

**Chinesische Küche: Gebratene Reismudeln****Zutaten für 4 Personen:**

400 g Reismudeln
20 g getrocknete Shiitake-Pilze (Tongku-Pilze)
150 g mageres Schweinefleisch
1 TL Speisestärke (z.B. Maizena)
1 EL Reiswein
Salz, weisser Pfeffer
250 g Mungbohnsprossen
1/2 grüne Peperoni
4 EL neutrales Pflanzenöl
3 EL dunkle Sojasauce
1 TL Sesamöl

Zubereitung:

Reismudeln in lauwarmen Wasser 30 Min. einweichen. Tongku-Pilze in warmem Wasser etwa 20 Minuten einweichen. Inzwischen das Fleisch trockentupfen und in etwa 5 cm lange und 1/2 cm breite Streifen schneiden.

Stärke, Reiswein sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermischen, das Fleisch untermengen. Mungbohnsprossen kalt abspülen und abtropfen lassen. Peperoni waschen, putzen und in etwa 5 cm lange dünne Streifen schneiden. Pilze aus dem Einweichwasser nehmen, von den Stielen befreien, in dünne Streifen schneiden. Reismudeln abtropfen lassen.

In einem Wok (oder in einer Pfanne) 2 EL Öl stark erhitzen. Das Fleisch darin unter Rühren etwa 2 Minuten braten, Pilze, Sprossen und Peperonistreifen dazugeben, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Unter Rühren etwa 1 Min. braten, dann herausnehmen. Übriges Öl im Wok erhitzen, Reismudeln dazugeben. Mit Sojasauce würzen. Bei mittlerer Hitze und unter Rühren 5-6 Minuten lang braten. Fleisch und Gemüse untermengen, mit Sesamöl beträufeln.

Aus: Asia-Küche, GU Verlag.

Weitere Bücher zum Thema:

"Chinesisch kochen" von Wynie Chan, Umschau Verlag
"Ran an die Stäbchen" von D. Doktor, H. Herold, Hölker Verlag
"Köstlich Fernöstlich", Zabert Sandmann Verlag
"Die Chinesische Küche" von Deh-Ta Hsiung, Heyne Verlag
"Geniesser unterwegs: China" von J. Passmore, Christian Verlag
"Kulinarischer Sprachführer Asien", Merian Kompass

Kochen mit Patrick Zbinden, Freitag, 10. Juni 2005, 11.10-11.30 h, DRS3