

Chinasuppe süß-sauer-scharf

Dieses Rezept Chinesische Suppe süß- sauer – scharf ist in der Zubereitung einfach.

Sollte ein Asiatisches Lebensmittelgeschäft in der Nähe des Wohngebiets sein, ist es am Besten, die Zutaten da zu kaufen, weil sie da sehr preiswert sind.

Sonst kann man inzwischen auch in jedem gut sortiertem Supermarkt alle asiatischen Kochzutaten kaufen.

Zutaten: für 4 Personen

1 Schweineschnitzel- oder Kotelett (200 g)mager oder Hähnchenfleisch (Hähnchenbrustfilet)

1 – 2 EL Öl

4 – 5 chinesische schwarze Morcheln getrocknet

1 große Lauchstange (200 g)

100 g Bambussprossen (Glas oder Dose)

1 halben Daumen großes Stück Ingwer oder 1 TL Ingwerpulver

Gewürze:

1 TL Szechuan Pfeffer (Blütenpfeffer)

1 kleine getrocknete Chilischote

oder ersatzweise Sambal Oelek aus dem Glas

1, 250 ml Hühnerbrühe (Fertigprodukt)

2 – 3 EL helle Sojasoße

2 EL Hoi Sin Sauce (Asiatische Lebensmittel)

5 EL Reisessig oder weißer Essig

Zucker nach Geschmack

Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst die getrockneten schwarzen chinesischen Pilze in warmen Wasser für gut eine halbe Stunde einweichen.

Das Schweinefleisch in kleine Würfel oder Streifen schneiden.

Lauchstange putzen, mit einem Messer halbieren, unter kaltem Wasser kurz abspülen, anschließend in halbe Ringe schneiden,

Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden.

1 TL Blütenpfeffer und eine kleine getrocknete Chilischote in einem Mörser zu einer Pulvermischung zermahlen.

Als Ersatz kann man mit Sambal Oelek (Chilipaste aus dem Glas), der Suppe den gewünschten scharfen Geschmack geben.

Öl in einen mittelgroßen Topf geben.

Die Fleischstreifen oder Würfel im Öl ringsum anbraten.

Den Ingwer die Lauchringe und die zerkleinerten Morcheln, bei welchen man die harten inneren Teile, vorher wegschneiden sollte, mit hinzu geben, gut untermischen und leicht anschmoren lassen.

Den Topf zur Seite ziehen, die im Mörser zerkleinerte Gewürzmischung darüber geben, bei Verwendung von Ingwerpulver statt frischem Ingwer, auch dieses darüber stäuben und mit der Hühnerbrühe ablöschen.

Den Topf wieder auf die Herdplatte zurück stellen, den Topfinhalt einmal aufkochen lassen, anschließend die Suppe bei zurück gedrehter Temperaturinstellung etwa 35 – 40 Minuten, bis das Fleisch weich genug ist, kochen.



5 EL Reisessig (Asiatisches Lebensmittelgeschäft), oder weißen Essig mit 2 EL Speisestärke verrühren, anschließend die Suppe damit abbinden.

Danach die Chinesische Suppe noch ein paar Minuten langsam köcheln lassen.

Zuletzt die Bambussprossen, eventuell mit einem Messer in etwas schmalere Streifen schneiden, ebenfalls in die Suppe geben.

Nun die ganze Suppe nach persönlichem Geschmack nochmals gut mit Zucker, Sambal Oelek, heller Sojasauce und Hoi Sin Sauce abschmecken.

Tipp:

Hoi Sin Sauce, gibt es ebenfalls in Flaschen, sowohl im Asiageschäft als auch im Supermarkt zu kaufen. Dies ist eine dicke, gut gewürzte Soße, welche aus einer Mischung aus Zucker, Soja, Chili, Piment, Sesam usw. hergestellt ist, der Suppe aber als Würzung zusätzlich einen sehr angenehmen Geschmack verleiht.

Übrig gebliebene Hoi Sin Sauce, bleibt gut gekühlt gelagert, für längere Zeit haltbar.

Kalorienangaben

Eine Portion chinesische Suppe süß-sauer-scharf (Schwein) hat ca. 210 kcal und ca. 9 g Fett