



Chinesische Kochtechniken

Beschreibung

Die chinesische Küche zeichnet sich durch ihre Vielfalt an Kochtechniken aus, die auf Jahrtausende alte Traditionen zurückgehen. Jede Technik dient dazu, die Aromen, Texturen und Nährstoffe von Zutaten optimal zu entfalten. Hier sind einige der wichtigsten Kochtechniken der chinesischen Küche, wie sie funktionieren und wann sie verwendet werden:

1. Stir-Frying (Pfannenrühren) - Chǎo Beim Pfannenrühren werden die Zutaten unter ständigem Rühren bei hoher Hitze schnell angebraten. Eine kleine Menge Öl wird in einem Wok erhitzt, und die Zutaten werden kontinuierlich umgerührt, um ein Anbrennen zu vermeiden und gleichmäßig zu garen. Diese

Technik ist ideal für Gemüse, Fleisch oder Meeresfrüchte, da sie die Textur und Frische der Zutaten bewahrt. Sie wird oft für Gerichte wie Chow Mein oder Kung Pao Chicken verwendet.

2. Steaming (Dämpfen) - Zhēng Die Zutaten werden durch heißen Dampf gegart. Lebensmittel

werden in Bambuskörben oder anderen

Dampfgeräten platziert, die über kochendem Wasser liegen. Der Dampf erhitzt und gart die Speisen schonend.

Für gedämpfte Gerichte wie Dim Sum, Fisch oder Gemüse, da diese Technik die natürliche Feuchtigkeit und Nährstoffe erhält.

3. Boiling (Kochen) - Zhǔ

Alle Zutaten werden in kochendem Wasser oder Brühe gegart.

Zutaten werden vollständig in Flüssigkeit eingetaucht und bei konstanter Hitze gekocht.

Für Suppen, Eintöpfe oder blanchierte Speisen wie Hot Pot-Zutaten.

4. Red-Braising (Rotes Schmoren) - Hóngshāo

Rotes Schmoren ist ein langsames Garen in einer würzigen Sauce auf Basis von Sojasauce, Zucker und Gewürzen.

Die Zutaten werden zuerst angebraten und dann in der Sauce geschmort, um ihnen eine reiche, karamellisierte Farbe und Geschmack zu verleihen.

Für Fleisch- oder Tofugerichte wie »Hong Shao Rou« (geschmortes Schweinefleisch).

5. Deep-Frying (Frittieren) - Zhà

Beim Frittieren werden die Zutaten in heißem Öl knusprig gegart.

Die Zutaten werden komplett in heißes Öl getaucht und frittiert, bis sie goldbraun sind.

Geeignet für Gerichte wie Frühlingsrollen, süß-saure Hähnchen oder knusprige Entengerichte.

6. Roasting (Rösten) - Kǎo

Hierunter versteht man langsames Garen von Fleisch oder anderen Zutaten über direkter oder indirekter Hitze.

Die Zutaten werden entweder über Holzkohle oder in einem speziellen Ofen geröstet.



Dämpfkorb



Frittieren

Berühmte geröstete Gerichte sind Pekingente oder kantonesisch geröstetes Schwein.

7. Smoking (Räuchern) - Xūn

Die Zutaten werden im Rauch von brennenden Teeblättern, Holzspänen oder Gewürzen gegart. Alle Zutaten werden in einer geschlossenen Umgebung exponiert, wo Rauch ihnen ein intensives Aroma verleiht.

Eine gängige Technik für Delikatessen wie »Tea-Smoked Duck«.

8. Fermentation (Fermentieren) - Fāxiào

Die Zutaten werden durch Fermentation konserviert und aromatisiert.

Lebensmittel wie Sojabohnen oder Gemüse werden mit Mikroorganismen fermentiert, um Produkte wie Sojasauce oder eingelegtes Gemüse herzustellen.

Für würzende Zutaten oder Beilagen, die das Gericht bereichern, z.B. eingelegtes Sichuan-Gemüse (zhacai).

9. Poaching (Sanftes Garen) - Wēnzhǔ

Die Zutaten werden in heißer, aber nicht kochender Flüssigkeit gegart.

Zutaten werden schonend in Wasser oder Brühe gegart, bei Temperaturen knapp unter dem Siedepunkt, vgl. Dünsten.

Sanftes Garen eignet sich für zarte Speisen wie »Hainanese Chicken«.

10. Marinieren und Rohzubereitung - Yānzhì oder für »Roh«: Shēngchī

Die Zutaten werden roh serviert oder durch Marinade gegart (wie bei »Ceviche«).

Alle Zutaten werden zuerst gereinigt, dann geschnitten und in einer Marinade oder Brühe vorbereitet.

Diese Technik wird eher selten eingesetzt, aber bei Frischprodukten, die ihre Eigenaromen zeigen sollen.