

Chinesische Küche

EINE KULINARISCHE REISE DURCH CHINA

mit Sissi Chen

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

Inhalt

Authentisch chinesisch	4
Sissi Chen	5
Chinesische Küche und Kultur	6
Zutaten	10
Zubehör	14
Kung Pao Huhn Rezept aus Sichuan	16
Mapo Tofu Rezept aus Sichuan	18
Frühlingszwiebel-Pfannkuchen Rezept aus Peking	20
Congee Chinesische Reissuppe	22
Gebratener Klebreis mit Gemüse Rezept aus Yunnan	24
Gedämpfter Fisch Kantonesisches Rezept aus Guangdon	26
Sesamnudeln Rezept aus Fujian/Taiwan	28
Hot Pot	30
Tapioka-Pudding Rezept aus Hongkong	32
Eierblumensuppe	34
Geschlagener Gurkensalat	36
Gebratene Tomaten mit Ei	38

Gebratener Eierreis Sissis Familienrezept aus Peking	40
Knoblauch-Ingwer-Sauce	42
Hot Oil Sauce	43
Hot Oil Sauce mit Erdnussbutter	44
Chiliöl	46
Szechuanpfeffer-Öl	48



Authentisch chinesisch

Was macht die chinesische Küche aus? Lerne jetzt, welche regionalen Unterschiede es gibt und wie du verschiedene chinesische Klassiker zubereitest.

Die chinesische Küche ist sehr vielseitig. China ist nicht nur ein unglaublich großes Land mit vielen verschiedenen Klimazonen und geografischen Extremen, es leben auch viele Ethnien zusammen und jede von ihnen bringt eine ganz eigene kulinarische Kultur mit sich.

In diesem Kurs erklärt dir Food-Influencerin und Kochbuchautorin Sissi Chen die vielen kulinarischen Nuancen Chinas. Du lernst, welche Grundzutaten und welches Zubehör in vielen Küchen Chinas zum Einsatz kommen und wie große Feste – wie Chinese New Year oder das Mooncake Festival – kulinarisch gefeiert werden.

Außerdem zeigt dir Sissi, wie man regionale Klassiker ganz einfach zubereitet. Freue dich auf Mapo Tofu aus Sichuan, gebratenen Klebreis aus Yuan, Frühlingszwiebel-Pfannkuchen aus Peking und viele mehr!

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Danke!

 **STAY SPICED!**

 **LE CREUSET**

GEFU

Sissi Chen

Für Sissi ist Kulinarik ein Zugang zur eigenen Identitätsfindung, kultureller Sensibilität und ganz viel Genuss.

Sissi Chen ist in Peking geboren und hat die ersten Jahre ihrer Kindheit in Peking und Yunnan verbracht. Mit 7 Jahren ist sie dann nach Wien gezogen und lernte die österreichische Küche kennen. Schon als Kind hatte sie Spaß am Kochen und probierte viele Rezepte aus.

2010 zog sie für ein Marketing- und Management-Studium nach Berlin, wo sie über zehn Jahre als Strategin in verschiedenen Agenturen arbeitete. Unter anderem betreute sie auch Lebensmittelunternehmen. In Berlin startete sie den Blog und Instagram Account @eatinginberlin, auf dem sie sowohl kocht als auch Essen und Restaurants aus verschiedenen Ländern vorstellt.

Sissi schreibt ebenfalls Rezepte für das Zeit Magazin und berät unterschiedliche kulinarische Projekte hinsichtlich kultureller Sensibilität. 2024 hat Sissi ihr erstes Kochbuch herausgebracht: „Einfach Chinesisch“. Darin zeigt sie, dass chinesisches Kochen weder mysteriös noch kompliziert sein muss.

Für Sissi ist die chinesische Küche eine sehr wichtige Verbindung zu ihren Wurzeln, zu ihrer Kindheit und zu ihren Großeltern.

„Chinesisch zu Hause zu kochen kann so einfach, unkompliziert und geradlinig sein.“



Sissi Chen

<https://eatinginberlin.com/>

Mapo Tofu

Rezept aus Sichuan

Zutaten & Infos



Zubereitung
25 min



Gesamt
45 min



Portionen
2

300 g	Naturtofu
200 g	Schweinehack
2	Frühlingszwiebeln
3	Knoblauchzehen
2 EL	neutrales Öl
1 EL	Doubanjiang
200 ml	Wasser
0,5 TL	Zucker
0,5 TL	Salz
0,5 TL	Szechuanpfeffer-Öl
1,5 TL	Maisstärke

Zubereitung

- Schritt 1
Schneiden

Den Tofu abtropfen und in Würfeln schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch klein schneiden.
- Schritt 2
Braten

Neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch anbraten, bis es Farbe bekommt. Dann die Frühlingszwiebeln und den Knob-



- Schritt 3
Köcheln

Nun Wasser, Salz, Zucker und Tofu hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.
- Schritt 4
Andicken

Maisstärke mit einem Schuss Wasser anrühren und hinzufügen.
- Schritt 5
Geschafft

Zum Schluss mit Szechuanpfeffer-Öl abschmecken und mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp: Den Mapo Tofu am besten mit Reis servieren.

Geschlagener Gurkensalat

Zutaten & Infos



Zubereitung
15 min



Gesamt
30 min



Portionen
2

450g	Gurken
1TL	Salz
3	Knoblauchzehen
2EL	Sojasauce
2EL	chinesischer Essig
½ TL	Zucker
1–2 EL	Chiliöl
	Sesamkörner

Zubereitung

Schritt 1
Gurke schlagen

Die Gurke waschen, dritteln und in einen Frischhaltebeutel geben. Den Beutel gut verschließen. Mit einer Teigrolle oder einem großen Messer kräftig auf die Gurkenstücke schlagen, sodass sie aufbrechen und unregelmäßige Risse bekommen. Die Gurkenstücke aus dem Beutel nehmen und entweder mit der Hand oder mit dem Messer in mundgerechte Stücke teilen.

Schritt 2
Entwässern

Die Gurken in eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. 10 Minuten zum Entwässern beiseitestellen.

Schritt 3
Dressing

Den Knoblauch schälen und pressen. In einer Schüssel mit Sojasauce, Essig, Zucker und Chiliöl verrühren.

Schritt 4
Geschafft

Die Gurken in einem Sieb abtropfen lassen und dann mit dem Dressing vermengen. Mit Sesamkörnern und Chiliöl garnieren.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Sissi Chen

Kurs

Chinesische Küche

Koch

Sissi Chen