

MIGROS



Chinesische Kochkunst – das sind bunte, pfannengerührte Gerichte mit dekorativ geschnittenen Zutaten. SAISON-KÜCHE zeigt Ihnen, wie unkompliziert, schnell und raffiniert Kochen im Wok ist.

Chinesische Wokgerichte

www.saison.ch

SAISON
KÜCHE
Spezial

DEKORATIV

Chinesisches Neujahr

Am 24. Januar feiert China sein Neujahrsfest und wechselt vom Jahr des Drachen in das Jahr der Schlange. In der Migros finden Sie ein breites Sortiment an China-Zutaten und China-Kochzubehör, in der SAISON-KÜCHE die passenden Rezepte.

UNKOMPLIZIERT

Frühlingsrollen

Tiefgekühlte Frühlingsrollen oder Frühlingsrollen mini nach Packungsanleitung im Ofen backen. Mit Sweet'n Sour Sauce, Sweet Chili Sauce oder Soja-Sesam-Sauce servieren.

Soja-Sesam-Sauce

2 TL Sesam-Samen
5 EL Soja-Sauce
einige Tropfen Sesamöl

Sesam-Samen in einer Bratpfanne ohne Fett leicht rösten. Mit Soja-Sauce mischen. Die Sauce mit einigen Tropfen Sesamöl aromatisieren.

Perlenbällchen mit Schweinefleisch

Für ca. 26 Bällchen

100 g Parfurreis
50 g Bambussprossen
1 Frühlingszwiebel
1 nussgrosses Stück frischer Ingwer
1 EL Öl
300 g Schweinefleisch gehackt
1 EL Soja-Sauce
3-4 EL Maisstärke
knapp 1 TL Salz
1 Msp. Chilipulver
1 TL Szechuan-Würzpaste (Asian Home Gourmet)
Hot Sweet Chili Sauce zum Eintauchen

1 Reis mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) in Wasser einlegen.

2 Für die Bällchen Bambussprossen, Frühlingszwiebel und 1/2 TL Ingwer sehr fein hacken. Wok erhitzen. Öl hinzufügen. Gemüse im Wok kurz pfannenrühren. Leicht auskühlen lassen und mit dem Hackfleisch mischen. Restliche Zutaten dazugeben und zu einer kompakten Fleischmasse kneten.

3 Parfurreis absieben und leicht trockentupfen. Aus der Fleischmasse mit nassen



Pikante chinesische Suppe «Erasco»*
400 g, Fr. 2.80



Chili-Garlic-Sauce «Lee Kum Kee»*
90 g, Fr. 2.80



Hoisinsauce «Lee Kum Kee»*
240 g, Fr. 2.90



Frühlingsrollen vegetarisch
6 Stk., 300 g, Fr. 5.90
Apéro-Minis*, 12 Stk., 240 g, Fr. 5.80



Frühlingsrollen Poulet/Spinat
6 Stück, 300 g, Fr. 5.90, 10 Stück*, 500 g, Fr. 9.50
Apéro-Minis*, 12 Stück, 240 g, Fr. 5.80



Sweet'n Sour Sauce «Lee Kum Kee»*
200 ml, Fr. 3.50



Händen baumnussgrosse Kugeln formen und im Parfurreis wälzen, bis sie ringsum gleichmässig mit Reis bedeckt sind. In zwei Bambuskörbchen schichten. Körbchen in eine grosse Pfanne stellen und bis knapp unter das unterste Sieb Wasser einfüllen. Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten dämpfen. Mit Hot Sweet Chili Sauce servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ 20 Minuten Dämpfzeit + 6 Stunden Einweichzeit (Reis)

Ganze Portion ca. 80 g Eiweiss,
90 g Fett, 132 g Kohlenhydrate,
6900 kJ/1650 kcal

SCHNELL

Chinesische Glasnudelsuppe

Für 4–6 Portionen

150 g Schweinefleisch
vom Stotzen
1 TL Chili-Garlic-Sauce
1 EL Soja-Sauce
4 chinesische Shiitake-Pilze
2 kleine Frühlingszwiebeln
1 nussgrosses Stück
frischer Ingwer
30 g Glasnudeln
(Vermicelles de soja)
6 dl Hühnerbouillon
2 EL Öl

1 Schweinefleisch in sehr feine Streifen schneiden. Mit den beiden Saucen vermischen und 30 Minuten marinieren lassen.

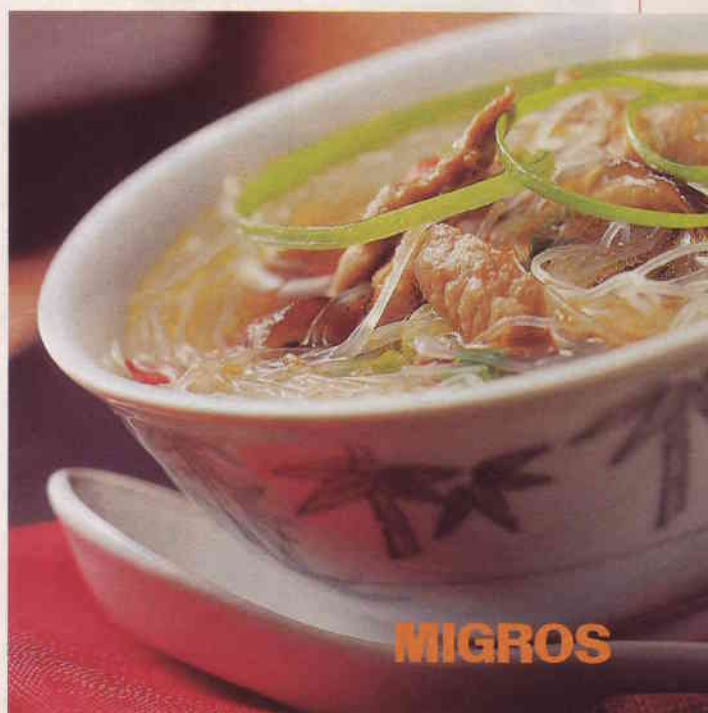
2 Pilze in kaltem Wasser 20 Minuten einweichen. Gut abtropfen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Etwas Grün für die Garnitur beiseite stellen. 1 TL Ingwer fein hacken. Glasnudeln in warmes Wasser einlegen. Bouillon aufkochen.

3 Wok erhitzen. Öl hinzufügen. Fleisch 3 Minuten pfannenrühren. Pilze, Frühlingszwiebeln und Ingwer beifügen und 1 Minute weiterbraten. Nudeln in der Bouillon erwärmen. Fleisch in 4 Schalen anrichten.

Nudeln und Bouillon darübergeben. Mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ 30 Minuten Marinierzeit

Ganze Portion ca. 41 g Eiweiss,
52 g Fett, 38 g Kohlenhydrate,
3250 kJ/770 kcal



MIGROS



Soja-Sauce
«Lee Kum Kee»*
200 ml, Fr. 2.80



Oystersauce
«Lee Kum Kee»*
200 ml, Fr. 2.90



Sichuansauce
«Lee Kum Kee»*
240 g, Fr. 3.40



Sesamöl
«Lee Kum Kee»*
200 ml, Fr. 5.40



Hot Sweet Chili Sauce
«Chop Stick»*
300 g, Fr. 3.90



Sweet'n Sour Sauce
«Chop Stick»*
300 g, Fr. 3.90



Soja-Sauce «Kikkoman»
Dispenser, 175 g, Fr. 3.20
585 g*, Fr. 6.30



Ingwer,
kristallisiert*
125 g, Fr. 3.50

*in grösseren Migros-Filialen erhältlich

Kochen im Wok

Das Vorgehen beim Garen im Wok bleibt immer gleich: Vorbereitung und Zubereitung sind getrennte Vorgänge. Dabei nimmt die Vorbereitung oft mehr Zeit in Anspruch als das schnelle Garen im Wok.

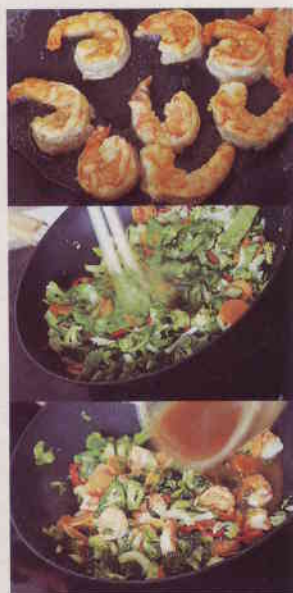


Saucen & Marinaden
Marinade- und Saucenzutaten mischen. Fleisch oder Fisch vorbereiten und marinieren.



Schneiden & hacken
Gemüse fein schneiden und die Würzzutaten vorbereiten.

Pfannenbraten & Pfannenrühren
Kochen im Wok wird «Pfannenbraten» (vorwiegend bei Fleisch und Fisch) und «Pfannenrühren» (eher bei Gemüse) genannt. Zuerst den Wok ohne Öl stark erhitzen, dann das Öl darin erwärmen und das Kochgut hinzufügen. Beim Kochen im Wok bleibt das Gargut stets in Bewegung, z.B. durch Rühren mit den Kochstäbchen oder durch Bewegungen des Woks. Erst zuletzt werden die Saucenzutaten beigefügt und das Gericht kurz aufgeköcht.



SCHRITT FÜR SCHRITT

Buntes Gemüse mit Krevetten

Für 2–3 Portionen

500 g rohe Krevettenschwänze
3 EL Öl
2 EL Sesam-Samen

1 Karotte
1 kleiner Broccoli
2–3 Pak-Choi ca. 200 g
1 nussgrosses Stück frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
1–2 rote Peperoncinischoten nach Belieben

MARINADE:
1 TL Soja-Sauce
1 TL Reiswein
½ TL Maisstärke

SAUCE:
2 TL kantonesische Würzpaste
1 EL Austernsauce
1 TL Maisstärke
1 TL Soja-Sauce
1 EL Reiswein nach Belieben
1 dl Wasser
einige Tropfen Sesamöl

1 Krevetten zugedeckt im Kühlschrank auftauen lassen, schälen und den Darm (schwarzer Faden) unter laufendem Wasser entfernen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Marinadezutaten mischen und die Krevetten 30 Minuten marinieren. Saucenzutaten in einem Schälchen mischen und beiseite stellen.

2 Karotte in feine Scheiben schneiden, Broccoli in kleinste Röschen teilen. Pak-

Choi in Streifen schneiden. 1 TL Ingwer und Knoblauchzehen fein hacken. Peperoncini in Ringe schneiden. Sesam-Samen in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten.

3 Wok erhitzen. Öl hineingeben und erwärmen. Krevetten 2 Minuten pfannenbraten. Herausnehmen und warm stellen. Wenn nötig, etwas Öl nachgiessen. Gemüse im Wok 3 Minuten pfannenrühren. Krevetten wieder dazugeben. Saucenzutaten dazugeben. Weitere 2–3 Minuten köcheln, bis das Gemüse knackig ist. Abschmecken und mit Sesam-Samen bestreuen.

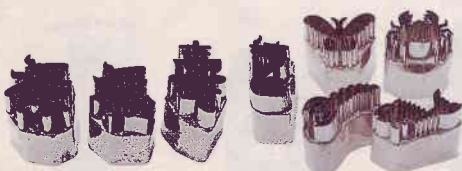
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + 30 Minuten Marinierzeit

Ganze Portion ca. 82 g Eiweiss, 56 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 4400 kJ/1050 kcal

ZU DEN REZEPTEN

Die chinesischen Gerichte können Sie sowohl als einzelnes Hauptgericht wie auch als Teil einer chinesischen Tafel servieren; deshalb die variablen Portionenangaben. Beim Zusammenstellen einer Tafel gilt die Faustregel: für 4 Personen 2–3 Gerichte. Je nach Appetit der Esser müssen die Mengenangaben angepasst werden.

MIGROS



Dekoausstecher «Asia», diverse Tiere, je Stk., Fr. 9.80
Dekoausstecher «China», diverse Schriftzeichen, je Stk., Fr. 16.–



China-Küchenmesser «Profi»
Fr. 25.–



Bamboo-Steamer 3-teilig
Ø 20 cm, Fr. 9.50
Ø 15 cm, Fr. 6.–



Wokpfanne 30 cm
Fr. 58.–

UNKOMPLIZIERT

Lammspiesschen auf Gemüsebett

Für 3–4 Portionen

400 g Lamm-Nierstück
100 g Chinakohl
1/2 Stange grüner Lauch
100 g Sojasprossen
2–3 EL Öl

MARINADE:

2 EL Reiswein oder Wasser
1 Msp. Chinesische Gewürzmischung
1 EL Hoisinsauce
1 TL Honig
1 EL Sesamöl
2 EL Sesam-Samen
1 TL Szechuan-Würzpaste
(Asian Home Gourmet)
1 EL Maisstärke

SAUCE:

1 EL Soja-Sauce
0,5 dl Wasser
einige Tropfen Sesamöl
Salz

1 Lamm längs in schmale Streifen schneiden. Marinadezutaten mischen und das Fleisch 30 Minuten marinieren. Auf Zahnstocher stecken.

2 Chinakohl und Lauch in feine Streifen schneiden. Sojasprossen gut abspülen. Saucenzutaten mischen.

3 Wok erhitzen. 2 EL Öl hineingeben und heiss werden lassen. Lammspiesschen aus der Marinade heben. Restliche Marinade zu den Saucenzutaten geben. Spiesschen auf beiden Seiten kräftig anbraten (Vorsicht, es spritzt gernel!). Herausnehmen und warm stellen. Etwas Öl nachgiessen. Gemüse im Wok 5 Minuten pfannrühren. Saucenzutaten beifügen, leicht einkochen lassen.

Abschmecken. Spiesschen auf dem Gemüse anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
 +30 Minuten Marinierzeit

Ganze Portion ca. 95 g Eiweiss,
 74 g Fett, 32 g Kohlenhydrate,
 5150 kJ/1250 kcal



WÜRZIG

Pikantes Rindfleisch mit Wasserkastanien und Cashewkernen

Für 3–4 Portionen

400 g Rinds-Huft
zum Kurzbraten
1 Dose Wasserkastanien
1 Frühlingszwiebel
50 g Cashewkerne
2 EL Öl
Sesamöl zum Abschmecken

MARINADE:

1 TL Szechuan-Würzpaste
(Asian Home Gourmet)
1 EL Soja-Sauce
1 TL Maisstärke
1 EL Reiswein oder Wasser

SAUCE:

3 TL Szechuan-Würzpaste
1/2 TL Maisstärke
1 EL Soja-Sauce
2–3 Msp. Sambal Olek
1 dl Wasser
1 TL Zucker

1 Rindfleisch in feine Scheiben schneiden. Marinadezutaten mischen und das Fleisch 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

2 Wasserkastanien abgiessen und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebel fein schneiden. Etwas Grün für die Garnitur beiseite stellen. Saucenzutaten mischen. Cashewkerne grob hacken. Ohne Fett in einer beschichteten Pfanne leicht rösten.

3 Wok erhitzen. Öl hineingeben und heiss werden lassen. Rindfleisch 3 Minuten pfannbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Frühlingszwiebel und Wasserkastanien in den Wok geben und 2 Minuten pfannrühren. Fleisch wieder dazugeben. Saucenzutaten dazugliessen und alles 2 Minuten köcheln lassen. Mit Sesamöl und nach Belieben mit Sambal Olek abschmecken. Die Hälfte der Cashewkerne darunter mischen. Anrichten und mit den restlichen Kernen und dem Frühlingszwiebelgrün bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
 + 30 Minuten Marinierzeit

Ganze Portion ca. 88 g Eiweiss,
 66 g Fett, 37 g Kohlenhydrate,
 4700 kJ/1200 kcal



Wok Aluguss «Saigon»
 Fr. 115.–



Siebe für
 Fondue Chinoise, 3 Stk.
 Fr. 3.30



Wok-Set 11-teilig
 «Starterkit», Fr. 35.–



Sushi-Teller, 28x28 cm, Fr. 30.–
 Reisschale schwarz, 14 cm, Fr. 5.50
 Platte schwarz, 18 cm, Fr. 10.–
 Chop-Sticks Set, 4 Paar mit Bänkli, Fr. 10.–



Platte «Abra Cadabra», 20x9 cm, Fr. 12.–
 Schale «Abra Cadabra», Fr. 7.50

Vegetarische Reissnudeln

Für 2–3 Portionen

200 g Kürbis festkochend
½ rote Zwiebel
150 g Broccoli
1 nussgrosses Stück frischer Ingwer
150 g Reissnudeln oder chinesische Eiernudeln
2 EL Kokosraspel
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Sesamöl

SAUCE:

3 EL Soja-Sauce
2 EL Wasser
 je **1 Prise Koriander- und Kurkumapulver**
1 Msp. Chinesische Gewürzmischung
wenig Salz

1 Kürbis in feine Scheiben, Zwiebel in Streifen schneiden. Broccoli in kleine Röschen teilen, 1 TL Ingwer fein hacken. Nudeln in kochendem Wasser 2–3 Minuten al dente kochen. Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten. Saucenzutaten mischen.

2 Wok erhitzen. Sonnenblumen- und Sesamöl beifügen und erwärmen. Gemüse und Ingwer 4 Minuten pfannenbraten. Nudeln hinzufügen und 2 Minuten weiterbraten. Mit den Saucenzutaten ablöschen. Gut mischen und mit Soja-Sauce und Sesamöl abschmecken. In Schalen anrichten und mit Kokosraspel bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Ganze Portion ca. 40 g Eiweiss, 48 g Fett, 121 g Kohlenhydrate, 4500 kJ/1080 kcal

Nora Willimann ist Studentin und verpflegt sich mittags meist nur mit einem Sandwich oder Müesli. Abends wird dann etwas Schnelles, Einfaches und Schmackhaftes gekocht. Besonders gerne mag Frau Willimann Kombinationen mit einheimischem Gemüse und asiatischen Gewürzen. So entstand auch ihr euro-asiatisches Nudelgericht, wie sie es nennt.



RAFFINIERT

Ente mit Früchten

Für 2–3 Portionen

1 Entenbrust ca. 350 g
4 EL Öl zum Anbraten
¼ frische Ananas ca. 200 g
½ Papaya
½ Mango
½ grüne Peperoni
¼ grüne Peperoncini
1 nussgrosses Stück frischer Ingwer

MARINADE:

1 EL Soja-Sauce
1 TL Hoisinsauce
1 EL Maisstärke
1 Prise Koriander gemahlen

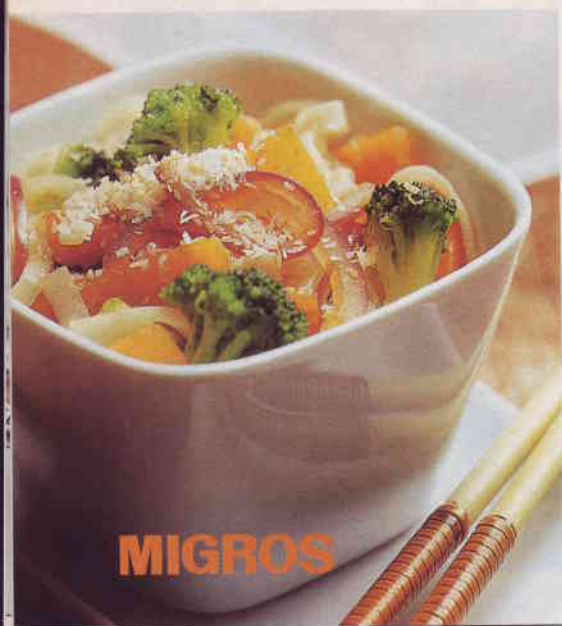
SAUCE:

3 EL Sweet'n Sour Sauce
1 EL Soja-Sauce
2 TL Zucker
1 TL Weissweinessig
2 TL Zitronensaft
1 TL Maisstärke
0,5 dl Wasser

1 Bei der Entenbrust die Haut entfernen. Fleisch in Würfel schneiden. Marinadenzutaten vermischen und die Entenfleischwürfel 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.

2 Früchte schälen. Ananas in Scheiben, Papaya und Mango in Streifen schneiden. Peperoni und Peperoncini fein würfeln. ½ TL Ingwer fein hacken. Saucenzutaten mischen.

3 Wok erhitzen. Öl hineingeben und erwärmen. Entenfleischwürfel 4 Minuten pfannenbraten. Herausnehmen und warm stellen. Öl bis auf 1 EL abgiessen. Gemüse und Ingwer 2 Minuten pfannenrühren. Früchte beifügen und



Parfümreis
1 kg, Fr. 2.40



Vermicelles de soja*
100 g, Fr. 1.20



Eiernudeln*
340 g, Fr. 2.50



«Vite Fait» Asia
(tiefgekühlt)
600 g, Fr. 6.20



Gemüsemix Chop Suey*
(tiefgekühlt)
300 g, Fr. 2.70



Koriander, gemahlen «Chop Stick»*, 40 g, Fr. 1.60
 Ingwer, gemahlen «Chop Stick»*, 40 g, Fr. 1.60
 Chinesische Gewürzmischung «Chop Stick»*, 40 g, Fr. 1.60



1 Minuteiterrühren. Das Fleisch wieder hinzufügen. Saucenzutaten dazugeben und 2 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ 30 Minuten Marinierzeit

Ganze Portion ca. 42 g Eiweiss,
77 g Fett, 103 g Kohlenhydrate,
5300 kJ/1260 kcal

Reis

Für 4 Portionen

2 Tassen Parfumreis
4 Tassen Wasser

Reis und Wasser in eine Pfanne geben. Aufkochen und 4 Minuten köcheln lassen. Herdplatte ausschalten. Pfanne mit Deckel zu decken und den Reis 20 Minuten garziehen lassen (auf dem Gasherd: Reis und Wasser auf kleinster Stufe köcheln lassen).



EINFACH

Nudelgericht mit Pouletstreifen

Für 3–4 Portionen

300 g Pouletschnitzel
3 EL Öl

100 g Pak-Choi oder *Chinakohl*
100 g grüner Wirz
1/2 rote Peperoni
1 Frühlingszwiebel
1 nussgrosses Stück frischen Ingwer
120 g Eiernudeln (2 gepresste Nudelplatten)

MARINADE

1 EL Soja-Sauce
wenig Pfeffer
1 Msp. Chinesische Gewürzmischung
1 TL Maisstärke
Salz

SAUCE:

1 EL Austernsauce
1 EL Sichuansauce
1 EL Reiswein oder *Wasser*
1 Msp. Sambal Oelek
0,25 dl Wasser

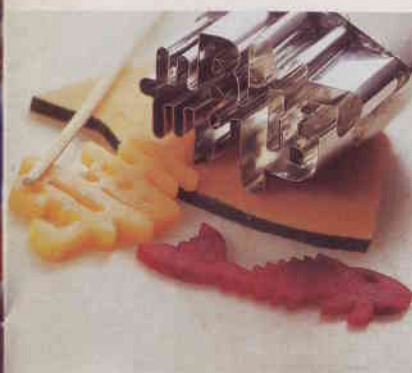
2 Pak-Choi und Wirz in feine Streifen schneiden. Peperoni fein würfeln. Zwiebel und 1 TL Ingwer fein hacken. Nudeln 3–4 Minuten im Salzwasser knapp weich kochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen. Saucenzutaten mischen.

3 Wok erhitzen. 2 EL Öl hineingeben und erwärmen. Nudeln beifügen und ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren braten. Herausnehmen und warm stellen. Nochmals etwas Öl in den Wok giessen. Pouletstreifen 2 Minuten pfannenbraten. Gemüse beifügen und weitere 3 Minuten pfannenrühren. Nudeln und Saucenzutaten beifügen. Gut mischen und alles heiss werden lassen. Pikant abschmecken und servieren.

Schneller geht es mit den tiefgekühlten Gemüsemischungen «Chop Suey» oder «Asia Vite Fait» (bereits gewürzt).

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ 30 Minuten Marinierzeit

Ganze Portion ca. 88 g Eiweiss,
43 g Fett, 102 g Kohlenhydrate,
4950 kJ/1180 kcal



GLÜCK UND LANGES LEBEN

Tiere und Schriftzeichen dienen als Symbole für Glück, Gesundheit, langes Leben und vieles mehr. Aus Kürbis, Randen, Sellerie, Karotten oder Früchten lassen sich kunstvolle Dekorationen ausstechen. Gemüse oder Früchte in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Förmchen fest darauf pressen. Darauf achten, dass auch die kleinsten Formen gut gestanzt sind. Von oben mit dem flachen Ende eines langen Holzstäbchens vorsichtig herausdrücken.



Würzpasten «Asian Home Gourmet»* Rührgebratenes nach Szechuan Art, 50 g, Fr. 2.–
Gebratener Reis nach Kantonesischer Art, 50 g, Fr. 2.–



Bambussprossen «Chop Stick»*
230 g, Fr. 1.30

Lust auf mehr?

Bestellen Sie sofort Ihr **Gratis-Probeheft** der SAISON-KÜCHE unter Abo-Hotline: ☎ 0848 877 777!
Oder gleich das Jahresabo:
Jeden Monat 44 marktfrische Seiten zum Kochen und Geniessen für nur Fr. 22.–

SAISON
KÜCHE

