



SOJASAUCE DE LUXE

1/2 Frühlingszwiebel und 1 kleines Stück Ingwer fein hacken. 1 Chilischote in feinste Ringe schneiden (Kerne nach Belieben entfernen – Schärfe!). Vorbereitete Zutaten mit 4 EL Sojasauce mischen.

CHINESISCH

Gedämpfte Brötchen mit Riesenkrevetten

Ergibt 8 Stück

knapp 1 TL Trockenhefe

25 g Zucker

90 g Weissmehl

0,6 dl Wasser lauwarm

1 TL Backpulver

1 TL Butter flüssig

Öl für die Schüssel

8 Riesenkrevetten roh

2 EL süsse Sojasauce s. S. 29

2 Frühlingszwiebeln

1 TL Erdnussöl

1 Hefe, 1 TL Zucker, 1 TL Mehl und 2 EL Wasser verrühren. Zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Restlichen Zucker, Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Aufgegangene Hefe mit restlichem warmem Wasser und Butter zum Mehl mischen. 5 Minuten kneten. Schüssel mit Öl bepinseln. Teig hineingeben. Zugedeckt 1 Stunde aufgehen lassen.

2 Für die Füllung Krevetten bis auf die Schwanzspitze schälen. Mit Sojasauce mischen. Frühlingszwiebeln längs vierteln, in 2 cm lange Stücke schneiden, im Öl kurz dünsten. Auskühlen lassen.

3 Teig in 8 Portionen teilen. Diese auf wenig Mehl zu Kreisen von ca. 8 cm Ø auswallen. Je 1 Krevette und etwas Frühlingszwiebeln darauf geben. So einpacken, dass die Krevetten-Schwanzspitze noch herauschaut. Mit der Verschlussseite auf ein mit Backpapier belegtes Dämpfkörbchen oder einen Siebeinsatz legen. Über Dampf zugedeckt 20–25 Minuten garen. Sofort servieren.

Mit süß-saurer Sauce oder Sojasauce de luxe servieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten
+ 1 1/4 Stunden aufgehen
+ ca. 25 Minuten dämpfen

Pro Stück ca. 7 g Eiweiss, 3 g Fett,
13 g Kohlenhydrate, 400 kJ/100 kcal

CHINESISCH

Mini-Frühlingsrollen

Ergibt ca. 12 Stück

20 g Glasnudeln

10 g Judasohren-Pilze

getrocknet

1 Frühlingszwiebel

1 cm Ingwer frisch

1 Pouletbrust ca. 120 g

1 EL Erdnussöl

1/4 TL Zucker

1–2 EL Sojasauce

12 Reisblätter

Erdnussöl zum Frittieren

1 Glasnudeln und Pilze separat in viel kaltem Wasser einweichen. Nudeln abgießen. Mit einer Schere in 3 cm lange Stücke schneiden. Pilze gut abtropfen. Frühlingszwiebel und Ingwer hacken.

2 Poulet in 1 cm grosse Würfel schneiden. Im heissen Öl anbraten. Frühlingszwiebel, Ingwer, Nudeln und Pilze kurz mitbraten. Zucker darüber streuen. Mit Sojasauce abschmecken. Auskühlen lassen.

3 Reisblätter nach Packungsangabe vorbereiten. Weiche Blätter mit der Schere in Quadrate von 16 cm Seitenlänge schneiden. Füllung darauf verteilen und einrollen. Frühlingsrollen im heissen Öl bei 180 °C ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Dabei mehrmals wenden. Auf Haushaltspapier abtropfen. Sofort servieren.

Mit süß-saurer Sauce oder Sojasauce de luxe servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Stück ca. 3 g Eiweiss, 4 g Fett,
4 g Kohlenhydrate, 250 kJ/60 kcal

SÜSS-SAURE SAUCE

1 Knoblauchzehe, 1 kleines Stück Ingwer und 1/4 Frühlingszwiebel fein hacken. 1 EL Zucker, 1 EL Essig, 1 EL Tomatenpüree, 1 EL Sojasauce, 1 EL Sherry und 2 EL Orangensaft verrühren. 1 TL Maisstärke mit 2 EL Wasser mischen. 1 TL Erdnussöl erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Zwiebel darin dünsten. Mit der Saucenmischung ablöschen. Stärkewasser unterrühren und alles so lange kochen, bis die Sauce schön bindet. Auskühlen lassen. In einem Schraubglas hält die Sauce im Kühlschrank problemlos einige Monate.

