



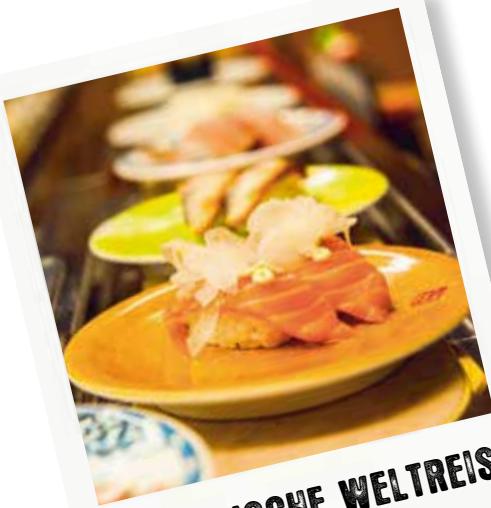
QIN XIE-KRIEGER
KÜCHE OHNE GRENZEN

SICHUAN-PFEFFER MEETS SAUERKRAUT

MATTHAES

QIN XIE-KRIEGER
KÜCHE OHNE GRENZEN

**SICHUAN-PFEFFER
MEETS
SAUERKRAUT**



KULINARISCHE WELTREISE



GESCHICHTEN



REZEPTE



WARENKUNDE



WISSENSWERTES



QIN XIE-KRIEGER
KÜCHE OHNE GRENZEN.COM

SICHUAN-PFEFFER MEETS SAUERKRAUT

FOTOGRAFIE: QIN XIE-KRIEGER



MATTHAES VERLAG GMBH
Ein Unternehmen der dfv Mediengruppe







KÜCHE OHNE GRENZEN: QINS KREATIVE ASIATISCHE KÜCHE UND IHRE KULINARISCHE WELTREISE

Willkommen! Du bist gerade dabei, in das kulinarische Abenteuer einer Asiatin in Europa einzutreten. In deinen Händen hältst du ein ungewöhnliches Buch mit zahlreichen kreativen und (nicht nur) asiatischen Rezepten, einer kulinarischen Reise um die Welt, kleinen Geschichten und Erinnerungen, gewürzt von der Autorin Qin mit einer Prise Faszination an der Fotografie.

Ja, mein Name ist Qin (ausgesprochen ungefähr »Tschin«, genau wie bei dem italienischen Toast-Spruch: »Cin-cin«). Seit über siebzehn Jahren lebe ich auf dem europäischen Kontinent, mit einer unbändigen Leidenschaft fürs Kochen, Reisen und Fotografieren. Nachdem ich mit meinem Food-Blog »Küche ohne Grenzen« und dem von mir veranstalteten TasteHiker-Dinner Club immer mehr Zuspruch bekommen habe, wird nun einer meiner größten Träume wahr: ein eigenes Buch publizieren zu können, und vor allem ein Buch über meine großen Passionen! Was bin ich für ein Glückspilz!

Gerade weil mir bewusst ist, was für eine kostbare Chance dieses Buch für mich bedeutet, habe ich mich um ein besonderes Buch mit einem einzigartigen Leseerlebnis bemüht. In diesem Buch warten daher nicht nur leckere Rezepte auf dich, sondern viel mehr. Das Buch ist in

insgesamt zehn Kapitel gegliedert, die sich mit einzelnen Themengebieten befassen. Am Anfang jeden Kapitels wartet eine unterhaltsame Geschichte aus meinem Leben auf dich. Dann gibt es eine kleine Warenkunde, in der ich die etwas exotischeren und dem Leser vielleicht unbekannten Zutaten des Kapitels vorstelle. Anschließend folgen die Rezepte. Am Ende jeden Kapitels nehme ich dich auf meine kulinarische Weltreise mit, bei der dich nicht nur Fotografien von meinen zahlreichen Reisen durch die Länder dieser Welt begleiten, sondern auf der du auch jeweils ein besonderes »Cross Culture«-Rezept entdeckst. Diese Rundreise besteht aus insgesamt zehn Etappen durch elf Länder, von China nach Frankreich, über Thailand nach Japan, Indien und Marokko bis nach Norwegen und Deutschland. Im letzten Kapitel erfährst du dann schließlich etwas über mein neuestes Abenteuer, den TasteHiker-Dinner Club.

Ich hoffe, dass du beim Durchstöbern meines Buches viel Spaß und beim Ausprobieren meiner Rezepte viel Erfolg hast! Über dein Feedback freue ich mich sehr: info@tastehiker.com.

Viel Freude in meiner Welt der grenzenlosen kulinarischen Genüsse!



INHALTSVERZEICHNIS

GEWÜRZE

EIN PFÄLZER UND SEINE »BETÄUBENDE«	
ERSTBEGEGNUNG MIT SICHUAN-PFEFFER	11
EINE KLEINE GEWÜRZ-KUNDE	13
»Taub & Scharf«-Rindfleischsalat mit Koriander	17
Gegrillte Cumin-Lammsspießchen mit Rosmarin	19
Grüne Bohnen aus dem Wok mit Bacon und Mango- Ingwer-Sauce	20
Kalbsbäckchen mit Kartoffeln und eingelegten Zitronen	22
Grillpaprika mit Nektarinen, frischen Kräutern und Reisessig	25
Herbstlicher Meatball-Erdnuss-Curry mit Pfifferlingen und Kürbis	26
Sichuan-Chiliöl	28
Qins kulinarische Weltreise – 1. Station:	
China ➡ Frankreich	31
Tarte au Chocolat mit Sichuan-Pfeffer und Meersalz	34

TEE

SOME KUNGFU FOR YOUR TEA?	38
EINE KLEINE TEE-KUNDE	40
Saftig gegrillte Rippchen mit Tamarinde- Jasmintee-Marinade	43
Oolong-Tee-Wachteleier mit aromatischen Gewürzen	44
Steinpilz-Reis mit Genmaicha	46
Matcha-Mousse au Chocolat	49
Chai-Latte-Käsekuchen mit Mango	50
Thai-Eistee mit Kokosschaum	52

Qins kulinarische Weltreise – 2. Station:

Frankreich ➡ Thailand	55
Thai-Eistee-Macarons	58

SOJA, SOJASAUCE UND CO.

STINKENDER TOFU ODER STINKIGER KÄSE: WAS IST SCHLIMMER?	
EINE KLEINE SOJA-KUNDE	62
Kung Pao-Hähnchen mit Erdnüssen	64
Belegtes Landbrot mit Tofu, Avocado-Wasabi-Creme und Pinienkernen	67
Zarte Forellen in pikanter Sichuan-Chilisauce	69
Knuspriges Tofu-Garnelen-Röllchen	70
Aubergine mit Sweet Bean Sauce	73
Gedämpftes Kabeljaufilet mit pikanter Bärlauch- Miso-Sauce	75
Qins kulinarische Weltreise – 3. Station:	77
Thailand ➡ Japan	79
Gedämpfter Seidentofu mit Massaman-Currysauce	82

REIS

REIS, DER SUSHI-MEISTER UND MEINE REISWASCH-	
MEDITATION	86
EINE KLEINE REIS-KUNDE	88
Zitronenreis	91
Schwarzreis-Dessert mit Kokos-Schoko-Sauce und Mango	92
Sushi-Handrolle	95
Sommerrollen Italiano	97
Klebreisknödel im Bambusblatt: Zongzi	98
Goldenes Hirsotto mit Kürbis	101
Süße Klebreis-Knödel mit Nougat-Füllung	102
Qins kulinarische Weltreise – 4. Station:	
Japan ➡ Spanien	105
Sushi-Español mit Serranoschinken und Datteln	108

DIM SUM

DIE WANTAN-ZAUBERIN	112
WISSENSWERTES ZU DIM SUM	113
Petersilie-Wantan in Sichuan-Chilisauce	115
Chashao Bao Dim Sum mit chinesischem BBQ-Fleisch	116
Herstellung von Dim Sum, Schritt für Schritt	118
Matcha-Shao Mai mit Riesengarnelen	121
Kristall-Dumpling mit nussiger Süßkartoffelfüllung	122
Qins kulinarische Weltreise – 5. Station:	
Spanien ➡ Deutschland ➡ China	125
Potsticker mit Sauerkraut und Chorizo	128

NUDELN

KEINE SOMMERFERIEN OHNE KALTE NUDELN	132
EINE KLEINE NUDEL-KUNDE	133
Grüne Nudeln mit Avocado, Limetten und scharfer Erdnuss-Sauce	135
Dan Dan-Nudeln mit Sesam-Sauce	137
Pad Thai: Gebratene thailändische Reisnudeln mit Garnelen	138
Miso-Soba-Nudeln mit Shiitake-Pilzen	141
Im Wald verirrte Ameisen-Hähnchen Wrap mit Glasnudeln	143
Sichuan-Beef-Noodles	144
Qins kulinarische Weltreise – 6. Station:	
China ➡ Italien	147
Shiitake-Pasta mit gerösteter Haselnuss-Sauce	150



GEMÜSE

»ZUCKERSÜSS DIE MÖHREN, DAS NEUJAHR VOR DEN TÜREN!«	155
PILZE UND GEMÜSE	156
Möhren und Kartoffeln aus dem Backofen mit Cumin und Rosmarin	159
Zart geschnittenes Hähnchen mit Shiitake-Pilzen und chinesischen Datteln	161
Cremige Spargel-Mandel-Suppe mit Bärlauch	163
Chinesische Morcheln mit Tofu-Bambus und Minze aus dem Wok	165
Pak Choi mit gerösteter Cashew-Sauce aus dem Wok	166
Qins kulinarische Weltreise – 7. Station:	
Italien ➡ Indien	169
Cremige Kürbis-Kokos-Suppe mit karamellisiertem Parmaschinken	172

HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE U. CO.

DIE LIEBE GEHT DURCH DIE ROTE BOHNE	176
SESAM UND ROTE BOHNEN	177
Birnen-Strudel mit süßer Adzukibohnen-Paste	179
Schwarzesam-Panna Cotta	180
Zart geschnittenes Maishähnchen mit Maroni	183
Cremige Erbsen-Kokos-Suppe mit Minze	184
Qins kulinarische Weltreise – 8. Station:	
Indien ➡ Dubai ➡ Marokko	187
Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten	190
Aubergine-Dattel-Paste mit Zimt, Kardamom und Pistazien	192

FRÜCHTE

KAKI UND DAS GLÜCK	196
WISSENSWERTES ZUR KAKI	197
Gebackene Kaki-Pfannkuchen mit Haselnüssen	199
Mango-Kokos-Pudding mit Tapiokaperlen	201
Cremige Mango-Mais-Suppe	203
Gebackene Schoko-Bananen mit Lavendel-Honig	204
Qins kulinarische Weltreise – 9. Station:	
Marokko ➡ Norwegen ➡ China	207
Norwegisches Braunkäse-Eis mit Datteln und karamellisierten Sesamsamen	210

EMOTION UND LEIDENSCHAFT

TASTEHIKER-DINNER CLUB: QINS KULINARISCHE ABENTEUER IN DEUTSCHLAND	214
Qins Kulinarische Weltreise – 10. Station:	
China ➡ Deutschland	219
Shiitake-Maultäschle mit Kokos-Erdnuss-Sauce	220
REZEPT-REGISTER	222
DANK	223
DIE AUTORIN	224



GEWÜRZE





sous grillés
arômes muscade
ment douce,
et cardamome

Spices
arômes grillés

Curry indien
50gr 100

Ra Couscous
mélange de épices



Ein Pfälzer und seine »betäubende« Erstbegegnung mit Sichuan-Pfeffer

Als ich vor fünfzehn Jahren nach Deutschland kam, sah mein Plan so aus: Fünf Jahre in Deutschland studieren und danach zu meiner Familie und meinen Freunden nach China zurückkehren. Aber das Leben hat mit uns manchmal ganz andere Pläne. In der Pfalz habe ich während meines Studiums Roland kennengelernt, meinen späteren Mann. Und so bin ich in Deutschland hängen geblieben.

Roland, ein Pfälzer, kam mit mir im Jahr 2002 zum ersten Mal nach China. Die erste Station war selbstverständlich meine Heimat, die schöne Provinz Sichuan. Als eine stolze Sichuan-Chinesin war ich natürlich sehr motiviert, dem Pfälzer die wunderbare Kultur und Landschaft meiner Heimat zu zeigen. Wir reisten wochenlang nicht nur entlang der wichtigsten Sehenswürdigkeiten, sondern auch durch das wahre Leben Sichuans. Es waren sehr intensive Wochen nicht nur für seine Augen, sondern auch für seinen Gaumen.

Sichuan, eine der beliebtesten Gourmet-Regionen Chinas, ist vor allem bekannt für ihre würzige und mala (taub & scharf) Küche. Jetzt denkst du wahrscheinlich: »Scharf ist mir klar, das kommt sicher von den Chilis. Aber was ist denn taub?« Keine Angst, man kann nach dem Essen immer noch sehr gut hören, gemeint ist vielmehr das Taubheitsgefühl an der Zungenspitze, das durch die von Sichuan-Chinesen heiß geliebten Sichuan-Pfefferkörner hervorgerufen wird.

Getrockneter Sichuan-Pfeffer hat eine dunkle rotbraune Farbe und sieht ein bisschen aus wie Mini-Rosenknospen. Deshalb wird er an manchen Orten Sichuans auch Blumenpfeffer genannt. Bezüglich seines Geschmacks gibt es bei den europäischen Küchenchefs unterschiedliche Auffassungen. Manche meinen, dass er einen zitronenähnlichen Geschmack hat. Andere behaupten, dass er ein bisschen an Minze erinnert. Eines ist klar: Der einzigartige Geschmack des Sichuan-Pfeffers verunsichert die europäischen Geschmacksorgane.

Wir Sichuan-Chinesen nennen diesen einzigartigen Pfeffer »Taub-Pfeffer«. Wie bereits erwähnt, bezieht sich das Wort »taub« auf die Geschmacksempfindung der Menschen. Wenn man eine ordentliche Portion Taub-Pfeffer in die Speise gibt, bekommt man beim Verzehren ein prickelndes Gefühl an der Zungenspitze. Es fühlt sich so an, als ob die Zungenspitze für kurze Zeit gefühllos wird - also einschläft. In China nennen wir »einschlafen« oder »Gefühllosigkeit« eines Körperteils »ma« - also taub. Daher der Name »Taub-Pfeffer«. Meiner Meinung nach gibt es keinen passenderen Namen für diese kleinen Körner, in denen so eine geballte Kraft steckt. Sichuan-Pfeffer wird meistens getrocknet und geröstet verwendet. Für die ganz Mutigen gibt es ihn auch in einer rohen Form, die besonders geschmacksintensiv ist: der grüne Sichuan-Pfeffer. Während unserer Reise durch Sichuan gehörte Roland mehr oder weniger unfreiwillig zu den Mutigen, die den frischen Sichuan-Pfeffer probierten.

Wir waren in einem tibetischen Gebiet der Provinz Sichuan unterwegs. Diese Region ist ein bekanntes Anbaugebiet für den legendären Sichuan-Pfeffer. Mit einer Freundin von mir schlenderten wir an einem sonnigen Tag durch die schöne Berglandschaft. Durch Zufall landeten wir auf einer riesigen Plantage für Sichuan-Pfeffer. Es war für mich selbst auch das erste Mal, diese Pfefferschoten mit der frischen grünen Farbe auf den brusthohen Büschen zu sehen, kleine grüne Beeren, die da in Stauden an den Zweigen hingen. Roland, der neugierige Pfälzer, pflückte eine dieser »grünen Beeren«, roch kurz daran und sah mich und meine Freundin fragend an: »Was für Beeren sind das?« Meine Freundin und ich schauten uns ganz kurz an, ein frecher Plan wurde binnen Sekunden geschmiedet. »Oh, diese Beeren sind super lecker, ein beliebtes Obst«, antwortete ich ganz ernsthaft. Meine Freundin lächelte unschuldig und sagte dazu: »Ja, die schmecken sehr gut. Probier doch mal.« Der gutgläubige Pfälzer schaute uns kurz an und fand nichts Verdächtiges an



unserem Verhalten. Er warf die kleine Beere lässig in den Mund und zerkaut sie genussvoll. Die ersten Sekunden war ihm nichts Außergewöhnliches anzumerken. Dann, vielleicht nach zehn Sekunden, verzog Roland sein Gesicht, als hätte er eine unerträglich saure Zitronenscheibe gekaut. Dann öffnete er seinen Mund ganz weit, zeigte mit seinem Zeigefinger auf seine Zunge und machte ein undefinierbares Geräusch: »Eheh...ohoh...uhuh.« Seine Leidensmiene brachte uns so weit, dass wir uns vor Lachen kugelten. Der arme Pfälzer konnte fast ein, zwei Minuten lang seine Zunge nicht spüren, ganz davon abgesehen, dass er keinen kompletten Satz herausbringen konnte. Auf Rolands Gesicht stand ein riesiges Fragezeichen. Nachdem er seine Zunge wieder normal einsetzen konnte, teilte er seine einzigartige Empfindung mit uns: »Meine Zunge fühlte sich so betäubt an, als ob ich beim Zahnarzt eine Spritze bekommen hätte! Echt Wahnsinn!« Wie sehr haben meine Freundin und ich gelacht!

Taub-Pfeffer ist aus der Sichuan-Küche nicht wegzudenken. Gerade die wundervolle Geschmackskombination aus Taub-Pfeffer und Chili macht diese beliebteste Küche Chinas zu etwas ganz Besonderem und definiert dadurch eine komplett neue Geschmacksempfindung: Mala – taub & scharf! Daher darf Taub-Pfeffer selbstverständlich in meinem Buch nicht fehlen! Aber keine Angst, hier verwende ich ausschließlich die getrockneten Pfefferschoten, die im Vergleich zu ihren Kollegen im grünen Mantel viel harmloser sind.

Die einzigartige Wirkung des Taub-Pfeffers kannst du bei dem Rezept »Taub & scharf« - Rindfleisch-Salat mit Koriander (Seite 17) hautnah erleben. Viel Spaß mit dem spannenden kulinarischen Erlebnis!



EINE KLEINE GEWÜRZ-KUNDE

WO UND WIE?

CUMIN, auch Kreuzkümmel genannt, ist ein aromatisches Gewürz mit einem einzigartigen, charakteristischen Duft und Geschmack. Im asiatischen Raum wird Cumin gerne zum Würzen von Grillgerichten, vor allem Grillfleisch, verwendet. Durch die hohe Temperatur beim Grillen entfaltet dieses Gewürz sein vollmundiges Aroma. Cumin ist auch ein wichtiger Bestandteil des indischen Currys, wie z. B. Garam Masala.

TAMARINDE-PASTE: Tamarinde wird in manchen asiatischen Ländern auch »Saure Früchte« genannt. Seine fruchtige Säure wird in der thailändischen und indischen Küche sehr geschätzt. Tamarinde ist aus den bekannten thailändischen Gerichten wie z. B. Pad Thai oder TomYum Kung nicht wegzudenken. Die Tamarinde-Paste verleiht einer Sauce oder Suppe eine wunderbar fruchtige Säure.

SICHUAN-PFEFFER: Der Name ist auf die zentralchinesische Provinz Sichuan (auch Szechuan) zurückzuführen, wo sie beheimatet und für die Sichuan-Cuisine unverzichtbar sind. Sichuan-Pfeffer werden in China u.a. auch als Blumenpfeffer (wegen ihrer blumenartigen Form) oder Bergpfeffer (weil sie in den hohen Bergen wachsen) bezeichnet. In der japanischen und koreanischen Küche ist dieses Gewürz ebenfalls beliebt. Diese Pfeffer sind nicht mit Schwarzpfeffer verwandt, sondern gehören zur Zitrusfamilie. Ihr Geschmack ist einzigartig. Bei hoher Dosierung können sie zu einer prickelnden Taubheit auf der Zungenspitze führen. Daher werden Sichuan-Pfeffer in China sehr oft auch Taub-Pfeffer genannt.

CURRYPULVER UND -PASTE: Wenn man über Curry spricht, wird meistens sofort an Indien gedacht. Aber auch in anderen asiatischen Ländern ist Curry weit verbreitet. Die weltweit bekanntesten Currygerichte sind natürlich die indischen und thailändischen Currys. Während das Gewürzpulver bei den indischen Masala (Curry) verwendet wird, kommt Curripaste aus frischen Gewürzen beim Thai-Curry zum Einsatz. Die Sorten von Gewürzen unterscheiden sich hierfür natürlich komplett. Die indischen Masala enthalten meistens unzählige Gewürze wie z. B. Kurkuma, Cumin, Anis, Schwarzkümmel, Koriandersamen und Nelken usw. Die thailändischen Curripasten werden je nach Sorte aus roten oder grünen Chilis, Galangawurzel, Zitronengras, Garnelenpaste und Schalotten usw. hergestellt. Die am häufigsten vorkommenden Thai Curripasten sind rote, grüne und gelbe Curripasten. Davon ist die gelbe Version die Mildeste. Bei der Zubereitung von indischen Masala wird meines Erachtens, außer in den Currygerichten aus der Kerala-Region, kaum Kokosmilch verwendet. Bei Thai Currys wird deutlich häufiger nach der Kokosmilch gegriffen.

Am einfachsten verwendet man das Cuminpulver, welches in allen Asia-Shops zu finden ist. Außer fürs Grillen ist das Cuminpulver auch als Gewürz für Wok-Gerichte super geeignet, z. B. zum Marinieren von Rind- oder Lammfleisch.

Online oder in Asia-Shops mit guter Auswahl an thailändischen oder indischen Produkten wird man fündig. Da diese Paste sehr sauer ist, soll man auf die Dosierung achten. Normalerweise wird die Tamarinde-Paste immer zusammen mit Zucker verwendet, um diesen tollen Süß & Sauer-Geschmack zu erzielen.

In allen Asia-Shops, die auf chinesische Lebensmittel spezialisiert sind, findet man diesen Pfeffer, sowohl als getrocknete ganze Körner als auch in Pulverform. Sichuan-Pfeffer in einer Pfanne mit oder ohne Öl bei niedriger Hitze einige Minuten anrösten. Somit kann sich ihr Aroma am besten entfalten.

Obwohl das indische Curripulver als auch die Thai Curripaste mittlerweile in fast jedem großen Supermarkt mit gutem Sortiment zu sehen sind, schwöre ich nach wie vor auf die original importierte Ware der renommierten Marken aus Asia-Shops. Sowohl das Curripulver als auch die Curripaste sollen zuerst in Öl bei sanfter Hitze angebraten werden, damit sich das Aroma entfalten kann.

WO UND WIE?

GERÖSTETES SESAMÖL: Dieses Öl wird aus gerösteten Sesamsamen hergestellt, daher riecht und schmeckt es intensiv nach einem Röstaroma, was sehr lecker und verführerisch ist. Durch das Rösten ist seine Farbe im Vergleich zum normalen Öl auch viel brauner. Für die ostasiatische Küche ist dieses Öl ein Muss in jeder Küche. Aber auch europäischen Salaten und Saucen kann dieses delikate Öl eine besondere Note verleihen.

In allen Asia-Shops zu finden. Beim Kaufen sollte darauf geachtet werden, dass das Öl aus 100 % Sesamsamen hergestellt ist. In Supermärkten oder Bio-Läden findet man meistens auch Sesamöl, allerdings nicht aus gerösteten Sesamsamen. Diese Öle schmecken und riechen eher neutral, wie alle anderen Ölsorten. Daher lohnt sich auf jeden Fall der Weg zu einem Asia-Shop, oder probier es einfach online. Da das wunderbare Aroma bei der hohen Temperatur verfliegen kann, sollte man das Öl erst zum Schluss der Kochzeit dazugeben.

SICHUAN-CHILIÖL: In der Sichuan-Küche kommt Chiliöl oft zum Einsatz. Jeder Haushalt hat sein eigenes Rezept von Sichuan-Chiliöl. In den meisten Fällen werden getrocknete Sichuan-Chilis in der Pfanne angeröstet, zermahlen und mit heißem Öl übergossen. In manchen Familien mit gehobenen Ansprüchen beim Essen werden auch gerne einige Gewürze dazugegeben, um einen vielschichtigen Geschmack zu erzielen. Nudelsuppe, Salat und kalten Platten verleiht dieses Chiliöl eine charakteristische Schärfe und eine appetitanregende rote Farbe.

Fertiges Chiliöl findet man auch im Asia-Shop. Allerdings rate ich meistens davon ab. Das Sichuan-Chiliöl ist einfach und schnell zu Hause selbst zuzubereiten, schmeckt aber tausendmal besser als das Fertigprodukt. Daher einfach dem Rezept (Seite 28) folgen, und das Ergebnis wird dich belohnen.

FISCHSAUCE: Fischsauce wird aus fermentiertem Fisch und Meersalz hergestellt. Sie ist die Antwort der ostasiatischen Länder auf die Sojasauce (Seite 65). Gerade in der vietnamesischen und thailändischen Küche spielt die Fischsauce eine unverzichtbare Rolle. Ihre Farbe ist heller als die der Sojasauce. Trotz ihres intensiven Fischgeruchs schmeckt die Fischsauce allerdings kaum danach. Daher keine Hemmung wegen des gewöhnungsbedürftigen Geruchs.

In allen Supermärkten mit gutem Sortiment oder Asia-Shops. Da die Fischsauce sehr salzig schmeckt, soll man bei der Dosierung wie bei Sojasauce eher vorsichtig sein. Für den Dip für die vietnamesischen Sommerrollen wird z. B. die Fischsauce zusammen mit Limettensaft, Chili, Knoblauch und Zucker vermischt.

INGWER: Ingwer ist ein in Ostasien sehr verbreitetes Gewürz. Während man frischen Ingwer in Ländern wie China, Japan und Korea am liebsten verwendet, nutzen die Leute aus einigen anderen asiatischen Ländern, wie z. B. in Indien, die Pulver-Variante. In Asien wird dem Ingwer eine heilende Funktion zugeschrieben. Bei Erkältungen wird frisch zubereiteter Ingwer-Tee getrunken. Ob man es glaubt oder nicht, er wirkt tatsächlich, nicht nur bei mir. Mittlerweile trinkt meine ganze deutsche Familie bei Erkältungen den selbst zubereiteten Ingwertee. In der chinesischen Küche wird Ingwer zusammen mit Knoblauch und Frühlingszwiebeln auch »Drei Gentlemen in der Küche« genannt. Diese drei frischen Gewürze bilden ein Aromat-Paket, das jedem Gericht ein aromatisches Geschmacks-Fundament gibt.

Während man geschälten, in Scheiben geschnittenen Ingwer oft für Wok-Gerichte oder Schmorgerichte verwendet, wird fein geriebener Ingwer für Dips oder Saucen genutzt. Für den wohltuenden Ingwertee: 5–10 g Ingwer schälen, fein reiben, mit 300 ml Wasser in einem kleinen Kochtopf aufkochen, bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit 1 TL Honig süßen, ganz heiß trinken (er schmeckt nicht wirklich jedem, aber wirkt).

WO UND WIE?

CHILI-BOHNEN-PASTE (DOUBAN JIANG): Diese würzige und scharfe Paste wird aus fermentierten Dickbohnen, Sojabohnen und Chilis hergestellt. Sie wird als die »Seele der Sichuan-Küche« gelobt. In der Tat ist die Sichuan-Cuisine ohne Douban jiang unvorstellbar. Mehr noch, der Grund für die große Beliebtheit der Sichuan-Küche im chinesischen Raum liegt tatsächlich bei dieser unverwechselbaren Paste, die die Sichuan-Küche charakterisiert. Die beste Chili-Bohnen-Paste kommt aus einem Kreis in der Provinz Sichuan namens Pixian. Daher wird sie auch häufig Pixian-Bohnen-Paste genannt (auch wenn nicht alle Chili-Bohnen-Pasten aus diesem Kreis stammen).

FÜNF-GEWÜRZE-PULVER (WUXIANG FEN): Wie der Name schon selbst erklärt, besteht diese Gewürzmischung aus Pulver von fünf Gewürzen. Nämlich: Sichuan-Pfeffer, Sternanis, Fenchelsamen, Gewürznelken und Cassiazimt. Diese Gewürzmischung ist in der chinesischen Küche hoch geschätzt, aber auch in anderen asiatischen Ländern beliebt. Sie kommt vor allem in Schmorgerichten vor und wird oft auch zum Marinieren von Fleisch verwendet.

REISESSIG: Essig ist ein fester Bestandteil aller Küchen der Welt. In der Heimat des Reises wird Essig natürlich aus Reis hergestellt. In China, Japan und Korea gibt es unterschiedliche Herstellungsmethoden für die Gewinnung des Reisessigs. Beim Geschmack unterscheiden sie sich ebenfalls. Nicht nur in den unterschiedlichen Ländern, sogar innerhalb Chinas gibt es schon unzählige Sorten von Reisessig. Im Großen und Ganzen lassen sich die chinesischen Reisessige je nach Farbe in drei große Kategorien einsortieren: schwarzer/dunkler, roter und weißer Essig. Der dunkle Essig ist am aromatischsten, roter und weißer eher fruchtig und leicht. Einer der bekanntesten chinesischeren Reisessige kommt aus der Stadt Zhenjiang, er heißt Zhenjiang Xiangcu, ist sehr aromatisch und duftet fantastisch. Während in China die dunkle Variante größte Beliebtheit genießt, ist der weiße Reisessig in Japan und Korea am weitesten verbreitet (u.a. für die Zubereitung von Sushi-Reis, Seite 95).

Diese Paste ist nur in solchen Asia-Shops zu finden, die sich auf chinesische Lebensmittel spezialisiert haben. Für Wok-Gerichte oder Nudelsuppe kommt diese aromatische Paste oft zum Einsatz. Damit sich ihr Aroma vollständig entfalten kann, sollte die Paste zuerst kurz in Öl bei mittlerer Hitze angebraten werden, bis das Öl eine schöne rote Farbe bekommt und verführerisch duftet.

In Supermärkten mit gutem Sortiment und allen Asia-Shops. Da diese Gewürzmischung über ein sehr intensives Aroma verfügt, soll man bei der Nutzung lieber sparsamer sein, sonst überdeckt deren Geschmack alle anderen Aromen. Es sei denn, dass diese Gewürzmischung ein Gericht absichtlich dominieren soll, wie z.B. das Gericht »Kalbsbäckchen mit Kartoffeln und eingelegten Zitronen« (Seite 22).

In allen Asia-Shops ist der Zhenjiang Xiangcu zu finden. Für alle Süß & Sauer-Gerichte, Salate und viele Saucen für Dim-Sums kommt der dunkle Reisessig zum Einsatz.



Wie ich bereits in der kleinen Geschichte über den armen Pfälzer und seine »betäubende« Begegnung mit dem Sichuan-Pfeffer erzählt habe, wird Sichuan-Pfeffer auch Taub-Pfeffer genannt und ist in der Sichuan-Küche ebenso wie Chilis unverzichtbar. In diesem Rezept spielen diese von mir heiß geliebten Pfefferkörner und Chilischoten selbstverständlich die erste Geige. Und die Musik, die daraus entstanden ist, ist wie Beethovens »Schicksalssinfonie« für den Gaumen: Beim ersten Bissen wird man sofort umgehauen, und die Spannung hält bis zum letzten Bissen an. Die unterschiedlichen Aromen tanzen, wie jede mitreißende Note aus der Schicksalssinfonie, auf deiner Zunge. Jede davon ist deutlich erkennbar, zugleich verschmelzen sie ineinander und geben gemeinsam ein kulinarisches Konzert der Spitzenklasse. Ein pures Erlebnis für den Gaumen!

Ein kleiner Tipp zu den Getränken: Dieses Gericht schmeckt sowohl zu Bier als auch zu Rotwein köstlich!

»TAUB & SCHARF«-RINDFLEISCHSALAT MIT KORIANDER

ZUTATEN für 4–6 Portionen

1kg Rinderbeinscheiben
30g Ingwer
50g Lauchweiß
3 EL grobes Meersalz
1 Bund Koriander
4 EL geröstete Erdnüsse (ohne Salz)

FÜR DIE GEWÜRZMISCHUNG

5g Sichuan-Pfeffer
10g getrocknete Sichuan-Chilischoten
5g Sternanis
5g Lorbeerblätter
5g Fenchelsamen
2 Stangen Zitronengras (halbieren, in kurze Stücke schneiden)

FÜR DIE »TAUB & SCHARF«-SAUCE

1 EL helle Sojasauce (Shengchou)
1 TL dunkle Sojasauce (Laochou)
10 g gemahlener Sichuan-Pfeffer
1 EL Sichuan-Chilöl (Seite 28)
1 EL geröstetes Sesamöl
2 TL Zucker
100ml Kochsud des Rindfleisches
1/3 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Rinderbeinscheiben unter laufendem Wasser gründlich spülen und mit Küchenpapier abtrocknen. In einen großen Schmortopf mit dickem Boden legen. Die Gewürzmischung in einen Gewürzbeutel geben und zubinden. Den Gewürzbeutel ebenfalls in den Topf geben. Ingwer waschen und halbieren, Lauchweiß waschen und beides mit dem Salz hinzufügen. Alles mit Wasser komplett bedecken und bei starker Hitze einmal aufkochen. Dann die Hitze reduzieren ca. 40 Minuten sanft köcheln lassen. Den Schmortopf vom Herd nehmen und die Rinderbeinscheiben in dem Sud ca. 4 Stunden auskühlen lassen. 100 ml des Rindersudes für die Sauce aufbewahren.
2. Alle Zutaten für die Taub & Scharf-Sauce in eine große Rührschüssel geben und gut vermischen.
3. Abgekühltes Rindfleisch vom Knochen lösen und mit Küchenpapier abtrocknen. Das Fleisch gegen die Faserrichtung in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden, mit den Erdnüssen zusammen zu der Sauce geben und gründlich vermischen. Alles auf einem großen Teller oder in einer tiefen Schüssel anrichten. Mit Koriander-Blättern garnieren.



Cumin (auch Kreuzkümmel), ein aromatisches Gewürz mit einem einzigartigen und charakteristischen Duft und Geschmack, kannte und liebte ich schon während meiner Kindheit und Jugend in China. Cumin ist eigentlich kein typisch chinesisches Gewürz wie z.B. Sichuan-Pfeffer. Für die Mehrheit der Chinesen hat er ein exotisches Image. Denn dieses Gewürz kommt in einem sehr beliebten Gericht aus dem uigurischen Gebiet Chinas vor: gegrillte Lammstückchen. Daher vermutet man, dass dieses tolle Gewürz vor Tausenden von Jahren über die Seidenstraße vom Nahen Osten aus China erreichte.

Für die gegrillten Lammstückchen schneiden die Uiguren ihr Lammfleisch in kleine und dünne Scheiben und marinieren sie mit einer Gewürzmischung aus Cumin, Salz, Chili und Öl. Dann wird das Fleisch auf Holzstückchen aufgespießt und auf offener Flamme gegrillt.

Diesen verführerischen Duft aus Fleisch und Cumin kann man noch Kilometer entfernt erkennen. Er lässt dir das Wasser im Munde zusammenlaufen. Glaub mir, es ist fast unmöglich (bei mir hat es noch nie geklappt), an so einem Grillstand vorbeizuspazieren, ohne einige Lammstückchen zu ergattern.

GEGRILLTE CUMIN-LAMM-SPIESSCHEN MIT ROSMARIN

ZUTATEN für 6–8 Portionen

1,5 kg Lammkeule
1 kleine Zwiebel (fein gewürfelt)
2 Zweige frischen Rosmarin
Für die Marinade
1 EL Cuminpulver
1 TL chinesisches oder türkisches Chilipulver
½ TL gemahlener Sichuan-Pfeffer
½ TL Salz
1 Prise Zucker
1 EL dunkle Sojasauce
Sauce zum Einpinseln
1 EL Cuminpulver
1 TL Chilipulver
1 Prise Salz
1 EL Rapsöl

ZUSÄTZLICH

Holzstücke

ZUBEREITUNG

1. Die Lammkeule säubern, die Sehnen und das Fett entfernen. In ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit den Zwiebelwürfeln, den Rosmarin-Nadeln und allen Zutaten für die Marinade mischen. Alles in einen Zip-Beutel füllen, im Kühlschrank über Nacht marinieren lassen.
2. Die Holzstücke mehrere Stunden im Wasser einweichen. Auf jeden Spieß 4–5 Fleischwürfel aufspießen. Die Zutaten für die Sauce verrühren und das Fleisch damit großzügig einpinseln.
3. Den Backofen auf 220 °C vorheizen (Ober-Unter-Hitze), die Lammstückchen auf einen mit Alufolie belegten Grillrost legen, zuerst ca. 4 Minuten bei Ober-Unter-Hitze, danach 2 Minuten mit Einstellung »Grill« grillen. Sofort servieren.



Die Autorin Qin Xie-Krieger lädt auf eine kulinarische Entdeckungsreise in ihre Heimat Sichuan und um die ganze Welt ein. Denn die Foodbloggerin stellt neben zahlreichen authentischen Gerichten der chinesischen Küche auch Eigenkreationen vor, zu denen sie ihre Reisen um die ganze Welt inspiriert haben.

Unter den mehr als 60 Rezepten finden sich deshalb nicht nur »Petersilie-Wantan in Sichuan Chilisauce« oder »Saftig gegrillte Rippchen mit Tamarinde-Jasmintee-Marinade«, sondern auch Ungewöhnliches wie »Shiitake-Pasta mit gerösteter Haselnuss-Sauce« oder eine »Tarte au Chocolat mit Sichuan-Pfeffer und Meersalz«. Ausführlich erklärt die in Deutschland lebende Autorin, was sie zu ihren Kreationen inspiriert hat. Zudem erzählt sie von den Eindrücken, Erfahrungen und Geschichten, die sie auf Ihren Reisen erlebt hat.

Fantastische Bilder und ein umfangreicher Warenkundeteil machen Lust aufs Nachkochen und darauf, der Autorin in ferne kulinarische Welten zu folgen.



ISBN 978-3-87515-415-3

