

Wissenswertes

Vorwort	4
Erklärung zum Buch	8
Gängige chinesische Garmethoden	9
Gewürze, die in diesem Buch verwendet werden	11
Die Geschichte des Reises	13
Etwas über Tofu	18
Magische Essstäbchen	20
Wissenswertes über die chinesische Esskultur	22
Lass uns kochen!	25

Rezepte (einfach)

Yangchun-Nudeln	26
Tigerfell-Muster Grüne und Rot Spitzpaprika	28
Vegetarische Gemüsepfanne aus Nordchina	30
Vegetarische Gemüsepfanne aus Südchina	32
Tofu mit würziger Soße - perfektes Sommergericht	34
Hausgemachte Chili-Soße	36
Gurkensalat nach chinesischer Art	38
Eier-Pfannkuchen mit Bärlauch: Gesundheitspower!	40
Traditioneller Garnelen-Eier-Eintopf	42
Fruchtiges Rührei mit Tomaten	44
Marmorierte Teeblatt-Eier	46
Goldgebratener Reis mit Bio-Ei	48
Schweinefleisch süßsauer mit Ananas	50
Enoki-Pilz-und-Bacon-Röllchen	52

Rezepte (einfach)

Gebratene Schweinefiletscheiben mit Gemüse	54
Gebratene Hühnerbrust mit Orkan	56
Hähnchenflügel mit Salz und Pfeffer	58
Sautiertes Rindergeschnetzeltes auf Sellerie	60
Klassische gebratene Nudeln	62
Reis mit Schinkenwürfel und pak Choi (Shanghai-Stil)	66
Prinzessbohnen mit gebratenen Schinken-Speckwürfeln	68
Gebratener Bauchspeck mit köstlichem Spitzkohl	70
Gedämpfter Fisch (Heilbutt oder Kabeljau)	72

Rezepte (mittel)

Verfeinerte Kartoffelstreifen aus China	74
Geschmorte Schweinshaxe aus dem Reich der Mitte	78
Kung-Pao-Hühnchen	82
Hausgemachter Reistopf	85
Auberginen-Eintopf: Fisches Geschmackserlebnis pur	87
Gebratener Blumenkohl im Wok	89
Berühmte Sichuan Dan-Dan-Nudeln	91
Fantastisches Bang-Bang geschnetzeltes Hähnchen	95
Saftiger Garnelen-Tofu-Auflauf in Tomatensoße	97
Frische Garnelen und Vermicelli im Topf	99

Rezepte (schwer)

Luftgetrocknetes Schweinefleisch mit Sojasoße	103
Hausgemachte gebratene Ente aus dem Ofen	107
Berühmt: Klassische Shanghai-Klöße aus der Pfanne	111