

# Sesamöl-Küken, Wachtel in Sesamöl gebraten

Wachteln sind in China keineswegs eine rare Delikatesse, sondern ein überaus populäres Geflügel, das in fast allen Regionen auf ganz individuelle Weise zubereitet wird. Und das hat zwei Gründe: einerseits, weil das zarte, dunkle Fleisch der Wachteln überaus köstlich schmeckt und das Wildgeflügel dank seiner praktischen Größe auch recht leicht zuzubereiten ist. Andererseits gibt es ganz pragmatische Gründe für die Wachtel-Zubereitung: Die Vögel leben in den Reisfeldern und dezimieren dort die Erträge. Sie zu braten ist also gewissermaßen eine Art von Selbstschutz mit kulinarischem Nebeneffekt.

Die kleinen Vögel in Sesamöl zu braten unterstreicht den delikaten, ganz leicht wildgeflügelartigen Geschmack dieses – heute längst auch in Europa gezüchteten – Geflügels. Das ergibt ein wunderbar röstiges Aroma, das fast ein bisschen an Kaffee erinnert und mit dem dunklen Fleisch der Wachtel hervorragend harmoniert.

Statt der Wachtel kann man für dieses Rezept übrigens auch Stubenküken oder Jungtaube nehmen.

## Zutaten

**Wachteln** (eine pro Person)

**Chili**

**Ingwer**

**1 Stück Fenchel** (etwa ein Viertel pro Wachtel)

**getrocknete Tomaten**

**Schalotten**

**Honig**

**Reiswein**

**Sesamöl, Sojasauce**

**Korianderwurzel**

**Salz, Pfeffer**

## Zubereitung

- Den Topf oder Wok heiß werden lassen, zwei Esslöffel Sesamöl hineingießen, die Chilischote, den Ingwer, die Korianderwurzel (schmeckt ähnlich wie Korianderblätter, das Koriandergrün würde bei dieser Zubereitung aber verbrennen), Trockentomaten, klein geschnittenen Fenchel und die grob gehackten Schalotten hineingeben, anschwitzen lassen und das Öl auf diese Weise aromatisieren.
- Dann die Wachtel dazugeben und rundherum anbraten, dabei viel bewegen, schwenken, oft wenden und erst im Topf salzen („Wenn man zu früh salzt, wird's trocken“) und pfeffern. Mit einem Löffelchen etwas Honig auf die Wachteln geben, dann die Hitze steigern und mit Reiswein aufgießen.
- Nun wird die Wachtel recht schnell braun und knusprig; nach wie vor viel bewegen, oft wenden und jene Stellen, die beim Schwenken nicht von allein mit dem Topf in Berührung kommen, in den Topf/Wok drücken, damit eine gleichmäßige Bräunung zustande kommt.
- Während der ganzen Zubereitung insgesamt zwei- oder dreimal mit Reiswein aufgießen (man kann auch trockenen Sherry und etwas mehr Honig oder süßen Sherry nehmen). Nach Geschmack noch mit etwas Chilipulver würzen und mit einen Schuss Sojasauce finalisieren.
- Simon mag die Wachtel am Knochen noch etwas rosa, in Europa hat man's lieber durchgebraten. Man kann sicher sein, dass die Wachtel ganz durch ist, wenn man den Topf/Wok nach dem letzten Aufgießen zudeckt und die Wachtel noch eine halbe bis eine Minute zugedeckt braten lässt. (Ob die Wachtel durch ist, prüft man, indem man mit einer Gabel am dicksten Muskel – Schenkel, Brust – hineinsticht: Geht das mühelos, ist das Fleisch bis zum Knochen gar.)



## Geschmorte Hühnerkeulen mit Maroni

*Für die  
Hühnerkeulen  
mit Maroni*

**Olivenöl**

**Reiswein**

**Schalotten**

**2 grüne Pfefferoni**

**2 Chilischoten**

**2 Stück kandierter**

**Ingwer**

**7–8 Maroni**

(geschält und  
vorgekocht)

**Salz, Pfeffer**

*Zubereitung*

- Für die geschmorte Hühnerkeule mit Maroni die beiden Keulen in Reiswein, Salz und Pfeffer etwa eine halbe Stunde marinieren (in einem tiefen Teller oder im Plastiksack).
- Im einem Topf Olivenöl erhitzen, die Keulen hineingeben, zwei Schalotten ohne Schale, zwei grüne Pfefferoni, zwei Chilischoten sowie die Maroni dazugeben und Keulen sowie Aromaten und Maroni unter ständigem Wenden schön anrösten. Dann das Ganze mit Reiswein ablöschen und mit einem Schöpfer der Hühnersuppe aufgießen, eventuell noch etwas Salz dazugeben, falls zu wenig Flüssigkeit zum Schmoren im Topf ist. Zehn bis 15 Minuten – je nach Dicke der Keulen – köcheln lassen.



## Geräucherte Entenbrust



Das Räuchern ist in China uralte Tradition, wird allerdings – anders als in Europa – nicht nur als Konservierungsmethode verstanden, sondern gilt als Zubereitungsart. Zentrum der Räucherküche ist Sichuan, wo die geräucherte Ente zweifellos einer der kulinarischen Höhepunkte ist, die Fertigkeit des Heißräucherns im Wok hat sich aber längst in ganz China durchgesetzt. Geräuchert wird allerdings nicht einfach nur mit Spänen wie bei uns, vielmehr wird das Fleisch, der Fisch, das Geflügel, Gemüse oder Obst mit dem Räuchergut zugleich gewürzt – sei es durch das Verglosen von Tee, aromatischen Hölzern wie Kampfer, Zypresse oder Bambus, Schalen von Zitrusfrüchten oder Gewürzen. Eine absolut faszinierende Zubereitungsmethode, spektakulär, dabei aber relativ einfach. Benötigt wird ein schwerer Wok oder ein großer Topf mit – und das ist wichtig – dicht schließendem Deckel. Ebenfalls essentiell ist ein Gitterrost, auf den das Räuchergut gelegt werden kann, hier kann man aber improvisieren und irgendein Drahtgestell nehmen, das in den Topf passt und auf das man eine Entenbrust, einen Fisch oder ein Stück Fleisch einigermassen gerade hinlegen kann (Simon verwendete bei diesem Rezept den Drahtkorb eines Spargeltopfes ...). Im Idealfall bleibt sämtlicher Rauch im Topf, wie man aber weiß, tritt der Idealfall selten ein. Eine Möglichkeit zum Lüften ist hier also von Vorteil.

Man kann die geräucherte Entenbrust natürlich frisch aus dem Rauch servieren, ein warmes Gericht im eigentlichen Sinne ist sie aber nicht, eher ein köstlicher, kleiner Beitrag zur festlichen Tafel.

### *Zutaten*

#### **Entenbrust**

### *Für die Marinade*

#### **Macha-Tee**

#### **Mirin**

#### **1 getrocknete Chilischote**

#### **Sojasauce**

### *Zum Räuchern*

#### **Zucker oder chinesischer**

#### **Braunzucker**

#### **Reis**

#### **Grüntee oder Jasmin Tee**

#### **Ingwer**

#### **1 getrocknete Chilischote**

#### **Lorbeer**

#### **Gewürze nach Belieben**

### *Für die Sauce*

#### **Balsamico**

#### **Sojasauce**

#### **Honig**

#### **Mirin**

#### **frische Chilischote**

#### **grüne Kräuter**

### *Zubereitung*

- Die Entenbrust auf der Hautseite kreuzweise einschneiden, eine Marinade aus einem Teelöffel Grünteepulver (Macha), einem Esslöffel Mirin, einer fein zerbröselten getrockneten Chilischote und etwas Sojasauce mischen.
- Die Entenfilets etwa vier Stunden marinieren.
- Einen großen Topf oder Wok mit Alufolie auslegen (sonst brennen die Gewürze an). Eine Handvoll Reis, eine halbe Handvoll Grüntee oder Jasmin Tee, eine halbe Handvoll Zucker oder Braunzucker, Ingwer, Chilischote, Lorbeer und Gewürze darauf platzieren.
- Das Gittergerüst/den Gitterrost in den Topf oder den Wok geben und die Entenfilets mit der Hautseite nach unten auf das Gitter legen. Nun die Naht zwischen Topf und Deckel rundherum mit Alufolie abdecken und möglichst perfekt abdichten. Nicht mit Folie sparen! Auf zuerst kleiner, dann mittelgroßer Flamme das Räuchern in Gang setzen und 15 bis 20 Minuten räuchern, das reicht, um eine oder zwei Entenbrust-Filets im heißen Rauch rosa zu garen. Flamme abdrehen und die Filets im provisorischen Räucherofen abkühlen lassen (wenn sie kalt sind, zerfallen sie nicht so leicht). Wenn man die Haut gerne knusprig mag, noch zwei bis drei Minuten auf der Hautseite in einer Pfanne anbraten, mit einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden.
- Für die Sauce Balsamico, Sojasauce, Honig, Mirin und fein gehackte Chilischote vermischen und die Entenfilet-Scheiben damit entweder beträufeln oder – noch besser – die Sauce in ein kleines Gefäß zum Dippen geben.