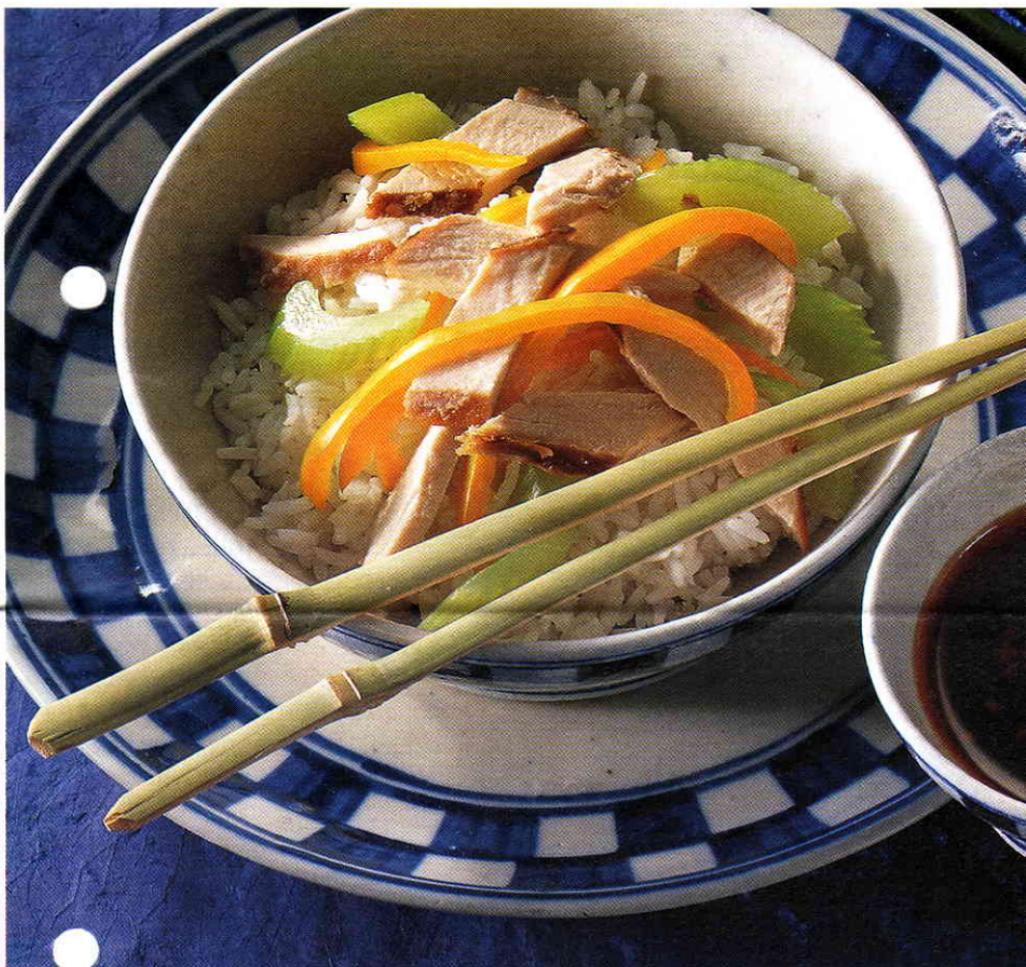




Die chinesische Köchin  
**Lixia Rubin-Liu** ist  
Kursleiterin an der Betty  
Bossi Kochschule

# «Vergangene **Lie**

...süss, scharf, sauer und bitter»,  
Darum nennt sie das Gericht mit  
in den verschiedenen Geschmack  
selbstverständlich auch für Verlie



## Vergangene Liebe

– süss, scharf, sauer, bitter (Huo Rou)

**Vor- und Zubereiten: ca. 55 Min.**

### SUD

- 1 Liter Wasser
- 1 Esslöffel 5-Gewürze-Pulver  
(siehe kleines Bild)
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zucker
- 2 Esslöffel Sojasauce

800 g Schweinsbraten (z. B. Nuss),  
längs halbiert

### MARINADE

- 1 Esslöffel Mehl
- 1 Esslöffel Maizena
- ½ Teelöffel Glutamat
- ½ Teelöffel Natron
- 1 Teelöffel Salz
- 1½ Esslöffel Wasser

### GEMÜSE

- ½ Stangensellerie (ca. 200 g),  
schräg in Streifen
- 1 gelbe Peperoni (ca. 200 g),  
halbiert, längs in Streifen
- Salzwasser
- 2½ dl Öl zum Fritieren

Sud: Alle Zutaten bis und mit Soja-  
sauce aufkochen. Fleisch im Sud zu-  
gedeckt ca. 50 Min. knapp unter dem

### Herzbrecher-Saucen

Zutaten	Süsse Sauce
Aceto balsamico	½ Esslöffel
Chili-Öl	–
Bitter Lemon (Getränk)	–
Curry	–
Ingwer, fein gehackt	½ Teelöffel
Sesamöl	½ Teelöffel
Sojasauce	1 Esslöffel
Weisswein	½ Esslöffel
Zucker	1 Esslöffel

# ebe ist...

, meint unsere chinesische Expertin Lixia Rubin-Liu. vier überraschenden «Herzbrecher-Saucen» ksrichtungen auch so. Doch diese Spezialität ist bte ein geschmackliches Ereignis!



Siedepunkt ziehen lassen, gelegentlich wenden. Im Sud auskühlen.

**Herzbrecher-Saucen** (Rezepte siehe unten): Jede Sauce separat zubereiten, dabei jeweils alle Zutaten gut verrühren, in Schälchen geben, bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

**Marinade:** Alle Zutaten bis und mit Wasser verrühren, Fleisch damit ringsum bestreichen, 10 Min. marinieren.

**Gemüse:** Im siedenden Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abtropfen, zugedeckt warm stellen.

**Fertig zubereiten:** Bratenstücke im heißen Öl im Wok oder in einer Bratpfanne unter Wenden ca. 5 Min. fritieren, herausnehmen, abtropfen, in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden. Die vier Saucen zum Fleisch und Gemüse servieren.

**Dazu passt:** Parfümreis.

Scharfe Sauce	Saure Sauce	Bittere Sauce
½ Teelöffel	1 Esslöffel	½ Teelöffel
1 Esslöffel	–	–
–	–	1 Esslöffel
¼ Teelöffel	–	¼ Teelöffel
½ Teelöffel	½ Teelöffel	½ Teelöffel
½ Teelöffel	½ Teelöffel	½ Teelöffel
½ Esslöffel	1 Esslöffel	½ Esslöffel
1 Esslöffel	½ Esslöffel	1 Esslöffel
–	½ Esslöffel	–

**Das 5-Gewürze-Pulver** ist eine Mischung aus Fenchel, Nelken, Sternanis, Szechuan-Pfeffer und Zimt und ist in asiatischen Spezialitätenläden sowie bei Grossverteilern erhältlich

