

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
1. Suppen .....	8
Wan-Tan-Suppe.....	8
Currysuppe mit Rindfleisch.....	11
Currysuppe mit Truthahnfleisch .....	14
Süßsaure, scharfe Fischsuppe.....	16
Glasnudelsuppe mit Garnelen .....	19
2. Vorspeisen .....	22
Frühlingsrolle .....	22
Frittierter Wan-Tan mit Tomatensoße .....	25
Tofu mit Tomatensoße.....	27
3. Hauptspeisen .....	30
a. Fischgerichte .....	30
Platte mit Fisch, Reissnudeln und Salat .....	30
Frittierter Fisch mit süß-saurer, scharfer Soße .....	34
Tintenfisch mit Ananas.....	37
Frittierte Krabben mit Mandeln.....	40
Gebratener chinesischer Reis mit Garnelen.....	44
Gebratene Krabben .....	47
Gebratene Glasnudeln mit Garnelen und chinesische getrocknete Pilze.....	50
Nudeln mit Garnelen nach chinesischer Art.....	53
b. Vegetarisch .....	56
Sojakäse (Tofu) mit Sojabohnenkeimlingen .....	56
Gebratene Sojakeimlinge.....	59
Bunter Teller .....	62
Vegetarisch.....	65
c. Gemüse mit Fleisch .....	68
Süß-saures Gemüse.....	68
Gemüseteller mit Truthahnfleisch.....	71

Gebratenes Schweine- oder Truthahnfleisch mit Gemüse und chinesischen Morcheln .....	74
Gebratenes Rind- und Schweinefleisch mit Gemüse, chinesischen Pilzen und Morcheln .....	77
d. Fleischgerichte .....	79
Hähnchenkeulen mit Zitronengras .....	79
Hähnchenkeulen mit Ingwer .....	81
Gegrillte Ente mit süß-saurem Salat .....	84
Truthahnfilets mit Ananas und Currysoße .....	87
Truthahnfleisch mit chinesischen Morcheln und Ingwer .....	89
Glasnudeln mit Truthahnfleisch und chinesischen Champignons .....	91
Fleischklößchen mit chinesischen Pilzen und Morcheln .....	94
Weißkohlentaschen gefüllt mit Fleisch und chinesischen Pilzen .....	97
Tomaten, Paprika und Pilze in Fleischfüllung .....	100
Frittiertes Schweinefleisch mit süß-saurer scharfer Soße .....	103
Rinderfilets mit Paprika und Zwiebeln .....	107
Schweinefleisch mit Morcheln und Ingwer .....	110
Schweinefleisch mit Ingwer .....	113
Reisblätter mit Fleischklößchen, Sojabohnensprossen und Gemüse .....	115
4. Nachtisch und für Zwischendurch .....	118
Frittierte Bananen .....	118
Gebakener Bananenkuchen mit Kokosnusscreme .....	120
Dessert mit Sojabohnen und Kokoscreme .....	123
Dessert mit Kürbis und Kokosnusscreme .....	125
Gedämpfte Küchlein mit Fleischfüllung .....	128
Gedämpfter Kuchen .....	131
Frisches Obst .....	133
Vorbereitung einer Ananas .....	134
Tee-Zeremonie .....	134

**Alle Rezepte sind für 4 Personen gerechnet.**

## **Vorwort**

Als ich ein Kind war, schaute ich meiner Mutter immer zu, wie sie das Essen zubereitete. Ich freute mich, wenn sie mich fragte, ob ich ihr helfen würde.

Bei uns zu Hause wurde viel gekocht. Nicht nur weil wir eine große Familie waren, sondern weil wir ein Teegeschäft für Einzel- und Großhandel mit viel Personal hatten, das bei uns zum Mittagessen blieb. Die Tradition lernt man von Zuhause und so lernte ich das Kochen von meiner Mutter.

Diese Tradition pflegte ich bis heute. Auch wenn ich berufstätig war, nahm ich mir immer die Zeit, ein einfaches Gericht zuzubereiten. Es schmeckt immer gut, vor allem, wenn ich an meine Kindheit denke, denn bei jedem Anlass erzählten meine Eltern meinen Geschwistern und mir lustige, aber auch lehrreiche Geschichten.

Kochen für einen besonderen Anlass braucht viel Zeitaufwand, so sagen viele Leute. Man kann aber auch einfache Gerichte kochen und sie durch eine schöne Dekoration in ein Festmahl verzaubern. Man braucht nur eine kleine Portion Fantasie und Kreativität und schon gelingt eine gute Mahlzeit. Wir müssen unserer Fantasie einfach ihren freien Lauf lassen und auf ein gutes Gelingen vertrauen. Davon waren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die meine Kochkurse besuchten, fasziniert.

Da meine Freude zum Kochen viel mit meinen Erlebnissen in meiner Kindheit zu tun hat, folgt in meinem Kochbuch nach jedem Gericht eine kurze Geschichte aus meiner Kindheit und Jugend.

Mein Kochbuch ist für all jene gedacht, die Interesse haben, etwas Gutes, einfach zu zubereitendes, aber doch Besonderes zu kochen.

# Rezepte

## 1. Suppen

### Wan-Tan-Suppe

#### Zutaten:

- 20 Wan-Tan-Blätter (im Asia-Shop erhältlich)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Rinderhackfleisch (od. Schweinefleisch)
- 1 Karotte
- 1 l Hähnchenbrühe
- Sojasoße oder Maggi
- Sesamöl
- Salz, Pfeffer
- 2 bis 3 Frühlingszwiebeln (anstelle von Frühlingszwiebeln evtl. auch Porree od. Schnittlauch)

#### Zubereitung:

Die Wan-Tan-Blätter auftauen.

Das Fleisch in eine Schüssel geben. Zwiebeln und Knoblauch schälen, waschen, fein hacken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und etwas Sesamöl marinieren.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Karotte waschen, schälen, in große Stücke schneiden, 3 bis 4 Kerben längs in die Karotte einschneiden und anschließend die Karotte in dünne Scheiben schneiden (die Scheiben schauen dann wie Blumen aus).

Die Wan-Tan-Blätter rautenförmig ausgerichtet auf ein Brett legen. Jeweils ca.1 Teel. Füllung zu einer kleinen Kugel formen und in die Mitte der Wan-Tan-Blätter legen.

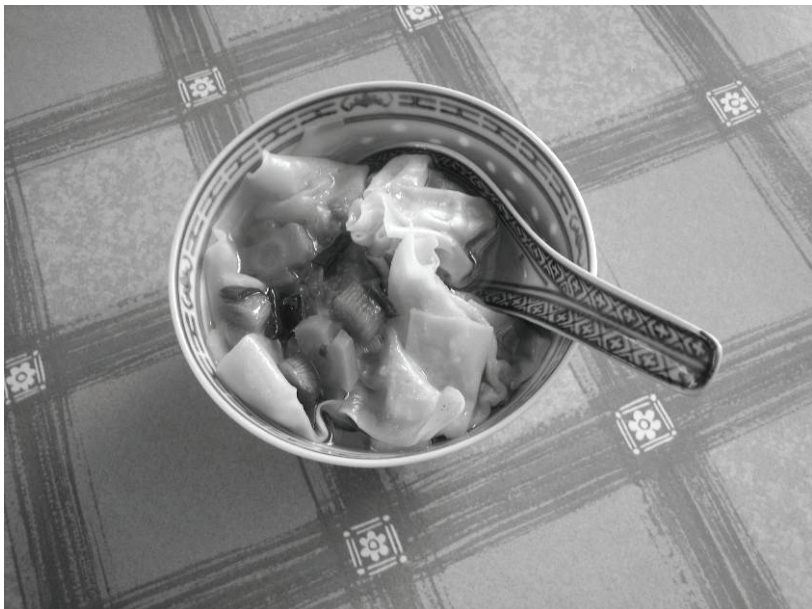
Die Ecken der Teigblätter nach oben klappen und zusammendrücken, sodass die Fleischkugeln im Teig eingeschlossen werden.

Die Fleischbrühe zum Kochen bringen. Die Karottenblumen dazugeben, kurz kochen und anschließend die Wan-Tan-Blätter hineingeben und ca. 3 Minuten sieden, mit etwas Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und das Gericht heiß servieren. Mit Korianderblättern wird der Geschmack der Suppe verfeinert.

Tipps:

Wenn Sie es gerne scharf hätten, dann können Sie etwas Chilisoße oder frische Chilischoten dazugeben.

Sie können Sojasoße oder Maggi verwenden. Sie können aber auch die beiden Gewürze bei jedem Gericht oder bei jeder Soße verwenden.



Unser Klassenlehrer beauftragte einige meiner Schulkollegen und mich (wir waren die besten Schüler und Schülerinnen der Schule) die Erwachsenen Analphabeten in der Abendschule zu unterrichten. Wir hatten aber noch nie im Leben unterrichtet und somit überhaupt keine Erfahrung. Meine Schulkollegen und ich wussten nicht wie wir die Sache angehen sollten. Deshalb machte ich den Vorschlag, uns vor Unterrichtsbeginn noch zu treffen, um geeignetes Unterrichtsmaterial zu suchen und auch um die Unterrichtsweise zu besprechen.

In meiner Familie und Verwandtschaft gab es viele Lehrpersonen. Meine Schwester unterrichtete in der Oberschule. Deshalb fragte ich sie um ein paar Tipps, wie man am besten den Unterricht aufbauen und interessant machen kann. Die hilfreichen Informationen gab ich auch meinen Kollegen weiter. Der erste Unterrichtstag war gar nicht so schlimm wie wir dachten. Alles verlief großartig und außerdem war es für uns eine schöne Erfahrung.

Nach dem Unterricht fuhren wir gemeinsam mit dem Fahrrad nach Hause. Ein Stück des Weges war steil. An dieser Stelle hatte ich immer Angst hinunterzufahren. Deshalb schlugen meine Kollegen vor, das Fahrrad an diesem Hang zu schieben. Der Heimweg dauerte so zwar länger, dafür hatten wir mehr Zeit über Gott und die Welt zu reden. Als ich zu Hause war, fragte mein Vater, ob der Unterricht verlängert wurde. Ich antwortete grinsend, dass wir noch viel zu besprechen hatten.

Nach meinem ersten Unterrichtstag gab es zum Abendessen eine leckere Wan-Tan-Suppe und zum Nachtschisch viel Obst.