

Chinesische Kochkunst nach Xiao Xiao  
von Ingo Schneck

*Chinesische Kochkunst nach Xiao Xiao*  
*von Ingo Schneck*



Kuming/China 2005

### *Einleitung:*

In diesem Kochbuch soll eine andere Seite der chinesischen Kochkunst präsentiert werden.

Die Gerichte kommen meist aus Südchina. Man muss sich vor Augen halten, dass das Reich der Mitte flächenmäßig größer ist als Europa und damit ist die chinesische Küche mindestens genau so vielseitig wie die europäische.

Dieses Kochbuch soll keine genaue Anleitung oder detaillierte Zusammenstellung von Zutaten sein. Es sollen lediglich Prinzipien der chinesischen Kochkunst erläutert werden. Es sollte noch Platz für viele individuelle Variationen übrig sein. Hier handelt es sich um mein erlerntes Wissen, das ich mir in China 2005 angeeignet habe.

Im Großen und Ganzen entstand dieses Kochbuch, in dem ich meiner damaligen Freundin Xiao Xiao über die Schulter schaute und natürlich selber mitgearbeitet habe. Später dann, um praktische Erfahrung zu sammeln, übernahm ich den Wok. Xiao Xiao könnte sich also auf dem Sofa entspannen. Wenn da nicht der Abwasch übrig geblieben wäre.

Das chinesische Essen war stets ein wichtiger Bestandteil der chinesischen traditionellen Medizin (CTM). Ein Arzt fand das Ungleichgewicht eines Kranken anhand der fünf Elemente, die stets durch Ying und Yang im Gleichgewicht sein mussten. War dies nicht der Fall, konnte durch Ernährung die Balance wieder hergestellt werden.

Die Chinesische Ernährungslehre sieht ihre Funktion vor allem darin, über eine vollwertige Ernährung den Organismus so zu stärken, dass sich Krankheit erst gar nicht ausbreiten kann. Am wichtigsten ist die Erkenntnis: "Lebensmittel üben nach dem Verzehr eine thermische Wirkung im Körper aus". Das soll bedeuten, es gibt Lebensmittel, die den Menschen von innen her abkühlen, und andere, die ihn von innen her erwärmen. Einteilung nach Yin und Yang.

Die Kost wird demnach gemäß dem Yin-Yang-Prinzip eingeteilt:

Yin steht für Kälte und Flüssigkeit, Yang steht für Wärme und Trockenheit. Stark yinhaltige Nahrungsmittel haben eine kühlende Wirkung auf den Organismus (wie Kiwi, Orange, Ananas, Wassermelone, Gurke, Tomate, Schwarztee, Wasser).

Weniger yinhaltige Nahrungsmittel haben eine erfrischende thermische Wirkung (Apfel, Birne, Avocado, Paprika, Blumenkohl, Bananen, Sauer Milchprodukte, Dinkel, Reis, Gerste). Erfrischende Getränke sind Apfelsaft, Pfefferminz-, Kamillen- und Früchtetee.

Im Falle die Beschwerden größerer Natur sind und durch Ernährung keine Balance mehr gefunden werden kann, muss zur Akkupressur gegriffen werden. Wenn selbst diese nichts half, kamen die vielen kleinen Nadelchen aus der Schublade und der Kranke wurde einer Akkupunktur unterzogen.

Nun aber wieder zurück zum Essen.

Die chinesische Medizin hält ganz und gar nichts von Rohkost. Sie glauben, dass der Körper mit Rohkost nichts anfangen kann. Dem Lebensmittel muss Energie hinzugefügt werden, z.B. durch Hitze, um vom Körper verwertet werden zu können. Ein Beweis, den ich in diesem Zusammenhang immer anbringe, sind Blattsalate. Wenn man einen Eissalat oder anderes grüne Blattgemüse in der Pfanne mit etwas Knoblauch kurz anbrät, verändert sich die Farbe. Das Grün der Blätter wird intensiver. Grünes Blattgemüse schreit danach angebraten zu werden.

In diesem Kochbuch sind lediglich Gerichte aufgeführt, die ich aus der Vielfalt der chinesischen Küche selektiert habe, die dem europäischen Gaumen zuzumuten sind. Also auf Delikatessen wie Entenzunge mit Kinn, Schweinepfoten, Hähnchenfüße usw. werden verzichtet. Mir würde mal in einem gehobenen Restaurant in Südchina/Guangdong eine abgenagte Schweinshaxe serviert, an der quasi kein Fleisch mehr dran war. Jedoch steckte im Knochen ein Strohalm, um das Knochenmark rauszusaugen. Ein ander Mal zeigte ich dem Ober, dass ich gerne die gegrillten Hähnchenspieße hätte, die auf dem Nachbartisch verspeist wurden. Leider war auch hier kaum noch Fleisch dran. Es handelte sich lediglich um aufgespießte Hähnchenknorpel.

Übrigens in China gibt es Unmengen von verschiedenen Blattgemüsen. Während es in Deutschland nur etwas zwei, drei Variationen in einem gewöhnlichen Laden erhältlich sind.

Ein Besuch im Asia-Supermarkt lohnt sich. Auch Reis ist viel preiswerter und qualitativ besser.

In China ist das Essengehen so günstig, dass sich das selber Kochen kaum lohnt. Wenn man als Ausländer einkaufen geht, übersteigt meist der Preis der Zutaten, dessen was ein Gericht in einer der vielen Garküchen am Straßenrand kosten.

Gerne hätte ich auch die Nudeln der moslemischen Minderheit in diesem Kochbuch aufgenommen. Doch leider konnte ich das Herstellen der Nudeln nie nachahmen. Oft und gerne schaute ich dem Moslem zu, wie er mit harter körperlicher Anstrengung den Teig knetete, schluck, würgte, verdreht und anschließend mit einer mir verschossen gebliebenen Technik den Teigklumpen zog, sodass dünne lange Nudeln entsanden.

So nun aber wieder an die Arbeit.

Und was braucht man zum Arbeiten?

Werkzeug, richtig.

### *Kochzubehör:*

Bevor mit dem Kochen begonnen werden kann, werden vorher erst alle Zutaten stäbchengerecht geschnitten. Wenn der Koch das Feuer anschürt, hat er bereits viele kleine Schälchen mit den zu verwendeten Zutaten vorbereitet, denn die Garzeiten sind für viele Gerichte sehr kurz.

Der Koch braucht einen Wok. Daher sollte auch einen Gasherd vorhanden sein. Für Elektroherde gibt es spezielle Woks. Diese kommen aber bei Weiten nicht an einen normalen Wok nicht hin. Oft flambiert der Chinese seine Speisen direkt in der Flamme. Er benötigt höchstens noch eine zusätzlichen Wok, um die Gerichte parallel zubereiten zu können. Auf gar keinen Fall braucht er eine Vielzahl unterschiedlich großer Töpfe, wie sie in deutschen Küchen vorzufinden sind. Im Wok kann gebraten, geschmort, flambiert, frittiert, gegart werden und auch das Kochen von Nudeln oder Jiaozi (ravioliartige Teigtaschen) ist möglich.

An weitem Kochzubehör benötigt er lediglich Esstäbchen und Löffel mit denen gerührt und probiert werden kann.

Als Schneidwerkzeug genügt ein großes Hackbeil.

### *Fleischschneidetechnik:*

Das Schweinefleisch soll möglichst in dünne Streifen geschnitten werden. Wenn das Fleisch noch etwas gefroren ist, kann man es dünner schneiden. Die Streifen jedoch nicht ganz durchschneiden, sondern zur Seite legen. Die dünnen Streifen sind unten also noch mit einer Art Bund verbunden. Das Gewerk umlegen und quer nochmals in dünne Streifen schneiden. Die Schneidetechnik erinnerte mich daran, wie mein Vater Zwiebeln zuschneiden pflegt. Das stäbchengerechte Fleisch kann nun weiterverarbeitet werden.

Nun ist es auch nicht mehr sehr schwer, Hackfleisch daraus zu machen. Man nimmt einfach zwei Hackbeile, die in jeder chinesischen Küche zu finden sind, und hackt drauf los.

Der Verzehr von Hackfleisch ist sehr gefährlich, wenn das Hackfleisch nicht frisch ist. Deswegen gibt es in Deutschland auch ein Hackfleischgesetz, dass penibel die Herstellung regelt. Das Hackfleisch muss am selben Tag verkauft werden, wie es hergestellt wird, besagt das Gesetz unter anderem. Da dies in China wahrscheinlich nicht immer eingehalten werden wird, bevorzugen die Chinesen lieber ihr eigenes Hackfleisch herzustellen. Damit kann auch ausgeschlossen werden, dass nur Schlachtreste verwendet werden.

### *Fleisch zubereiten:*

Das Schweinefleisch wird oft mit Gemüse vermischt. Es wird nicht sehr viel davon verwendet. Es soll nur etwas untergemischt werden, um ein Gemüsegericht zu würzen.

Zuerst Fleisch in heißem Öl anbraten. Knoblauch hinzufügen. Xiao Xiao rührte etwas Mehl in einem kleinen Schälchen auf und gab es hinzu, um knuspriger und geschmacklich etwas aufzupeppen. Das leicht angebratene Fleisch aus dem Wok nehmen, dann das Gemüse anbraten und kurz vor Schluss das Fleisch untermengen. So wird verhindert, dass das Fleisch zu lange gebraten wird, sodass es saftig und weich bleibt.

Das Rindfleisch wird anders zubereitet, um zu vermeiden, dass es zäh und sehnig wird. Nach dem es hauch dünn geschnitten ist, wird Zucker darübergestreut. In etwa 20 min ist der Zucker ins Fleisch eingezogen. Danach in heißem Öl anbraten und Sojaöl anstatt Salz und Mehl hinzufügen. Nun ist das Fleisch geschmeidig und zart.

### *Reis:*

Alleine wegen des Reises lohnt sich ein Besuch im Asiamarkt. Man kann den billigeren gebrochenen Reis kaufen oder den Langkornduftreis, der sich nur von der Form her vom gebrochenen unterscheidet. Der Reis wird vor dem Kochen gewaschen. Der Reis soll so oft im Wasser gewendet werden, bis der Abguss sauber ist. Ich wundere mich jedes Mal von Neuem, wie viel Schmutz aus dem Reis herausgewaschen werden kann.

Beim Reiskochen sollte man auf den Zusatz von Salz verzichten. Wer kein Reiskocher besitzt sollte darauf achten, dass viel Wasser verwendet wird. Das Verhältnis besteht aus zwei Tassen Wasser zu einer Tasse Reis, hat mir meine Mutter beigebracht. In China wird einfach Reis in den Topf gegeben und reichlich Wasser hinzugefügt. Der Reis sollte schön weich und klebrig sein.

Wer behauptet, dass Reis nicht kleben darf?

Das kann nur eine Marketingstrategie von Uncle Benz Schuld dran haben. Die in Deutschland lebende Chinesen sind meist mit unserem Reis nicht zufrieden. Der Reis ist für ihren Geschmack zu hart. Denn im deutschen Handel wird meist südamerikanischen Reis verkauft. Wenn ein bei uns lebender Chinese es zuweit zu einem Asiamarkt hat, behilft er sich mit Milchreis. Der wird, wenn er mit Wasser gekocht wird ebenfalls, schön weich.

### *Chilliöl:*

Um etwas Schärfe ins Essen zu bringen, ohne gleich geschnittene oder ganze Chillis zuzugeben, kann selbstgemachtes Öl verwendet werden. Man erhitzt das Öl und fügt Chillischoten dazu. Nach etwas einer Stunde hat das Öl den Geschmack und die Schärfe von den Schoten angenommen. Das gängige Öl in China ist übrigens Erdnussöl. Manchmal ist auch Sonnenblumenöl zu bekommen. In Deutschland verwende ich auch beim Kochen chinesischer Gerichte stets Olivenöl, der Gesundheit zu Liebe.

### *Tofu:*

In China gibt es viele verschiedenen Sorten von Tofu. Man nennt es auch das Fleisch des armen Mannes.

Tofu ist letztlich nichts anderes Sojamilchkäse. Die hohe Lebenserwartung der Japaner wird neben dem regelmäßigen Konsum von Fisch und Grünem Tee auch dem Tofu zugeschrieben. Es kann einfach, wie Fleisch Gemüsegerichten zugegeben werden. Sehr lecker ist er in Öl angebraten.

### *Weitere Tipps:*

- Knoblauch schälen kann so einfach sein. Man drückt den Knollen mit der breiten Klinge eines Hackebeils platt. Nun lassen sich die Zehen einfach schälen.  
Der Knoblauch soll grob geschnitten werden, er darf ruhig zu sehen sein. So kann man ihn auch mit Stäbchen fassen.
- Zum Garnieren der fertigen Gerichte eignet sich frisch geschnittene Frühlingszwiebel. Auch diese werden mit der breiten Klinge des Hackebeils zerquetscht.
- In jeder chinesischen Küche ist Glutamat zu finden. Jedes Gericht wird mit dem Geschmacksverstärker aufgepeppelt. Ich lasse es einfach immer weg, die Gesundheit wird mir es danken. Zur Geschmacksverstärkung reichen Hühnerbrühwürfel völlig aus.

Bei folgenden Rezepten sind die Zutaten in dicken Lettern aus dem Text hervorgehoben, so dass kurz vor dem Einkaufen gehen, die benötigten Zutaten schnell aus dem Text selektiert werden können.

## 1. Suppe mit Tomate und Ei

- Öl erhitzen
- Dazu Wasser schütten, zisch
- In einem Schüsselchen **zwei Eier** mit Esstäbchen verrühren und wenn das Wasser kocht das Eigemenge im kochenden Wasser verteilen, sodass das Ei dünne Schichten bildet.
- **Tomatenscheiben (1 Stück)** hinzufügen
- **Salz und Hühnerbrühe** (vielleicht halber Hühnerwürfel)
- 5 Minuten kochen lassen

## 2. Kraftbrühe mit Schweineknochen

- **Schweineknochen** z.B. Rippchen ca. zwei Stunden kochen. Wenn möglich sollten die Knochen zertrümmert werden, damit das Knochenmark im Wasser verkocht. Natürlich sollte auch etwas Fleisch dabei sein, damit der deutsche Magen nicht leer bleibt.
- Normalerweise kommt eine Frucht hinzu, die es in Deutschland nicht gibt und dessen Namen ich auch nicht weiß. Es könnte der lange **Rettich oder Rübe** sein, denn man im Asialaden bekommt. Anstelle dessen würde ich einfach eine Birne verwenden. **Birne** in Stücke schneiden und den ganzen Kochprozess unterziehen. Dadurch bekommt die Suppe ein süßlichen Geschmack.
- Oder man schneidet einen **Maiskolben** in zwei bis drei Zentimeter Scheiben und gibt zusätzlich **Kartoffeln** hinzu.
- Erst am Schluss Salz hinzufügen. Xiao Xiaos Oma weiß, dass so nur wenig Salz von Nöten ist. Es soll wohl so sein, dass lang gekochtes Salz an Geschmack verliert. Man muss nachsalzen um geschmacklich wieder hinzukommen. Nach dem Essen hat man dann einen Brand.
- Und wieder etwas von dem Hühnersalz hinzufügen (Brühwürfel)

## 3. Pilzsuppe

- Nach dem Schweineknochen eine Zeit lang ausgekocht wurden, können die Pilze zugegeben werden. Die chinesischen Trockenpilze sind im Geschmack sehr intensiv. Vorher müssen sie in Wasser etwas 2 Stunden aufgewicht werden.
- Etwas Schanghaikohl kann der Farbe wegen hinzugeführt werden.
- Falls Bedarf an mehr Fleisch besteht, können am Schluss zusätzlich Fleischstreifen zugegeben werden.

## 4. Schwein süß-sauer

- **Schweinefleisch** vor dem Anbraten im **Mehl** wenden.
- Wenn das Fleisch im heißen Öl fast gar ist, etwas **chinesischen Essig** (schwarz), **Wasser, und Ketschup** und **Zucker** hinzufügen.
- **Gurken- und Karottenstückchen** passen sehr gut dazu.

## 4. Brokkoli mit Scheinefleisch

- **Schweinefleisch** ganz kleinen Steifen schneiden und dann kurz in heißem Öl anbraten. Das Fleisch wieder herausnehmen.
- Anschließend **Brokkolirosen** im selben Wok anbraten
- **Knoblauch** hinzufügen und salzen
- Wenn der Brokkoli etwas durchgebraten ist, das Fleisch wieder dazugeben
- Hünersalz und Wasser dazugießen.

## 5. Scheinefleisch mit Karotten

- Es gibt unzählige Variationsmöglichkeiten Scheinefleisch mit Gemüse zu mischen. Als letztes möchte ich ein Gemisch mit Karotten erwähnen. Farblich kann zusätzlich eine grüne Paprika zugegeben werden.

## 6. Aubergine mit Schweinefleisch (oder Fisch)

- Zuerst wird dem heißen Öl **Knoblauch** zugegeben, dann die dünnen **Fleischscheiben**, das Fleisch dann wieder aus dem Wok nehmen.
- Kleingeschnittene **Aubergine** und in lange Streifen geschnittene **Chillischoten** zuerst in viel Öl anbraten, damit das Gemüse nicht in einen grauen Schleim zerfällt
- **Sojasoße, Salz, Hünersalz**
- Dann das Fleisch wieder hinzugeben, kurz anbraten und fertig ist das Gericht.
- Mit frisch geschnittenen **Frühlingszwiebeln** garnieren. Vor dem Schneiden mit dem Messer platt schlagen.
- Die Chinesen verwenden in diesem Gericht oft gesalzene und getrocknete Fisch anstatt Schweinefleisch. Man müsste mal ausprobieren, wie sich Tunfisch zusammen mit Aubergine macht.

## 7. Jiaozi

Jiaozi ist in China ein sehr beliebtes Gericht. Oft wenn Gäste erwartet werden, vor allem wenn es sich um Verwandte handelt, bereitet man Jiaozi vor. Wenn die Gäste dann angekommen sind, wird für den ersten Hunger eine deftige Suppe serviert, siehe oben.

Gemeinsam wird am Tisch gegessen und jeder hilft mit die ravioliartigen Teigtaschen zu formen. Es ist also eine wunderbare soziale Komponente beim Jiaozi machen dabei. Zwischendurch werden einige Teigtaschen gekocht und verzehrt, um den mittlerweile aufkommenden Hunger wieder zu stillen. Anschließend kann wieder weiter getratscht und gefalzt werden.

Es sollte alles verarbeitet werden. Am nächsten Tag dann, können die übrig gebliebenen Jiaozi angebraten werden. Diese schmecken fast besser als am ersten Tag.

- Hackfleisch, wie oben beschrieben, herstellen und mit klein geschnittenen Blattsalat vermischen
- **Knoblauch, Frühlingszwiebeln** hinzugeben
- Die vermengte Masse dann in **gekaufte runde Teigstücke** falten. Die etwa vom Durchmesser 8 – 10 cm großen Teigstücke können auch selber hergestellt werden. Das ausrollen des Teigs mit dem Wellholz ist jedoch sehr mühsam.
- Ca. 5 – 10 min im Wasser kochen. Xiao Xiao verwendet auch dafür den Wok. Sie braucht keine unterschiedlichen Töpfe.
- Der Dip besteht aus **Sojasoße**. Es kann auch etwas **chinesischen Essig** untergemischt werden. Chinesischer Essig unterscheidet sich jedoch sehr stark von unserem Wein- oder Apfelessig. Er ist schwarz und schmeckt anders. Zusätzlich kann noch fein geschnittener **Knoblauch** hinzugefügt werden oder frisch geschnittene **Frühlingszwiebeln**.

## 8. Mais mit Wurst

- Zuerst wird im heißen Öl **Knoblauch** gedünstet, dann die Maiskörner zugegeben.
- Kurze Zeit später kommen die Wurstwürfel hinzu. Es kann sich um Hinterschinken oder auch Schinkenwurst handeln.

## 9. Tofu mit Hackfleisch

- Man nehme **Hackfleisch** und brate es in Öl an. Dazu **Tofuwürfel** unterrühren, Salz und Sojasoße.

## 10. Rindfleisch mit Paprikaschoten

- Das hauch dünn geschnittenen **Rindfleisch** wird, noch bevor es angebraten, wird mit etwas Zucker überstreut. Der **Zucker** sollte etwa 20 min einziehen, damit das Fleisch später zart und geschmeidig bleibt. Danach kann es im heißen Öl angebraten werden. Es sollte Sojaöl anstatt Salz und Mehl verwendet werden. Wenn vorhanden macht sich zusätzlich Austernsoße auch ganz gut. Das Fleisch anschließend wieder aus dem Wok nehmen.
- Paprikaschoten stäbchengerecht schneiden und stark anbraten. Kurz bevor das Gemüse gar ist, das Rindfleisch hinzufügen.
- **Knoblauch** darf nicht fehlen
- Bevor sich das Gemüse an die Pfanne anlegt, mit Wasser ablöschen. Es darf ruhig etwas Soße entstehen.

## 11. Blumenkohl mit Rindfleisch

Diese Gericht wird, wie das oben aufgeführte Rezept, zubereitet. Nur der Blumenkohl sollte vorher in kochendem Wasser ohne Salz vorgekocht werden. Die Farbe verändert sich dadurch in ein sauberes Weiß.

## 12. Hühnerbrust mit Erdnüssen

- Zuerst Erdnüsse im Öl ca. 5 min anbraten.
- Das Hühnerbrustfleisch so klein schneiden, dass es nur einwenig größer ist als die Erdnüsse, dann zu den Erdnüssen im Wok geben.
- Salzen und Chickensalz hinzufügen. Mit wenig Wasser ablöschen.

## 13. Blattgemüse

Schon alleine die Farbe, das intensiver werdenden Grün jeglicher Blattgemüse ist ein Beweis dafür, dass es nicht roh in Form eines Salates gegessen werden will, sondern angebraten.

- Man gebe grob geschnittenen Knoblauch in heißes Öl. Anschließend darin ein beliebiges Blattgemüse für nur wenige Minuten anbraten.

## 14. Tomaten und Ei

- Eine geniale geschmackliche und farbliche Kombination ergibt es, wenn zuerst ein **Ei** und anschließend **Tomaten** angebraten werden. Es ist seltsam, dass diese Kombination in der europäischen Küche nicht zu finden ist.
- Mit plattgeschlagene und geschnittene Frühlingszwiebel garnieren.
- Neben **Salz** und dem **Hühnersalz** soll auch ein Brieser **Zucker** verwendet werden.

## 15. Kartoffelgemüse

- **Kartoffel** in dünne und feine Streifen schneiden, sodass sie gut mit Stäbchen zu fassen sind. (Streichholzformat)
- Die geschnittenen Kartoffelstreichhölzer eine viertel Stunde im Wasser aufweichen lassen und anschließend die Stärke abwaschen.
- In heißes Öl geben mit **Knoblauch**
- Xiao Xiao hat letztes Mal auch von den dünnen Schweinefleischstreifen dazugegeben.
- Besser sind vielleicht **grüne oder rote Paprikastreifen** auch **Karotten** sind farblich wie geschmacklich wirkungsvoller.
- Salz und Hünersalz hinzugeben

## 16. Nudeln

- Wasser im Wok erhitzen
- Ein Ei hineinschlagen, nicht verteilen, wie in der Tomaten-Ei-Suppe
- Nudeln hinzufügen
- Fleisch, wie es im Vorfeld auch für die andern zubereitet wurde, hinzufügen
- Zum Schluss noch etwas Blattgemüse
- Salz, Chickensalz

## 17. Dessert

Das Dessert wird einfach gehalten. Dafür ist es gesund. Es werden einfach beliebiges Obst klein geschnitten und auf einem Teller mit Zahnstochern serviert.