

Dan Dan Noodles

Zutaten:

- 300 g chinesische Nudeln (z. B. Wheat Noodles oder Eiernudeln)
- 250 g Hackfleisch (Schwein oder Rind)
- 2 EL Erdnussöl (oder ein anderes neutrales Öl)
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Ingwer, fein gehackt
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Chinesischer Kochwein (Shaoxing Wein)
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Hoisin-Sauce
- 2 EL Chiliöl (oder mehr je nach gewünschter Schärfe)
- 4 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 50 g geröstete Erdnüsse, grob gehackt
- 60 g eingelegter Senfkohl
- 1 kleiner Pak Choi geviertelt
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die chinesischen Nudeln nach Packungsanleitung kochen, bis sie al dente sind. Gegen Ende der Garzeit den eingelegten Senfkohl und den Pak Choi hinzufügen und kurz mitkochen lassen. Abgießen und beiseite stellen.
2. In einer Pfanne oder einem Wok das Erdnussöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hackfleisch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 5-7 Minuten braten, bis es braun und durchgegart ist.
3. Gehackten Knoblauch und Ingwer hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten braten, bis sie duften.
4. Sojasauce, Chinesischen Kochwein, Sesamöl und Hoisin-Sauce in die Pfanne geben. Alles gut vermischen und abschmecken. Nach Bedarf mehr Sojasauce oder Gewürze hinzufügen.
5. Die gekochten Nudeln, eingelegten Senfkohl und Pak Choi in die Pfanne geben. Alles gut vermischen, bis die Nudeln und das Gemüse gleichmäßig mit der Sauce und dem Fleisch bedeckt sind.
6. Die Dan Dan Nudeln in Servierschalen geben. Mit gehackten Frühlingszwiebeln und gerösteten Erdnüssen garnieren.
7. Die Nudeln sofort servieren und genießen!

<https://www.youtube.com/watch?v=chYhQX71c6w>

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Rezept Crunchy Chicken Bao

Ergibt 12 Stück

Für die Buns:

360g Mehl
1 TL BP
1 TL trocken Hefe
35g Zucker
35g Pflanzenöl
180g warmes Wasser
20ml Milch

Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, dieser muss mindestens 10 Minuten lang geknetet werden. Anschließend mit einem Tuch abdecken und an einem Warmen Ort für 1,5 Stunden gehen lassen.

Anschließend die Arbeitsfläche leicht einölen und den Teig mit einem Nudelholz 10 mm dick ausrollen. Nun mit einem Ring mit einem Durchmesser von 10 cm Kreise ausstechen, diese mit Öl Einpinseln. 12*12 cm große Quadrate aus Backpapier zurecht schneiden und die Kreise auflegen. Nun in der Hälfte falten, allerdings ca. 1 cm vor dem unterem Rand den oberen Rand auflegen. Nun mit dem Nudelholz ohne Durch von der Faltkante nach vorne zu Rundung über das Bun rollen.

Die Buns nun in Dämpfkörbe setzten, und über einem Wasserbad für 15 Minuten dämpfen.

Crunchy Chicken

4 Stück Huhn Oberkeulenfleisch ausgelöst
2 TL Salz
Pfeffer
1 Tasse Maisstärke
Öl zum Frittieren

In einem Topf Frittierfett oder Frittieröl aufstellen und auf ca. 180 Grad erhitzen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit der Maisstärke mehlieren.

Die Überschüssige Stärke abschütteln und das Fleisch nun für ca. 6 Minuten frittieren.

Das Fleisch anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Nun in Scheiben schneiden.

Sticky Sauce:

80 ml Sojasauce
80 g Zucker
2 EL Apfelessig
1 EL Gochujang
2 EL Ketchup
3 Knoblauchzehen fein gehackt.
100g Plum Sauce

Für die Sauce alle Zutaten in einen Topf geben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend

erkalten lassen.

Zum fertigstellen und Genieren:

Feine Gurkenscheiben

Korianderblätter

Fein geschnittener Frühlingslauch

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Bulgur Pilaw

Zutaten:

- 250g Bulgur
- Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Butter
- 1,5 EL Tomatenmark
- 500ml Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack
- Optional: gehackte frische Kräuter zum Garnieren (z.B. Petersilie, Koriander)

Anleitung:

1. Zuerst den Bulgur gründlich unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist, um überschüssige Stärke zu entfernen. Lass ihn dann abtropfen.
2. Erhitze eine großzügige Menge Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und brate sie an, bis sie weich und leicht goldbraun sind.
3. Gib die Butter in den Topf und rühre sie zusammen mit dem Tomatenmark ein, brate sie kurz an, um das Tomatenmark zu rösten und den Geschmack zu intensivieren.
4. Nun den Bulgur in den Topf geben und gut mit den Zwiebeln, Knoblauch und dem Tomatenmark vermischen, damit der Bulgur von den Aromen umhüllt wird.
5. Die Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe hinzufügen und zum Kochen bringen.
6. Sobald die Brühe kocht, die Hitze reduzieren, den Topf abdecken und den Bulgur etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist und die Flüssigkeit aufgesogen hat.
7. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Den Bulgur-Pilaw vom Herd nehmen und für einige Minuten ruhen lassen.

9. Vor dem Servieren den Bulgur mit einer Gabel auflockern und bei Bedarf mit gehackten frischen Kräutern garnieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Bao Bun

Zutaten:

- 360g Weizenmehl
- 5g Trockenhefe
- 25g Zucker
- 35g Milchpulver
- 7g Backpulver
- 35g Pflanzenöl
- 220ml warmes Wasser

Anleitung:

1. In einer großen Schüssel das Weizenmehl, die Trockenhefe, den Zucker, das Milchpulver und das Backpulver vermischen.
2. Das warme Wasser langsam hinzufügen und dabei kontinuierlich kneten, bis ein grober Teig entsteht.
3. Das Pflanzenöl hinzufügen und weiter kneten, bis alle Zutaten gut vermischt sind und ein glatter Teig entsteht.
4. Den Teig zu einer Kugel formen und in die Schüssel zurücklegen. Die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
5. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer langen Rolle formen. Diese Rolle in 12 gleich große Stücke schneiden.
6. Jedes Stück zu einer Kugel formen und dann zu einem flachen Kreis mit etwa 10 cm Durchmesser ausrollen.
7. Die Kreise auf ein Stück Backpapier legen und jedes mit einem weiteren Stück Backpapier bedecken, um ein Austrocknen zu verhindern. Die Bao-Buns etwa 30 Minuten ruhen lassen, damit sie nochmals aufgehen können.
8. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, die Hitze auf mittel reduzieren und einen Dampfgaraufsatz über das Wasser legen.
9. Die Bao-Buns vorsichtig in den Dampfgaraufsatz legen, dabei darauf achten, dass sie nicht zu eng aneinander liegen, da sie beim Garen leicht an Volumen zulegen. Etwa 10-12 Minuten

dämpfen, bis die Bao-Buns aufgegangen und fest sind.

10. Die Bao-Buns vorsichtig aus dem Dampfgarer nehmen und etwas abkühlen lassen, bevor sie mit der gewünschten Füllung serviert werden

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Baklava mit Walnüssen

Zutaten:

Für den Teig:

- 1 Packung Filoteig (ca. 450g)
- 200g geschmolzene Butter oder Margarine

Für die Füllung:

- 300g gemahlene Walnüsse
- 100g Zucker
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Prise gemahlene Nelken

Für den Sirup:

- 250ml Wasser
- 250g Zucker
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Zimtstange (optional)

Anleitung:

1. Heize deinen Ofen auf 180°C vor. Fette eine Backform (ca. 23x33cm) leicht ein.
2. Bereite die Füllung vor, indem du die gemahlene Walnüsse, Zucker, Zimt und Nelken in einer Schüssel vermischt.
3. Schneide den Filoteig in die Größe deiner Backform zurecht. Normalerweise passt es gut, wenn du die Blätter halbiert, sodass sie etwa die Größe der Form haben.
4. Lege ein Blatt Filoteig in die Backform und bestreibe es großzügig mit geschmolzener Butter. Wiederhole diesen Vorgang, bis etwa die Hälfte des Filoteigs verwendet ist.
5. Streue eine großzügige Schicht der Walnussmischung über den Teig in der Form. Drücke die Füllung leicht an, damit sie gleichmäßig verteilt ist.

6. Lege dann weitere Filoteigblätter darüber, jedes Blatt mit Butter bestreichend, bis der Teig und die Füllung aufgebraucht sind. Achte darauf, die oberste Schicht ebenfalls mit Butter zu bestreichen.
7. Mit einem scharfen Messer die Baklava vorsichtig in rhombenförmige oder quadratische Stücke schneiden. Dabei darauf achten, den Boden der Form nicht zu beschädigen.
8. Die Baklava im vorgeheizten Ofen etwa 45-50 Minuten goldbraun backen, bis der Teig knusprig und die Oberseite schön gebräunt ist.
9. Während die Baklava im Ofen ist, bereite den Sirup zu, indem du Wasser, Zucker, Zitronensaft und optional eine Zimtstange in einem Topf zum Kochen bringst. Lasse den Sirup etwa 10 Minuten köcheln, bis er leicht eingedickt ist.
10. Sobald die Baklava fertig gebacken ist, nimm sie aus dem Ofen und gieße den warmen Sirup gleichmäßig über die heiße Baklava.
11. Lasse die Baklava vollständig in der Form abkühlen, bevor du sie in die vorgeschnittenen Stücke schneidest und servierst.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Backfisch vom Kabeljau

Zutaten:

- 4 Kabeljaufilets, etwa 150-200g pro Filet
- 150g Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Ei
- 200ml kaltes Wasser
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Frittieren
- Zitronenschnitze zum Servieren
- Optional: gehackte Petersilie zum Garnieren

Anleitung:

1. Die Kabeljaufilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel das Mehl, das Backpulver, das Ei und das kalte Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Der Teig sollte eine zähflüssige Konsistenz haben.
3. Eine Pfanne oder einen Topf mit Öl erhitzen, bis es heiß ist (ca. 170-180°C).
4. Die vorbereiteten Kabeljaufilets in den Teig tauchen, um sie gleichmäßig zu bedecken.

5. Die panierten Kabeljaufilets vorsichtig ins heiße Öl geben und von jeder Seite etwa 4-5 Minuten goldbraun frittieren, bis sie durchgegart sind. Achte darauf, die Filets nicht zu überfüllen, sondern in mehreren Chargen zu frittieren, wenn nötig.
6. Die frittierten Kabeljaufilets auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.
7. Mit Zitronenschnitzen servieren und optional mit gehackter Petersilie garnieren.
8. Heiß servieren und genießen!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Asiatisches Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln

Zutaten:

- 500 g Rumpsteak, in dünne Streifen geschnitten
- Reis, zum Servieren
- 1 Handvoll frische Shiitake-Pilze, in Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll Mu-Err-Pilze, in Scheiben geschnitten
- 1 Metzgerzwiebel, in dünnen Scheiben geschnitten
- 1 Frühlingslauch, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Chili, fein gehackt

Für die Steak-Marinade:

- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Chinesischer Kochwein
- 1 EL Sesamöl
- 1/2 EL Stärke
- 1 TL Natron
- 1 TL MSG (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Sauce:

- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Austernsoße
- 2 EL Chinesischer Kochwein
- 1/2 EL Sesamöl
- 1 1/2 EL Zucker

- 2 TL Stärke
- 1/2 rote Chili, fein gehackt
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt

Anleitung:

1. Die Rumpsteakstreifen in eine Schüssel geben. Alle Zutaten für die Steak-Marinade hinzufügen: gehackten Knoblauch, Sojasoße, Chinesischen Kochwein, Sesamöl, Stärke, Natron, MSG (falls verwendet), Salz und Pfeffer. Gut vermischen und mindestens 30 Minuten marinieren lassen.
2. Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
3. In einer großen Pfanne oder einem Wok etwas Öl erhitzen. Die marinierten Rindfleischstreifen hinzufügen und unter ständigem Rühren bei hoher Hitze etwa 2-3 Minuten anbraten, bis sie braun und gleichmäßig gekocht sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Etwas mehr Öl in die Pfanne geben und die Metzgerzwiebeln, Shiitake-Pilze, Mu-Err-Pilze, Frühlingszwiebeln und rote Chili hinzufügen. Unter Rühren etwa 3-4 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist und anfängt zu bräunen.
5. Während das Gemüse brät, die Zutaten für die Sauce vorbereiten. In einer kleinen Schüssel Sojasoße, Austernsoße, Chinesischen Kochwein, Sesamöl, Zucker, Stärke, gehackte rote Chili und Knoblauch vermengen.
6. Die Sauce in die Pfanne geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.
7. Die gebratenen Rindfleischstreifen wieder in die Pfanne geben und gut mit der Sauce und dem Gemüse vermengen. Einige Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch wieder durchgewärmt ist.
8. Das asiatische Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln heiß servieren, idealerweise über dem gekochten Reis.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Adana Kebab

Zutaten:

- 500 g Lammhackfleisch oder Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Sumach
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

- Würfel von roter Spitzpaprika
- Eine Handvoll frische Petersilie, gehackt
- Metallspieße

Anleitung:

1. Das Lamm- oder Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben.
2. Die fein gehackte Zwiebel, Knoblauchzehen, gemahlener Kreuzkümmel, Paprikapulver, gemahlener Koriander, Sumach, Salz, Pfeffer, die Würfel von roter Spitzpaprika und die gehackte Petersilie hinzufügen.
3. Alle Zutaten gut vermengen, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.
4. Die Hackfleischmischung für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
5. Die Metallspieße einölen, damit das Fleisch später nicht kleben bleibt.
6. Die Hackfleischmischung um die Metallspieße formen, sodass längliche Kebap-Formen entstehen.
7. Die Kebap-Spieße auf einem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze grillen, bis sie durchgegart und schön gebräunt sind. Dabei gelegentlich wenden, damit sie gleichmäßig gegart werden.
8. Die gegrillten Adana Kebap-Spieße aus der Grillpfanne nehmen und auf einem Teller anrichten.
9. Nach Belieben mit zusätzlicher frischer Petersilie garnieren und servieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Zweierlei marinierte Ursprung Schweinenacken Steaks „Grüne Sauce & Magic Dust“

Grüne Sauce:

1 Bund Frankfurter Kräuter

100 ml Pflanzenöl

Salz, Pfeffer

Alle Zutaten im Mixer zusammen mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Magic Dust:

8 Teile Paprika (mild)

4 Teile Salz

4 Teile Chilipulver

4 Teile Knoblauchpulver

3 Teile Puderzucker

2 Teile Senfpulver

2 Teile Cayenne Pfeffer
2 Teile Schwarzer Pfeffer
1 Teil brauner Zucker
1 Teil Kreuzkümmel
Alle Zutaten im Mixer zusammen mixen.

Ein Teil kann ein Eimer sein oder ein Esslöffel je nachdem wie viel du zubereiten möchtest.

Fängst du also mit Esslöffeln an ist alles andere auch in Esslöffel zu sehen.

Den Schweinenacken in Fingerdicke Steaks schneiden und auf zwei Schüsseln aufteilen. Die eine Schüssel ist für unser Dry Rub (Magic Dust) und die andere für die nass Marinade (grüne Sauce).

Danach auf dem Grill scharf von beiden Seiten anbraten.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82

Wildkräutersalat mit marinierter roter Beete und Grillbrot

250g Wildkräutersalat
Apfelessig
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
Himbeereessig
Pflanzenöl
Zitrone
Honig
Frische Kräuter

Wildkräutersalat waschen und trocken schleudern.

Die rote Beete im ganzen mit der Schale bissfest im Wasser kochen.

Danach im kalten Wasser abschrecken und schälen.

Die rote Beete nun in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren und im Ofen bei 180C garen bis es weich ist. Danach mit Himbeeressig und Honig nachschmecken.

Den Wildkräutersalat kurz vorm servieren mit Apfelessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Grillbrot extra Rezept

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82