



Eine kulinarische Reise

mit
INGO SCHNECK

¥330
¥680
¥380
¥380
¥380
¥290
¥470
¥880
¥880

Local Wessels
Green Tea (Plum)
Green Tea (Salmon)
Rice Ball
Miso soup, Pickles

Set Meal
Alba (mackerel) Set Meal
Koyaki Set Meal

¥330 ¥380 ¥330 ¥390 ¥380 ¥380 ¥390 ¥10

し 塩辛
びし 塩辛
し 塩辛

¥50 ¥480 ¥390

刺身 海鮮カ
刺身 なア
刺身 な新
刺身 鮭

送品
カリカリ手羽先
390-
ハマグリ酒蒸し
580-
350-
長の子推
マゴロ
ハマ焼き
580-
別館おす

別館名物 2
¥700

2次会
50%

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Gebrauchsanweisung

Chinesische Kochkunst

Allgemein

Kochzubehör

Fleischschneidetechnik

Fleischzubereitung

Reiszubereitung

Chiliöl

Tofu

Weitere nützliche Tipps

Suppe mit Tomate und Ei

Kraftbrühe mit Schweineknöchel

Pilzsuppe

Jiaozi

Schwein süßsauer

Brokkoli mit Schweinefleisch

Aubergine mit Schweinefleisch (oder Fisch)

Schweinefleisch mit Karotten

Mais mit Wurst

Tofu mit Hackfleisch

Hühnerbrust mit Erdnüssen

Rindfleisch mit Paprikaschoten

Blattgemüse

Tomaten und Ei
Kartoffelgemüse
Nudeln
Dessert

Oberbayrische Gerichte

Schwammerlsuppen
Hühnerhumpen mit Frittaten
Französische Zwiebelsuppe
Gulasch
Sauerbraten
Schweinebraten
Cevapcici mit Zaziki
Gefüllte Paprika
Brokkoli-Spaghetti
Semmelknödel
Bratkartoffeln

Libyscher Schichttopf

Werners Coq au Vin

Nordindische Kochkunst

Ingwer-Knoblauch-Paste
Indischer Chai
Raj Maha
Mushroom Mutter
Malai Kofta
Chicken Curry
Masala Chicken
Mixed Vegetables
Dessert

Süduindische Kochkunst aus Kerala

Vegetarisches Curry trocken (Thorán)

Gebratenes Dal (Linsen)

Vegetarisches Biryani (Reispfanne)

Biryani

Masala

Marokkanische Tajine

Allgemeines zum Tajine

Welche Tajine kaufen?

Vorbereitung der Tajine

Vorspeise Saluck

Vorspeise Tukluka

Tajine mit Hähnchen und Gemüse

Tajine mit Backpflaume und Rindfleisch

Tajine nach Abdessalam

Nachtisch

Venezolanische Küche

Arepas (Maisfladen)

Empanadas (gefüllte Teigpasteten)

Platanos amarillos (gelbe Kochbananen)

Platanos verdes (grüne Kochbananen)

Pernil de Cochino del Abuelo (gefüllter
Schweineschenkelbraten nach Opas Art)

Fischfilet

Pollo rico (Hähnchengericht)

Sopa de Pollo (Hühnersuppe)

Caraotas (Bohnengemüse)

Kuchenrezept von Airam

Säfte

Fagitas Mexicanas

Fajitas de Pollo con Piña (Huhn mit Ananas)
Tiramisu

Joanas Stew mit Chapati kenianischer Art

Chapati
Stew

Linsen, Spätzle und Saitenwürstle

Opas Küche

Käsesalat
Schwäbischer Kartoffelsalat

Petras Käsekuchen

Katos Rindsrouladen mit Rotweinsoße

Evas Backstunde

Rosinenbrötchen
Apfelkuchen

Ingos mieses Muschelgericht

Thüringer Bratwurst auflauf

Kässpätzle Allgäuer Art

Nürnberger Elisen Iebkuchen

Schneck's Sauerkraut

Schwieger mutters Küche

Seidene Klöße
Würzfleisch
Öl-Hering-Topf

Rumtopf

Für Amelie

Spaghetti Carbonara

Bratapfel

Japanese Curry

Danksagung

VORWORT

Als jugendlicher Rucksackreisender, Student, Praktikant und schließlich als Ingenieur eines internationalen Großunternehmens bin ich 25 Jahre durch die Welt gereist. Dabei sind mir viele wunderbare Menschen begegnet und das gemeinsame Essen hat immer eine zentrale Rolle gespielt.

Essen macht Spaß. Essen schmeckt. Essen bringt Freude. Essen macht glücklich. Essen verbindet. Beim Essen entstehen Freundschaften.

Es gibt für mich jedoch noch etwas, das noch mehr Spaß macht, noch mehr Freude bringt, glücklicher macht, noch enger verbindet und noch tiefere Freundschaften entstehen lässt: Das gemeinsame Kochen.

Im Ausland bin ich auf den Geschmack des Kochens gekommen. Mein Berufsweg hat mich u.a. nach China, Libyen und Nordindien geführt, wo ich die landesspezifischen kulinarischen Inspirationen sowie die europäische Küche meiner Arbeitskollegen mitbekommen habe. Auch auf privaten Reisen nach Südindien, Marokko und Venezuela habe ich viel über das Kochen anderer Kulturen gelernt.

Doch musste ich nicht immer nur große Fernreisen unternehmen, um eine Vielfältigkeit an Geschmäckern auf den Tisch zu bekommen. Freunde und Familienmitglieder aus Mexiko, Kenia, Baden-Württemberg, Berlin, Franken,

Thüringen und dem Vogtland haben mich auch in ihre Küchen blicken lassen.

Schließlich wurden die Ausgangsbeschränkungen, während der Coronakrise verhängt und ich war zum Homeoffice verdonnert. Der Luxus, zur Mittagszeit zwischen acht Gerichten auszuwählen, kam plötzlich zum Erliegen. Die Kantinen wurden geschlossen. Später, als sich die Pandemie verschärft hatte und die Zahl der Neuinfizierten weiter drastisch anstieg, mussten auch die Restaurants schließen. Wir kamen also in den Genuss des täglichen Kochens.

Diese Zeit gab mir wieder den Freiraum und die Muße, ausführlich zu kochen und mit Rezepten zu experimentieren. Viele Jahre hatte ich von Freunden und Bekannten aus aller Welt Gerichte und die damit verbundenen Kniffe gelernt. Jetzt war es an der Zeit, dies weiterzugeben. Mit meiner Tochter Amelie, der Homeschooling in den eigenen vier Wänden auferlegt worden war, hatte ich eine interessierte Schülerin gefunden.

Zusätzliche Motivation zu diesem Werk bestand darin, dass für Amelie bald ein neuer Lebensabschnitt beginnen würde. Es war für sie an der Zeit, in eine fremde Stadt zu ziehen und auf eigenen Füßen zu stehen. Mit dem Studium beginnt das Leben in Wohngemeinschaften. Der Gesundheit und auch den Mitbewohnern zuliebe ist kreatives Kochen von leckeren Speisen ein wichtiger Wegbegleiter. Als Vater gebe ich dieses Buch gerne meiner Tochter mit in ihr neues Leben.

GEBRAUCHSANWEISUNG

Bei den folgenden Rezepten sind die Zutaten in **dicken Lettern** aus dem Text hervorgehoben, sodass kurz vor dem Einkaufen die benötigten Zutaten schnell aus dem Text selektiert werden können.

Um die kulinarische Reise noch erlebbarer zu gestalten, habe ich den Kapiteln mittels eines QR-Codes Musikvorschläge beigelegt, die beim Essen für noch mehr Genuss sorgen sollen. Am besten werden die Alben schon beim Kochen aufgelegt, um sich einzustimmen. Die Rhythmen und Klänge erinnern mich entweder an das Land oder an die Person selbst.







Chinesische Kochkunst

nach Xiao Xiao

Eine der wichtigsten verflochtenen Liebschaften, was das Kochen betrifft, war sicherlich die Begegnung mit Xiao Xiao. Beruflich zog es mich nach Südchina in der Nähe von Hongkong, wo ich mich das ganze Jahr 2005 aufhielt. Xiao Xiao zog damals bei mir ein und damit auch meine Koch- und Chinesischlehrerin. Wenn sie einmal meinen Wissensdurst nicht stillen konnte, rief sie ihre Mutter an, und wenn auch sie nicht weiterhelfen konnte, wurde die Oma befragt. Tipps, Tricks und Erfahrungen von drei Generationen sind beteiligt.



ALLGEMEIN

In diesem Abschnitt des Kochbuchs 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.

Die nachfolgenden Rezepte sollen keine genaue Anleitung oder detaillierte Zusammenstellung von Zutaten sein. Es sollen lediglich Prinzipien der chinesischen Kochkunst erläutert werden. Es soll noch Platz für individuelle Kreationen sein.

Hier handelt sich es um mein erlerntes Wissen, das ich mir in China 2005 angeeignet habe. Im Großen und Ganzen entstand diese Zusammenstellung, indem ich meiner damaligen Freundin Xiao Xiao über die Schulter schaute und natürlich mitgearbeitet habe. Später dann, um praktische Erfahrung zu sammeln, übernahm ich den Wok. Xiao Xiao konnte sich also auf dem Sofa entspannen. Wenn da nicht der Abwasch übriggeblieben wäre.

Das chinesische Essen war stets ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Ein Arzt fand das Ungleichgewicht eines Kranken anhand der fünf Elemente, die stets durch Yin und Yang im Gleichgewicht sein mussten. War dies nicht der Fall, konnte durch Ernährung die Balance wiederhergestellt 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 kühlen, und andere, die ihn von innen her wärmen.

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, Sauermilchprodukte, Dinkel, Reis, Gerste). Erfrischende Getränke sind Apfelsaft, Pfefferminz-, Kamillen- und Früchtetee.

Für den Fall, dass die Beschwerden größerer Natur sind und durch Ernährung keine Balance mehr gefunden werden kann, kann die Akupressur angewandt werden. Wenn selbst diese nicht hilft, kommen die vielen kleinen Nadelchen aus der Schublade und der Kranke wird einer Akkupunktur unterzogen.

Nun aber wieder zurück zum Essen.

Die chinesische Medizin hält nichts von Rohkost. Sie folgt der Ansicht, dass der Körper Rohkost nur schwer verwerten kann. Dem Lebensmittel muss Energie hinzugefügt werden, z. B. durch Hitze, um vom Körper aufgespaltet werden zu können. Ein Beweis sind Blattsalate. Wenn man einen

Eisbergsalat oder anderes grünes Blattgemüse in der Pfanne mit etwas Knoblauch kurz anbrät, verändert sich die Farbe. Das Grün der Blätter wird intensiver. Grünes Blattgemüse schreit förmlich danach, angebraten zu werden.

Nachfolgend sind lediglich Gerichte aufgeführt, die ich aus der Vielfalt der chinesischen Küche selektiert habe, die dem europäischen Gaumen zuzumuten sind. Also wird auf Delikatessen wie Entenzunge mit Kinn, Schweinepfoten, Hähnchenfüße usw. verzichtet. Einmal wurde mir in einem gehobenen Restaurant in Südchina/Guangdong eine abgenagte Schweinshaxe serviert, an der kein Fleisch mehr war. Jedoch steckte im Knochen ein Strohalm, um das Knochenmark auszusaugen. Ein anderes 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 Hähnchen knorpel.

Übrigens gibt es in China Unmengen von verschiedenen Blattgemüsen, während in Deutschland nur etwa 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 Selbstkochen kaum lohnt. Wenn man als Ausländer einkaufen geht, übersteigt meist der Preis der Zutaten das, was ein Gericht in einer der vielen Garküchen am Straßenrand kostet.

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 den Moslems zu, wie sie mit harter

körperlicher Anstrengung den Teig kneteten, schlugen, würgten, verdrehten und anschließend mit einer mir verschlossen gebliebenen Technik den Teigklumpen zogen, sodass dünne lange Nudeln entstanden.

So, nun aber wieder an die Arbeit!

Und was braucht man zum Arbeiten?

Richtig, ordentliches Werkzeug!



KOCHZUBEHÖR

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

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

An weiterem Kochzubehör benötigt er lediglich Essstäbchen und Löffel, mit denen gerührt und probiert werden kann.

Als Schneidwerkzeug genügt ein großes Hackbeil.

FLEISCHSCHNEIDETECHNIK

Das Schweinefleisch sollte in möglichst 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 zuzuschneiden pflegte. 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 drauflos.