

Pak-Choi mit Reisbällchen

Für 4 Personen

Reisbällchen

- * 400 g Vollkornreis
- * 1 l Wasser
- * Salz
- * 1 kleine Zwiebel
- * 20 g Hatcho-Miso
- * 2 mittelgroße Eier
- * ca. 50 g Vollkornmehl
- * Öl
- * Fett zum Ausbacken

Zitronengras-Joghurt

- * 750 ml Joghurt
- * 1 TL Zitronengras, getrocknet, oder ein paar frische Zitronengrasblätter oder alternativ: Estragonblätter und Zitronenmelisse

Pak-Choi-Gemüse

- * 800 g Pak-Choi
- * etwas Öl
- * 250 g Hokkaido-Kürbis
- * 30 ml Ume-su*
- * 30 g Vollkornmehl
- * Salz, Pfeffer
- * 1 TL frischer Ingwer, fein geraspelt

Reisbällchen

Reis in Salzwasser ca. 35 Minuten kochen und etwas abkühlen lassen. Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl dünsten. Den noch warmen Reis mit einer Gabel gut zerdrücken. Zwiebel, Hatcho-Miso, Eier und bei Bedarf das Reismehl (je nach Konsistenz) unter den Reis mengen. Kleine Bällchen formen, im heißen Fett beidseitig ca. 5 Minuten backen und warm stellen.

Frisches Zitronengras fein schneiden (getrocknetes Zitronengras im Mörser fein zerreiben) und unter den Joghurt mischen.

Pak-Choi in mittelgroße Stücke schneiden. Wok oder Pfanne erhitzen, Öl hineingeben, Kohlstücke zugeben und kurz blanchieren. Hokkaido-Kürbis schälen, in kleine Stücke schneiden und kurz mitgaren. Das fein gemahlene Vollkornmehl darüber streuen und durchrühren. Mit dem Ume-su ablöschen und vom Feuer nehmen. Zitronengras-Joghurt untermischen. Zusammen mit den Reisbällchen servieren:

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Internet-Tip über Lust an asiatischer Küche :
<http://sushee.geekheim.de/?p=139>



Pak Choi süßsauer

Zutaten

- 6 Reisschalen [Schale = 150-200ml]
- 200g Bambussprossen, *ob das wohl nötig ist? M.Zipf*
- 300g Pak Choi (*ist moralisch auch so ähnlich wie Spanferkel*)
- 200g Austernpilze
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Shiro Miso (milchsäure Paste a. Sojabohnen u. Reis)
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Roh- Rohrzucker
- 1 EL Reissessig (sehr milder Essig; asiat. Lebensmittelgeschäfte)
- ¼ TL Sesamöl
- 2 EL Erdnussöl („Wok-Öl“ bezeichnet,)
- 50g Cashewkerne (Nüsse)
- 200g Sojasprossen, zB Mungbohnen (grüne Sojabohne, oft fälschlicherweise als Mungo-Bohne bezeichnet)

Zubereitung

1. Bambussprossen längs in 3 mm dünne Streifen schneiden und in 1 Liter kochendes Wasser geben. 2 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann das Wasser abgießen und die Sprossen abtropfen lassen.
2. Pak Choi- Blätter in 0,5 cm breite und höchstens 5 cm lange Streifen schneiden.
Die Streifen in einer Schüssel mit Holzstampfer kräftig stampfen.-----**DAS ERSCHEINT BLÖDSINNIG** .MZipf
Austernpilze vierteln.
3. Die Gemüsebrühe aufkochen, vom Herd nehmen und Shiro Miso, Sojasauce, Roh- Rohrzucker, Reissessig und Sesamöl mischen.
4. 2 EL Erdnussöl im Wok erhitzen, diesen dabei etwas schwenken, damit sich das Öl gut verteilt. Pak Choi darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren braten, dann die Bambusstreifen daruntermischen und 4 weitere Minuten unter Rühren braten.
5. Nun die Austernpilze hinzufügen und 2 Minuten mitbraten, dabei ständig gut rühren.
6. Die Cashewkerne unter das Gemüse mischen und nochmals 3 Minuten unter Rühren braten.
7. Zuletzt noch die Sojasprossen unterheben und alles mit der vorbereiteten Sauce ablöschen.
8. Mit geschlossenem Deckel auf kleinster Flamme 10 Minuten garen.

Quelle: Vegane Köstlichkeiten aus der chinesischen Küche, Barkawitz
http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/rezepte/chinesisch/pak_choi_-flug_des_drachen-.html

Karpfen mit Pak Choi

Zutaten (für 4 Personen):

- 800 g frischer Grambeker Spiegelkarpfen *es geht auch sehr gut ohne Fisch* M.Zipf
- 4 Stangen Limonengras
- Salz ,aus der Mühle Pfeffer
- Zitronensaft .

Die **Karpfenfilets** in drei Zentimeter breite Streifen schneiden, dabei die Gräten möglichst entfernen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit ein wenig Limonensaft beträufeln. Das Limonengras von den äußeren Blättern befreien, der Länge nach halbieren u. die Karpfenstreifen spiralförmig aufspießen.

200 g Brokkoli **Zutaten für Garnitur und Beilagen:**

200 g Möhren

100 g Frühlingszwiebeln *Sönke Schlie,*
50 g rote Zwiebeln *Restaurant "Zum weißen Ross", Mölln*
80 g Austernpilze *entnommen der Homepage des NDR*

50 g Mungobohnen- Sprossen

50 g Kichererbsen- Sprossen

50 g gelbe Paprika

100 g Pak Choi (asiatischer Kohl)

20 g Koriandergrün

4 Blüten Kapuzinerkresse

3 Limonen

150 ml Fischfond

50 ml saure Sahne

30 g Butter

200 g Basmati- Reis

Salz ,aus der Mühle: weißer Pfeffer

geröstetes Sesamöl .

Das **Gemüse** waschen, putzen u. in gefällige Stücke schneiden. Den Basmatireis kochen. Geröstetes Sesamöl im Wok erhitzen und das vorbereitete Gemüse den Garzeiten entsprechend kurz und heiß anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse auf vier Bögen Pergamentpapier verteilen. Die Karpfenspieße auf das Wokgemüse setzen, mit einem weiteren Bogen Pergament abdecken u. d. Umfalten der Kanten vier Päckchen herstellen. Die **Päckchen** bei 180 Grad zwölf bis fünfzehn Minuten im vorgeheizten Ofen backen. In der Zwischenzeit den Fischfond mit der sauren Sahne verkochen, mit einigen Spritzern Limone aromatisieren und mit kalter Butter aufmontieren. Den Basmatireis vollenden.

Die gebackenen Päckchen auf einen Teller setzen, mit einer Schere über Kreuz aufschneiden und die Ecken nach außen aufziehen. Den Karpfen mit der Limonensoße nappieren und mit dem Koriandergrün sowie der Kapuzinerblüte garnieren. Den Basmatireis in kleinen Schalen separat reichen. Geübte Hände verwenden Stäbchen für den Verzehr, um das Geschmackserlebnis abzurunden.