



T-EV-A Kochabend am 17.05.2017

Shui Zhu Yu

in Wasser gekochter Fisch

Zutaten für 18 Portionen:

938 g Sojasprossen oder Stangensellerie,
Chinakohl oder anderes Gemüse
7 ½ Frühlingszwiebel(n)
30 Chilischote(n), getrocknet
2813 g Fischfilet
3 ¾ EL Reissessig
7 ½ TL Pfeffer (Szechuanpfeffer),
7 ½ EL Chili Bohnenpaste
2813 ml Hühnerbrühe
7 ½ TL Sojasauce, dunkle
15 TL, gehäuft Speisestärke
15 EL Wasser
7 ½ Zehe/n Knoblauch
3 ¾ Stück(e) Ingwer (etwa in der Menge des Knoblauchs)
Salz
Öl (Erdnussöl oder anderes hochoerhitzbares Pflanzenöl)

Als Erstes das Schweinefleisch in sehr dünne Scheiben schneiden (ca. 3 – 4 mm dick). Das Gericht gibt es in verschiedenen Abwandlungen und kann alternativ auch mit Rindfleisch oder Fisch zubereitet werden. Das Fleisch in eine Schüssel geben. 2 TL Reiswein oder Sherry (kein japanischer Sake!), ca. ½ TL Salz, 4 TL Speisestärke und ca. 4 EL Wasser in einem kleinen Schälchen vermischen. Das Ganze über das Fleisch gießen und mit dem Fleisch vermischen. Beiseite stellen und den Rest vorbereiten. Ca. ¾ l Hühnerbrühe vorbereiten, falls noch nicht geschehen. Die getrockneten Chilischoten halbieren und weitestgehend von den Samen befreien. Den Knoblauch, den Ingwer und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln klein hacken. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln in schmale ca. 1/2 cm breite schräge Ringe schneiden. 3 - 4 EL Öl in der Wokpfanne erhitzen und die Chilis zusammen mit dem ganzen Szechuanpfeffer im heißen Öl rösten, bis die Chilis langsam die Farbe wechseln und man den Duft des Szechuanpfeffers wahrnehmen kann. Die Chilis und den Szechuanpfeffer aus dem Wok nehmen, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Nun die Sojasprossen im verbliebenen Öl im Wok kurz (ca. 30 Sekunden) pfannenrühren, sodass die Sojasprossen noch knackig sind, dann in eine Servierschüssel geben. Wieder ca. 3 - 4 EL Öl in den Wok geben, erhitzen und dann den gehackten Ingwer, den Knoblauch und die gehackten weißen Teile der Frühlingszwiebeln in den Wok geben. Kurz pfannenrühren. Die Chili-Bohnenpaste in den Wok geben und 1 - 2 Minuten pfannenrühren. Nun die Hühnerbrühe in den Wok geben und das Ganze zum Kochen bringen. Die 2 TL Sojasoße und ca. 1/2 TL Salz hinzufügen. Das marinierte Fleisch nun in das kochende Wasser geben und kurz kochen (2 - 3 Minuten), sodass das Fleisch von außen nicht mehr roh aussieht. Nun das Fleisch zusammen mit der Suppe auf die Sojasprossen in die Servierschüssel geben. Die vorher gerösteten Chilis zusammen mit dem Szechuanpfeffer in einem Mörser zerstoßen und über das Fleisch streuen. 4 - 5 EL Öl in einem kleinen Topf oder dem Wok stark erhitzen und dann über die zerstoßene Chili-Szechuanpfeffer-Mischung gießen. Dabei sollte das Öl richtig zischen. Zum Schluss noch die verbliebenen grünen Teile der Frühlingszwiebeln darüberstreuen und das Ganze heiß servieren. Dazu passt eine große Portion Reis (Jasmin Duftreis oder Basmati). Vom Reis nicht zu wenig zubereiten, da man reichlich davon braucht, das Gericht ist sehr scharf. Die Zubereitung klingt recht kompliziert, das Gericht lässt sich aber recht schnell zubereiten, wenn man es malgemacht hat.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

