Gemüseküchlein
Shūcài gūo

Gemüseküchlein (Shūcài gūo) sind knusprige und aromatische kleine Pfannkuchen, die aus einer Mischung von verschiedenen Gemüsesorten wie Karotten, Kartoffeln und Lauch bestehen. Der Geschmack ist leicht und frisch, mit einer angenehmen Würze durch die Zugabe einer pikanten Sauce. Die äußere Schicht ist goldbraun und knusprig, während das Innere weich und saftig bleibt.
Diese Küchlein sind nicht nur lecker, sondern auch vielseitig - sie können als Vorspeise, Beilage oder sogar als Hauptgericht serviert werden.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
350 g Sojasprossen
100 g Karotte(n)
50 g Kartoffel(n)
2 Frühlingszwiebel(n)
100 g Tofu
5 EL Öl
2 EL Sojasauce
200 ml Wasser
200 g Reismehl
50 g Kartoffelmehl
1 TL Salz
1 ½ TL Pfeffer
2 TL Zucker
1 TL Glutamat
Für die Sauce
1 ½ EL Süße Bohnenpaste
3 ½ EL Zucker
8 EL Wasser
1 EL Sambal Oelek
1 ½ EL Sesamöl
1 EL Essigessenz (25%)
1 TL Kartoffelmehl
2 EL Wasser

Vorbereitung
Die Kartoffeln und Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Den Tofu in Würfel schneiden. Eine Pfanne vorbereiten. In einer großen Schüssel die Gemüse und den Tofu mit Salatöl, Sojasauce und Wasser mischen, Reismehl und

© 2026 coquina.de

Kartoffelmehl beifügen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Glutamat würzen. Gut vermischen und 20 Minuten ziehen lassen. Für die Sauce 1 TL Kartoffelmehl mit 2 EL Wasser anrühren.

Zubereitung

Alle Zutaten für die Sauce in die Pfanne geben, gut verrühren und auf kleiner Flamme erhitzen. Das angerührte Kartoffelmehl beifügen und kurz andicken lassen. Warm halten. Aus je 2 EL Gemüsemasse 8 bis 10 flache Küchlein formen. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen. Eine Schaumkelle mit kaltem Öl bestreichen, damit die Gemüsemasse nicht daran kleben bleibt. Die Gemüseküchlein eines nach dem anderen auf die Schaumkelle geben und in das heiße Öl gleiten lassen. 4 - 5 Minuten frittieren, dann herausheben und gut abtropfen lassen. Mit der Sauce servieren. Tipp Sehr knusprige Küchlein erhält man, indem man sie zweimal frittiert. Noch knuspriger werden sie, wenn der Gemüsemasse mehr Kartoffelmehl und weniger Reismehl beigefügt wird (1 RS Kartoffelmehl und ¼ RS Reismehl). Das frittierte Gemüse hält sich etwa 2 - 3 Tage und schmeckt auch kalt sehr gut.

© 2026 coquina.de