeben und schütteln.

### Zubereitung
Das Öl in einer Pfanne erhitzen, bis es raucht. Die Keimlinge dazugeben und unter Rühren braten, bis sie zart und knusprig sind. Auf einer Platte servieren.

© 2026 coquina.de

# Schnittlauch-Rührei
## Jiucài jī dan

Schnittlauch-Rührei, auch bekannt als Jiucài jī dan, hat einen sehr angenehmen und frischen Geschmack. Der Schnittlauch verleiht dem Rührei eine leichte Schärfe und ein frisches, zwiebelartiges Aroma, das wunderbar mit der cremigen Textur der Eier harmoniert.
Dieses Gericht ist nicht nur lecker, sondern auch sehr einfach zuzubereiten. Es eignet sich hervorragend als schnelles Frühstück oder leichtes Abendessen.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
1 Bund Schnittlauch
8 Ei(er)
1 EL Sojasauce hell
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer weiß
2 EL Schlagsahne

Schnittlauch-Rührei

### Vorbereitung
Den Schnittlauch waschen, säubern und in 2 cm-Stücke schneiden. Die Eier mit etwas Öl in eine Schüssel schlagen, mit der Sahne und der Sojasauce, am besten mit einem Schneebesen, schaumig rühren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch zur Eimasse geben und unterrühren.

### Zubereitung
Eine heiße Pfanne zweimal in Öl ausschwenken und die Eier hineingießen. Mit dem Spatel hin- und herschieben, bis die Masse stockt, den Wok vom Feuer nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und sofort servieren.

© 2026 coquina.de

## Sojabohnenkeimlinge mit Sichuan-Gemüse
## Sìchuūn shūcài dàdòu miáo

Sojabohnenkeimlinge mit Sichuan-Gemüse (Sìchuān shūcài dàdòu miáo) bietet eine interessante Geschmackskombination. Die knackigen und leicht nussigen Sojabohnenkeimlinge harmonieren wunderbar mit dem würzigen und oft scharf-pikanten Geschmack des Sichuan-Gemüses. Sichuan-Gemüse ist bekannt für seine intensive Würze, die oft durch die Verwendung von Sichuan-Pfeffer und Chili erreicht wird. Diese Kombination sorgt für ein aufregendes und geschmacklich vielfältiges Gericht.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
100 g Karotte(n)
500 g Bohnensprossen
30 g Mu-Err-Pilze eingeweicht
30 g Eingelegtes Gemüse (Sichuan-Gemüse)
10 EL Öl
1 Zehen(n) Knoblauch
1 ½ TL Salz
¼ TL Sichuanpfeffer schwarz
1 ½ EL Zucker
1 EL Glutamat
5 EL Fleischbrühe
3 Frühlingszwiebel(n)
1 ½ TL Kartoffelmehl
3 EL Wasser
½ TL Sesamöl

### Vorbereitung
Die Karotten in feine Streifen schneiden (Julienne), in einer Pfanne Wasser zum Kochen bringen und die Karotten und die Sojabohnenkeimlinge 1 Minute blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen, danach beiseite stellen. Die Pilze und das Zha Cai-Gemüse abgießen und gut abtropfen lassen. Die Pilze je nach Größe zerkleinern, Zha Cai in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Karotten in Streifen schneiden. Die Pilze in warmen Wasser einweichen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Kartoffelmehl mit 3 EL Wasser anrühren. Eine Pfanne vorbereiten.

### Zubereitung
10 EL Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Den Knoblauch kurz anbraten, danach die Karotten, das Zha Cai, die Pilze und die Sojabohnenkeimlinge beigeben und 1 Minute braten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Glutamat würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und alles aufkochen lassen. Das angerührte Kartoffelmehl untermischen und andicken

© 2026 coquina.de

lassen, mit Sesamöl abschmecken und sofort servieren. Zha Cai sollte vor der Verwendung mindestens 30 Minuten mit der doppelten Menge Wasser eingeweicht werden, um den stark salzigen Geschmack zu mäßigen.

## Sojabohnensprossen mit Gemüse und Schnittlauch
## Dòuyá pèi shūcài hé jiucài

Sojabohnensprossen mit Gemüse und Schnittlauch (Dòuyá pèi shūcài hé jiucài) bieten eine wunderbare Kombination aus frischen, knackigen Texturen und milden, leicht süßlichen Aromen. Die Sojabohnensprossen selbst haben einen zarten, leicht nussigen Geschmack, der gut mit dem frischen, leicht scharfen Aroma des Chinalauchs harmoniert. Das Gemüse fügt zusätzliche Geschmacksnoten und Texturen hinzu, die das Gericht abwechslungsreich und interessant machen.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
100 g Bohnensprossen
1 Paprika grün
100 g Karotte(n)
5 Zweig(e) Chinalauch
½ TL Salz
¼ TL Glutamat
5 EL Öl
1 Prise Pfeffer

### Vorbereitung
Die Sojabohnensprossen entwurzeln und unter fließendem Wasser waschen. Die Möhren schälen und waschen. Die Paprika waschen und entkernen. Möhren und Paprika in feine Streifen schneiden, so dünn und so lang wie die Sojabohnensprossen. Den Schnittlauch waschen und schneiden, so lang wie die Gemüsestreifen.

### Zubereitung
Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dann Sojabohnensprossen, Paprika und Möhren dazugeben und etwa zwei Minuten kochen (beim Kochen ab und zu rühren, damit die Gemüsestreifen gleichmäßig erhitzt werden). Sämtliches Gemüse aussieben. Einen Wok mit dem Öl erhitzen und den Schnittlauch anbraten, bis der Schnittlauch sein Aroma entfaltet. Die Gemüsestreifen zugeben, zusammen mit dem Schnittlauch pfannenrühren. Gleichzeitig Salz, Pfeffer und Glutamat zugeben, kurz anbraten und dann gleich in eine vorgewärmte Schüssel geben.

© 2026 coquina.de

## Sojasprossen aus dem Wok
## Gia Xao

Gia Xao ist ein leichtes und schnell zu bereitendes Gemüsegericht mit Sojasprossen, Schnittlauch und Zwiebeln. Die Sauce mit Fischsauce, Salz und Pfeffer ist kräftig und leicht salzig, was das Gericht herzhaft macht.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
400 g Bohnensprossen
1 Bund Chinalauch
5  Schalotten violett
2 EL Öl
2 EL Fischsauce
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

### Vorbereitung
Die Sojasprossen waschen und un einem Durchschlag gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den Schnittlauch waschen und in 2 bis 3 cm lange Stückchen schneiden, die Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

### Zubereitung
Das Öl im Wok erhitzen, die Sojasprossen, Schnittlauch und Schalotten ca. 3 bis 4 Minuten pfannenrühren. Mit Fischsauce, Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer vorgewärmten Platte servieren.

© 2026 coquina.de

## Tofu mit Sesampaste und Koriander
## Zhīmajiàng xiūngcài dòufu

Tofu mit Sesampaste und Koriander ist ein köstliches und aromatisches Gericht, das durch seine Kombination aus nussigen, würzigen und frischen Aromen besticht.Die Sesampaste (Tahini) verleiht dem Gericht eine reichhaltige, nussige Note und eine cremige Textur. Der Koriander fügt eine frische, leicht zitronige Note hinzu, die das Gericht belebt. Der Tofu selbst hat einen milden Geschmack, der die Aromen der Sesampaste und des Korianders gut aufnimmt. Je nach Rezept kann das Gericht auch eine leichte Schärfe durch die Zugabe von Chili oder Paprikaöl haben.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
250 g Tofu
2 EL Koriander
1 TL Salz
1 Prise Chiliöl
2 EL Sesampaste
2 EL Wasser

### Vorbereitung
Den Tofu in Würfel schneiden, in siedendem Wasser kurz kochen und abtropfen lassen. Den Koriander fein hacken.

### Zubereitung
Die Sesampaste mit Salz und etwas Wasser verrühren, den Tofu damit übergießen und das Paprikaöl und den Koriander darübergeben.

© 2026 coquina.de

# Zuckerschoten mit Knoblauch
# Suan rong he lan dou

Zuckerschoten mit Knoblauch, auch bekannt als Suan Rong He Lan Dou, haben einen knackigen und süßen Geschmack, der durch die Zugabe von Knoblauch eine würzige und aromatische Note erhält. Die Kombination aus der natürlichen Süße der Zuckerschoten und dem intensiven Aroma des Knoblauchs macht dieses Gericht besonders lecker und vielseitig.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen

4 EL Öl
400 g Zuckerschoten
6 Zehen(n) Knoblauch
2  Lauchzwiebeln
3 cm Ingwer
2 EL Reiswein
1 Prise Salz
100 ml Gemüsebrühe

## Vorbereitung

Die Zuckerschoten putzen und in sehr feine Streifen schneiden, den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

## Zubereitung

Das Öl im Wok stark erhitzen. Zuckerschoten dazugeben und schnell 1 Minute pfannenrühren. Die restlichen Zutaten dazugeben und 2 bis 3 Minuten pfannenrühren. Heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de

## Zwiebelgemüse
## Yángcōng shūcà

Zwiebelgemüse, auch bekannt als Yángcōng shūcà, ist ein einfaches und schmackhaftes Gericht, das durch seine süßlich-würzigen Aromen besticht. Die Zwiebeln werden oft in dünne Scheiben geschnitten und langsam angebraten, bis sie eine goldbraune Farbe und eine karamellisierte Textur erreichen.
Das Gericht hat eine angenehme Süße, die durch die natürliche Karamellisierung der Zwiebeln entsteht, und eine leichte Würze, die durch Zugabe von Gewürzen wie Sesamöl und Pfeffer verstärkt wird. Es ist eine vielseitige Beilage, die gut zu verschiedenen Hauptgerichten passt und sowohl warm als auch kalt genossen werden kann.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
8 EL Öl
550 g Gemüsezwiebeln
200 g Frühlingszwiebel(n)
¼ TL Pfeffer
2 EL Zucker
8 EL Sojasauce dunkel
2 TL Sesamöl

### Vorbereitung
Die Gemüsezwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, abtupfen und in feine Ringe schneiden.

### Zubereitung
Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. Das Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Die Gemüsezwiebel in die Pfanne geben und etwa 1 Minute anbraten. Nun die Frühlingszwiebeln dazu geben und weitere 3 Minuten braten. Mit Pfeffer, Zucker und Sojasauce würzen und gut mischen. Zuletzt mit Sesamöl beträufeln und heiß servieren.

© 2026 coquina.de

# Zwiebelpfannkuchen mit Kokossauce
## Yang cong bing dai zi zhi

Chinesische Zwiebelpfannkuchen mit Kokossauce bieten eine interessante Kombination aus herzhaften und süßen Aromen.
Die Zwiebelpfannkuchen, auch bekannt als Cong You Bing, sind außen knusprig und innen weich. Sie haben einen intensiven, leicht süßlichen Geschmack von Frühlingszwiebeln.
Die Kokossauce fügt eine süße und cremige Note hinzu, die wunderbar mit dem herzhaften Pfannkuchen harmoniert. Die Sauce kann auch leicht würzig sein, je nach Rezept.
Diese Kombination aus herzhaften Pfannkuchen und süßer Kokossauce ist ein echter Genuss und bietet eine spannende Geschmackserfahrung.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
350 g Zwiebel(n)
10 EL Öl zum Braten
3 EL Klebreis
8 EL Weizenmehl
125 ml Wasser
Für den Teig
1 Prise Glutamat
2 EL Öl
½ TL Salz
1 Prise Zucker
Für die Sauce
2  Zwiebel(n)
400 ml Kokosmilch
5 EL Öl
2 EL Ketchup
1 ½ TL Sambal Oelek
1 ½ EL Zucker
¼ TL Pfeffer
1 TL Salz
1 Prise Glutamat

### Vorbereitung
Benötigt wird eine große Reisschale. Für den Teig: Die Zwiebeln in kleine Stücke schneiden, in eine große Reisschale geben und mit dem Klebreis, dem Weizenmehl, dem Wasser und den Gewürzen für den Teig vermischen. Für die Sauce: Die Zwiebeln (oder Schalotten) in Streifen schneiden und in eine separate Reisschale geben. Die Kokosmilch, das Tomatenketchup, das Sambal Oelek, den Zucker, den Pfeffer, das Salz und das Glutamat in einer großen Reisschale

© 2026 coquina.de

vermischen.

**Zubereitung**

Eine heiße Pfanne mit flachem Boden zweimal mit Öl ausschwenken. 5 EL Öl erhitzen und die Hälfte der Zwiebelteigmasse in die Pfanne gießen, so dass der Boden gleichmäßig bedeckt ist. Den Teig von beiden Seiten etwa 5 Minuten backen und beiseite stellen. Den gleichen Vorgang mit der anderen Hälfte wiederholen. Die Pfanne erneut mit Öl ausschwenken, die verbliebenen 5 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln anbräunen. Die vorbereitete Saucenmischung in die Pfanne gießen und unter Rühren aufkochen lassen. Dann auf kleiner Flamme etwa 3 Minuten kochen. Die Sauce wird zu den Pfannkuchen gereicht. Die Pfannkuchen kann man auf verschiedene Weise servieren: klein geschnitten mit der Sauce als Beilage oder mit der Sauce übergossen; man kann sie auch ganz belassen und in die Sauce eintauchen.

© 2026 coquina.de