



Chinesische Hühnerpäckchen - 4 Personen, 60 Minuten

1

Den Chinakohlkopf in einzelne Blätter zerlegen. In kochendes Salzwasser tauchen, damit sie weich genug zum Aufrollen sind. Dann in Eiswasser gut abkühlen.

2

Das Fleisch vom Knochen lösen und halbzentimeterklein würfeln. Die Haut zuvor abziehen und ebenfalls klein schneiden. Diese zuerst in einer Pfanne langsam ausbraten, bis sie kross und knusprig sind. Auf Küchenpapier

abtropfen. Das Hühnerfett auffangen, das kann man wunderbar zum Kochen verwenden.

3

Unterdessen die Fleischwürfel mit Ingwer, Knoblauch, Koriander und Chili mischen. Dabei auch Sojasauce und Sesamöl sowie Zucker, Salz, Pfeffer und einen Löffel Hühnerfett zufügen. Alles innig mit Speisestärke mischen. Marinieren lassen, bis die weiteren Vorbereitungen erledigt sind.

4

Die äußeren Chinakohlblätter – vor allem, wenn sie löchrig, beschädigt oder welk sind – entfernen. Die schönen Blätter zum Füllen vorsehen: Wenn das untere Ende sehr dick ist, flach schneiden oder überhaupt abschneiden. Diese Teile kann man in Streifen schneiden und mit unter das Fleisch mischen.

5

Je einen Esslöffel Füllung aufs dicke Ende setzen und aufrollen.

6

Im Dampfgarer bei 90 Grad ca. 20 Minuten garen.

7

Für einen Dip Sojasauce, Zitrone und Sesamöl mit Ingwer, Knoblauch, Zucker und zerzupftem Koriander verrühren.

REZEPT - RINDFLEISCH MIT ZUCKERSCHOTEN

ZUTATEN

- 4 ganze Hühnerschenkel (falls Ober- und Unterschenkel getrennt verkauft werden, lieber die Oberschenkel nehmen)
- 1 EL fein gewürfelter Ingwer
- 1 EL Knoblauch
- 1 TL fein gehackte Chili (milde Chili)
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Zucker
- 1 gestrichener TL Speisestärke
- Koriandergrün
- 1 Chinakohlkopf (ca. 500 g)
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Sesamöl zum Dämpfen
- **Für den Dipp**
- 4 EL Sojasauce
- 3-4 EL Zitronensaft
- ½ TL Zucker
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL fein gehackter Ingwer
- 1 TL Knoblauch
- 1 EL zerzupfter Koriander

