



[Nachrichten](#)

[Radio](#)

[Fernsehen](#)

[Programmplan](#)

[A-Z](#)

[Suchen](#)

[E-Mail](#)

Hobbytip Nr. 288

Von Lotos, Nudeln und Maultaschen - Köstlichkeiten aus dem Reich der Mitte

von und mit Ellen Norten, Vladimir Rydl, Kordula Werner und Jean Pütz

[Vorwort](#)

[Die chinesische Küche](#)

[Alleskönner Wok](#)

[Pfannengerührtes](#)

[Gemüsepfanne Langes Leben](#)

[Richtig dämpfen:](#)

[Verschiedene Möglichkeiten des Dämpfens:](#)

[Dampfnudeln](#)

[Die Füllung machts:](#)

[Süße Füllungen](#)

[Süsse Frusip's-Füllung](#)



[Herzhafte Füllungen](#)

[Ketchup Mafiosi"](#)

[Lotos-Symbol für Reinheit"](#)

[Lotoswurzel](#)

[Lotosstengel](#)

[Lotossamen](#)

[Lotosblätter](#)

[Der Lotoseffekt](#)

[Chinesische Maultaschen](#)

[Süßsaure Sauce](#)

[Vitamine gegen das Vergessen](#)

[Maultaschen "Glückliches Alter](#)

[Füllung "Glückliches Alter](#)

["Mindfit"-Fitte Kapseln für das Alter](#)

[Hobbythekbuch zur Sendung](#)

[Bezugsquellen](#)

[Impressum](#)

Vorwort

Liebe Zuschauer,

im Namen des gesamten Hobbythekteams wünsche ich Ihnen ein frohes und vor allem ein gesundes Neues Jahr. Für mich hat dieses Jahr 1999 in zweierlei Hinsicht eine besondere Bedeutung: Einerseits ist es das letzte Jahr vor der Jahrtausendwende, und außerdem begeht die Hobbythek in diesem Jahr ihren 25jährigen Geburtstag. Wenn das kein Grund zum Feiern ist! Obwohl wir also eine Unmenge an Themen in der Hobbythek behandelt haben, gibt es immer noch eine Vielzahl Tips und Rezepte, die wir Ihnen gerne präsentieren wollen.

Übrigens, falls Sie zu denen gehören, die einwenden, daß das neue Jahrtausend genau genommen erst mit dem Jahr 2001 beginnt, weil unsere Zeitrechnung erst mit dem Jahr 1 anfängt, sollten Sie sich gleich doppelt freuen. Sie können mit all den anderen das runde Jahr 2000 feiern und ein Jahr später nochmals das neue Jahrtausend im kleinen Kreis unter Freunden begrüßen.

Ein Erfolgsrezept der Hobbythek ist es, daß wir auch immer wieder mal über unseren eigenen Tellerrand hinausschauen und uns Anregungen aus dem Bereich fremder Kulturen holen. Meine jüngste Reise führte mich nach China. Auf Einladung der chinesischen Wissenschaftszeitung "Science And Technology Daily", die, wie der Name schon andeutet, tatsächlich täglich in China erscheint, verbrachte ich fast drei Wochen dort und genoß das Privileg, unbehelligt überall dort zu filmen, wo ich wollte. Dabei sind wieder interessante Reisereportagen entstanden, einen Teil davon konnten Sie schon in der vorigen Hobbythek über den Grünen Tee begutachten. Da diese Sendung von Ihnen so großen Zuspruch erhalten hat, haben wir uns entgegen unserer Langzeitplanung entschlossen, das Land des Lächelns noch einmal zum Thema zu machen.

Während der Reise kam ich natürlich auch mit der chinesischen Küche in Berührung. Mein Glaube, durch gelegentliche Besuche von Chinarestaurants einen guten Überblick über die bevorzugten Speisen der Chinesen zu haben, wurde allerdings grundlegend erschüttert. Was ich dort an Vielfalt und Einfallsreichtum kennengelernt habe, sucht seinesgleichen auf der Welt. Und das obwohl oder vielleicht sogar weil die chinesische Küche mehr als 3000 Jahre alt ist. Ungeachtet dessen ist sie aber auch enorm modern, da die Speisen, insbesondere das Gemüse, meist nur kurz gegart werden. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen schon eine solche Garmethode Vitamine und vor allem die wichtigen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe.

Wir haben also den Chinesen etwas genauer in die Töpfe geschaut und neben phantasievollen Nudel- und Maultaschenrezepten auch noch eine exotische Pflanze entdeckt, die hierzulande als Nahrungsmittel völlig unbekannt ist. Es handelt sich um die äußerst vielseitige Lospflanze, die in China ein wichtiges Nahrungsmittel darstellt. Alle Teile dieser Wasserpflanze, ob Wurzeln, Stengel, Blätter oder auch Samen, bereichern als Beilage die chinesische Küche, und aus

den Wurzeln wird zudem noch ein stärkereiches Mehl gewonnen. Darüber hinaus besitzt die Lospflanze wunderschöne zartrosa oder auch weiße Blüten. Wer Sie bewundern will, muß keineswegs nach China reisen. Auch bei uns sind sie in einigen Parks, vor allem aber in botanischen Gärten zu finden. Die Pflanzen gedeihen sogar im Freien, im Winter ziehen sie einfach ihre Blätter ein, im Frühjahr treiben sie dann wieder aus.

Doch zurück zur Küche. Daß ich von dieser Reise so ungeheuer gesund und voller Tatendrang zurückgekommen bin, führe ich vor allem auf das chinesische Essen zurück. Tun Sie es mir also gleich, lassen Sie sich unsere chinesischen Köstlichkeiten schmecken und bleiben Sie dabei gesund und fit.

Ihr Jean Pütz

Die chinesische Küche

Die chinesische Küche ist bei uns einer der absoluten Spitzenreiter unter den fremdländischen Küchen. Seit vielen Jahren schon gibt es in Deutschland Chinarestaurants, und die Tendenz ist nach wie vor steigend. Doch obwohl viele Menschen regelmäßig in diesen Gaststätten speisen, ist ihnen die original chinesische Küche kaum vertraut. Das liegt daran, daß sich die meisten Chinarestaurants bei uns dem mitteleuropäischen Geschmack angepaßt haben. So sind Nasi Goreng, Chop Suey und die allseits beliebte Frühlingsrolle in China keineswegs so populär wie bei uns, und auch der Reis, der hier selbstverständlich zu jeder Mahlzeit gereicht wird, ist zumindest im Norden Chinas meist durch Teigspeisen wie Nudeln und sogar Maultaschen ersetzt. Als Gemüse gibt es unter anderem Lotoswurzeln, sowohl gebraten als auch gekocht. Um all die vielfältigen Köstlichkeiten zuzubereiten, genügt den Chinesen erstaunlicherweise eine einzige Art von Kochtopf, der Wok.

Alleskönner Wok

Das wichtigste Kochgerät in China ist der Wok. Er ist sozusagen der Universal-Koch-, Back-, Fritier- und Brattopf der Chinesen. In ihm wird einfach alles zubereitet. Traditionell besteht er aus Gußeisen oder einfach aus Blech und besitzt einen runden Boden. Diese Woks sind ideal für die in China üblichen offenen Feuerstellen oder auch für Gasherde. Inzwischen werden aber auch Woks mit abgeflachten Boden angeboten, die sich für den Elektroherd eignen.

Bei uns sind Woks aus verschiedenen Materialien erhältlich. Am preisgünstigsten sind sie über den Asienhandel zu beziehen. Hier liegen die Preise für einen Blechwok bei 40 bis 50 DM, und für einen Gußeisenwok wird sogar manchmal im Angebot nur wenig mehr verlangt. Im normalen Handel sind sie teurer, hier muß für einen Gußeisenwok mit Preisen von etwa 150 bis 200 DM gerechnet werden, während für einen Edelstahlwok sogar 300 DM üblich sind. Außerdem gibt es elektrisch beheizte Tischgeräte, die wie ein Fonduetopf in der Mitte des Tisches aufgestellt werden. Für eine größere Familie oder auch für ein Essen mit

Freunden ist dies eine äußerst gesellige Art des gemeinsame Essens. Zu Beginn werden alle Zutaten vorbereitet und in Schüsseln auf dem Tisch verteilt, dann darf jeder mal den Koch spielen.

Wenn Sie sich einen Wok anschaffen wollen, lohnt es sich auf jeden Fall, auf Angebote zu achten. Oftmals sind es Komplettangebote mit zusätzlichen typisch chinesischen Kleinigkeiten wie Reisschüsselchen, Saucenschälchen, Stäbchen oder auch mal ein Fläschchen Sojasauce usw.

Pfannengerührtes

Eine einfache Garmethode im Wok ist das Pfannenrühren. Die für das Gericht benötigten Zutaten werden möglichst fein geschnitten und in nicht zu heißem Öl gegart. Wichtig dabei ist das stetige Rühren, damit alles gleichmäßig gar wird. Zum Rühren und Wenden empfiehlt sich ein Holzspatel oder ein Schaber aus hitzebeständigem Kunststoff. Wenn Sie keinen Wok anschaffen wollen, können Sie dieses Gericht natürlich auch in einer Pfanne zubereiten, am besten in einer gußeisernen mit hohem Rand. Hier ein einfaches Rezept:

Gemüsepfanne Langes Leben (für 4 Personen)

Zutaten:

1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
400 g frische oder ca. 50 g getrocknete Shiitake-Pilze
2 Möhren (ca. 200 g)
1 kleine Zucchini
1 rote Paprika
80 g getrocknete Lotoswurzel oder ca. 150 g frische, bzw. eingelegte
1 Knoblauchzehe
1 Blumenkohl oder Brokkoli
1/8 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
2 EL Sojasauce
Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in dem Öl langsam weich dünsten, dann die kleingeschnittenen Shiitake-Pilze kurz und kräftig anbraten. Getrocknete Pilze vorher gut waschen, ca. zwei Stunden einweichen und in kleine Stücke schneiden. Die getrocknete Lotoswurzel muß bereits über Nacht einweichen, andernfalls gibt es Magendrücken. Dies muß bei der Planung mit berücksichtigt werden. Die eingeweichte Lotoswurzel oder die frische, bzw. eingelegte (Asiamarkt) wird dann in Scheiben geschnitten. Die Möhren schälen und würfeln, Zucchini in Scheiben schneiden, Paprika von den Kernen befreien und in feine Streifen

schneiden. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und bei Bedarf ca. drei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Das Gemüse zu den angebratenen Pilzen geben und ca. zehn Minuten schmoren lassen, dabei die Brühe und die Sojasauce nach und nach dazugeben. Zum Schluß mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und gut umrühren. Kurz vor dem Servieren mit kleingeschnittenen Kräutern, z.B. mit Kresse oder Petersilie, bestreuen.

Variation:

Bei der Zusammenstellung einer Gemüsepfanne sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Die Gemüse können wahlweise ausgetauscht oder auch ergänzt werden, z. B. mit typisch chinesischen Bambussprossen, Sojasprossen, Tofu oder mit Gemüse aus dem eigenen Garten wie Frühlingszwiebeln, Kohlrabi, Chinakohl, Erbsen und Bohnen, Kürbis oder auch Tomaten. Einfach alles auf Bißgröße zerkleinern und in der Pfanne bzw. im Wok etwa fünf bis zehn Minuten schmoren lassen. Die Reihenfolge der Zugabe wird übrigens durch die Festigkeit der einzelnen Gemüse bestimmt. Möhren haben eine etwas längere Garzeit als z.B. Tomaten, deshalb die Tomaten erst zum Schluß dazugeben. Sehr feste Gemüse wie Lotoswurzel, Blumenkohl oder Brokkoli können vorher kurz blanchiert werden.

Für Nicht-Vegetarier darf die Gemüsepfanne natürlich auch mit kleingeschnittenem Fleisch, z.B. Hähnchen, Schwein oder Rind, oder auch Fisch ergänzt werden. Typisch für die chinesische Küche ist es auch, die Lebensmittel vor dem Garen mit bestimmten Zutaten wie z.B. kleingeschnittenem Ingwer und Zwiebeln, Sojasauce und auch Reiswein zu marinieren. Das Ganze läßt man dann mindestens zehn Minuten stehen, damit sich das besondere Aroma entfalten kann.

Tip:

Der Wok sollte nach der Verwendung nie mit Spülmittel gereinigt werden. Zum Säubern nur auswischen und mit heißem Wasser spülen!

Richtig dämpfen

Neben dem Pfannenrühren ist das Dämpfen eine weitverbreitete Garmethode der Chinesen. Hierbei garen die Zutaten über heißem Wasserdampf, ohne daß sie mit der Flüssigkeit in Berührung kommen. Dafür wird das Kochwasser nur so hoch eingefüllt, daß es nicht an das Gargut gerät, denn andernfalls würde gekocht statt gedämpft!

Verschiedene Möglichkeiten des Dämpfens:

Wenn Sie nach Art der Chinesen dämpfen möchten, empfehlen wir wieder den Alleskönner Wok. Manchmal wird beim Kauf eines Woks ein Dämpfeinsatz aus

Bambus oder Stahl direkt mitgeliefert. Noch besser sind allerdings Bambusdämpfer, die es in verschiedenen Größen im Asienhandel oder in speziellen Küchengeschäften zu kaufen gibt. Ein doppelstöckiges Sortiment mit Deckel kostet meist unter 20.-DM. Solche Bambusdämpfer sind unglaublich vielseitig, die Chinesen dämpfen darin nicht nur Dampfnudeln und Maultaschen, sondern auch Fisch und vor allem Gemüse. Der Dämpfer wird einfach mit dem Dämpfgut bestückt und in den Wok gesetzt, der 2 Finger breit (ca. 4 cm) mit Wasser gefüllt ist.

Es geht natürlich auch ohne Wok. Als Unterbau für den Dämpfer eignet sich ebensogut eine Pfanne mit höherem Rand oder auch ein höherer Kochtopf mit Deckel. Letzterer läßt sich während des Dämpfens auch verschließen, so daß kein Kochwasser verdampfen kann. Sogar ein Schnellkochtopf kann mit Hilfe der beiliegenden Einsätze zum Dämpftopf umfunktioniert werden. Besonders verbreitet unter den gedämpften Spezialitäten sind in China die Dampfnudeln. Sie werden unter Umständen schon zum Frühstück genossen und sind eine Spezialität, die bei uns fast unbekannt ist. Hier also unser Rezept.

Dampfnudeln

Zutaten zum Dampfnudelteig (ausreichend für ca. 7-8 Dampfnudeln, bzw. 3-4 Personen):

250 g Mehl

15 g Zucker

3,5 g Trockenhefe (= 1/2 Päckchen)

125 ml lauwarmes Wasser

1/2 TL Salz

Zubereitung:

Mehl, Zucker und Hefe miteinander vermischen, dann das Wasser und anschließend das Salz zugeben. Alles mit der Hand oder bequemer mit einer Küchenmaschine ordentlich durchkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Zum Schluß die Teigschüssel mit einem feuchten Handtuch bedecken und den Teig an einem warmen Ort ca. eine halbe Stunde lang gehen lassen (z.B. auf der Heizung oder im Backofen bei ca. 40 °C). Danach den Teig nochmals durchkneten und anschließend zu einer Wurst rollen. Diese Wurst in 7 bis 8 Stücke teilen und die einzelnen Stücke jeweils einen halben Zentimeter dick ausrollen. Die gewünschte Füllung (ca. 1 gehäufte Teelöffel) in die Mitte setzen. Anschließend den Rand so hochziehen, daß etwa 8 Zipfel oben zusammenkommen, und die Spitzen miteinander verdrehen. Fertig ist der Dampfnudelrohling.

Die fertigen Rohlinge müssen noch einmal eine halbe Stunde gehen. Dann können sie in den Dampftopf gesetzt und im Wasserdampf gegart werden. Die Dämpfzeit beträgt ca. 20 bis 25 Minuten. Das Wasser sollte währenddessen leicht köcheln. Ab und zu sollte man auch den Wasserpegel im Dampftopf kontrollieren und bei Bedarf rechtzeitig heißes Wasser nachgießen!

Tip:

Damit die Dampfnudeln nicht am Gitter des Dämpfers haften, verwenden die Chinesen als Unterlage Bananen- oder auch Lotosblätter. Bei uns sind diese Blätter recht selten, deswegen empfehlen wir, die Gitterstäbe vor dem Dämpfen leicht mit etwas Öl einzupinseln.

Variation:

Wem die gedämpfte Nudel zu weich und zu lasch erscheint, der kann die Dampfnudelrohlinge auch im Backofen bei 180 °C bis 200 °C ca. 20 Minuten knusprig backen.

Die Füllung macht's:

Erst die Füllung verleiht der Dampfnudel den richtigen Pep. Zum geschmacksneutralen Dampfnudelteig paßt einfach alles, egal ob süß, sauer, herzhaft oder scharf. Auch in dieser Hinsicht entpuppen sich die Chinesen als Weltmeister der Variation. Sie füllen die Dampfnudeln mit Konfitüren, Früchten, Chutneys, Ketchups, Fleisch, Krabben usw. Hier kann also jeder nach seinen persönlichen Vorlieben das wählen, was er am liebsten mag.

Süße Füllungen

Für eine süße Variante eignen sich z.B. Konfitüre oder auch eingemachte Früchte, die allerdings vorher gut abgetrocknet werden müssen, sonst läuft die Dampfnudel aus. Ein besonderer Clou sind unsere süßen Füllungen auf Frusip's-Basis. Frusip's heißen die Fruchtsirupkonzentrate der Hobbythek, die ohne Zusatz von Haushaltszucker hergestellt werden. Erhältlich sind sie inzwischen in über 40 verschiedenen Sorten. Für eine süße Füllung eignen sich besonders die Geschmacksrichtungen Kirsche, Aprikose, Cassis, Himbeer, Erdbeer oder aber auch Marzipan, Vanille, Nougat, Kokos. Fernöstlich angehaucht sind übrigens die neuen Sorten Japanische Pflaume mit Algenextrakt (Ume) oder Mango mit Ingwer, die der Dampfnudel eine ganz besondere Note verleihen.

Süße Frusip's-Füllung

Zutaten:

5 EL Frusip's (1:20) nach Geschmack (z.B. Japanische Pflaume mit Algen)
5 EL Zucker oder Fruchtsüße der Hobbythek
2 EL Lotosmehl, pulvrig gemahlen oder gesiebt
100 ml Wasser

Zubereitung:

Frusip's, Zucker oder Fruchtsüße und Lotosmehl zunächst miteinander vermengen und anschließend das Wasser unterrühren. Das Ganze unter stetigem Rühren erhitzen und kurz aufwallen lassen. Vom Herd nehmen, eventuell noch einmal nachrühren und erkalten lassen. Diese eingedickte Masse eignet sich sowohl als Füllung für die Dampfnudeln als auch für unsere Maultaschen. Sie kann aber auch als leckerer Brotaufstrich dienen oder, mit Früchten ergänzt, ein schnelles, leckeres fettfreies Fruchtdessert liefern. Falls Frusip`s 1:40 verwendet werden, wird nur die halbe Menge Frusip`s, nämlich 2 1/2 EL und zusätzlich 2 1/2 EL Wasser verwendet. Bei sehr süßen Frusip`s wie z.B. Caramel kann der Zuckerzusatz, bzw. die Fruchtsüße reduziert werden.

In China sind Desserts auf Lotosmehlbasis äußerst beliebt. Es gibt sogar eigene Läden dafür, ungefähr vergleichbar mit hiesigen Eisdieleen. Hier türmen sich Berge von Lotosmehl, aus denen mit einer Unzahl von Zutaten schmackhafte Puddinge hergestellt werden.

Herzhafte Füllungen

Wer es lieber scharf und würzig mag, der sollte unbedingt einmal die Ketchupvariante probieren. Unser Ketchup "Mafiosi" ist schnell selbst gemacht und schmeckt natürlich nicht nur als Füllung in der Dampfnudel.

Ketchup "Mafiosi"

Zutaten:

300 g Tomatenmark, doppelt konz.
200 ml Wasser
4 TL Salz
200 ml Rotweinessig
100 g Zwiebeln, kleingehackt
200 g Staudensellerie, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gehackt
jeweils 1 TL getrocknetes Basilikum und roter Paprika (scharf)
1/2 TL Cayennepfeffer
1 TL Sambal Olek (asiatische Würzpaste)
1 TL Worcestersauce
80 g Zucker oder 8 Lightsüß HT-Tabletten
1 geh. TL Konjac-Konzentrat HT

Zubereitung:

Tomatenmark, Wasser, Salz und Essig mit Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch in einen Topf geben, aufkochen und danach weitere 15 Minuten köcheln lassen. Nun

die Gewürze hinzugeben und je nach gewünschter Konsistenz mit einem Pürierstab pürieren. Als letztes Zucker bzw. Lightsüß zufügen und das Konjac-Konzentrat unter Rühren einstreuen. Alles gut miteinander verrühren und im Kühlschrank aufbewahren.

Lotos - Symbol für Reinheit

Die Lotospflanze gilt in China als Symbol für Reinheit und wird von vielen Menschen als heilig angesehen. Neben einer wunderschönen Blüte hat die Pflanze einiges mehr zu bieten. Nahezu alle Pflanzenteile sind essbar und finden vielfältige Verwendung in der chinesischen Küche.

Lotoswurzel

Ihre Wurzeln werden in China für Suppen, vegetarische Gerichte und auch süße Speisen verwendet. Botanisch handelt es sich übrigens nicht um eine Wurzel, sondern um einen Wurzelstock, der typische Längskammern besitzt. Der Geschmack ist mild, kartoffelähnlich und dabei etwas süßlich. Die frischen Wurzeln sind bei uns selten zu finden, doch Wurzelscheiben, entweder getrocknet oder auch als eingemachte Konserve in der Dose oder im Glas, werden auch hier in Asienläden verkauft. Die getrockneten Lotoswurzelscheiben müssen vor der Verwendung (am besten über Nacht, s.o.) in Wasser eingelegt werden. Aus der Lotoswurzel wird das Mehl gewonnen, das zum Binden von Saucen oder auch zur Herstellung von Puddingdesserts oder unseren Dampfnudel- und Maultaschenfüllungen verwendet werden kann. Es schmeckt sehr aromatisch und enthält zudem Mineralien, Spurenelemente und sogar Vitamine.

Lotosstengel

Es gibt auch Lotosstengel in Dosen zu kaufen, die genauso wie die Wurzeln als Beilage dienen können. Sie schmecken frisch und aromatisch.

Lotossamen

Die getrockneten und manchmal gerösteten Lotossamen besitzen ein haselnußähnliches Aussehen, sind allerdings zum direkten Knabbern viel zu hart. Auch sie werden vor der Verwendung in Wasser eingeweicht und dienen z.B. als Beilage in Suppen. Die Lotossamen lassen sich ebenfalls zu Mehl verarbeiten.

Lotosblätter

Lotosblätter werden wie Bananenblätter zum Einwickeln von Reispäckchen verwendet, die im Dampftopf gegart werden, oder dienen als Unterlage für das Dämpfgut. Dabei geben die Blätter ein leichtes, äußerst angenehmes Aroma an das Dämpfgut ab und verhindern, daß es am Gitter festklebt oder durchrutscht.

Allerdings sind diese Blätter auch in Asienläden meist nur auf Bestellung zu bekommen.

Der Lotoseffekt

Es ist kein Zufall, daß die Lotospflanze als Symbol für Reinheit steht. Tatsächlich kann auf ihren Blättern kein Schmutz haften, jeder Regen spült die Blattoberflächen makellos sauber. Der Grund dafür liegt in der speziellen Oberflächenstruktur der Blattflächen. Diese sind ganz fein angeraut und verhindern auf diesem Weg ein Festpappen von Teilchen oder sogar klebrigen Flüssigkeiten. In Bonn untersuchen Forscher diesen speziellen Lotoseffekt und entwickeln in Zusammenarbeit mit einer Firma sogar einen Außenanstrich für Häuserfassaden sowie Gefäße, die die gleiche Oberflächenbeschaffenheit haben und so einer Verschmutzung trotzen.

Chinesische Maultaschen

Nicht nur im Schwabenlände, auch in China sind Maultaschen sehr populär. Besonders in der Kaiserprovinz Xian werden sie häufig gereicht. Wir haben beim Ausprobieren der Rezepte festgestellt, daß sich unser Dampfnudelteig ebenso gut auch zur Maultasche verarbeiten läßt, und gehen deshalb der Einfachheit halber von unserem Dampfnudelteigrezept aus. Ein Vorteil bei diesem Teig besteht außerdem darin, daß sich die Maultaschen wunderbar fritieren lassen.

Maultaschenteig (für ca. 25 Stück, bzw. 3 - 4 Personen)

Zutaten:

250 g Mehl
15 g Zucker
3,5 g Trockenhefe (= 1/2 Päckchen)
125 ml lauwarmes Wasser
1/2 TL Salz

Die Zubereitung erfolgt zunächst wie bei den Dampfnudeln. Aus den Zutaten wird ein Hefeteig hergestellt. Dazu Mehl, Zucker und Hefe miteinander vermischen, dann das Wasser und anschließend das Salz zugeben. Alles mit der Hand oder bequemer mit einer Küchenmaschine ordentlich durchkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Diesen Teig abdecken und ca. eine halbe Stunde gehen lassen. Anschließend muß dieser Teig für die Maultaschen jetzt möglichst flach ausgerollt werden. Am besten gelingt das mit einer Nudelmaschine, es geht aber auch mit einem einfachen Nudelholz. Aus dem Teig werden z.B. mit einem Teigschneider Rechtecke geschnitten bzw. mit einem Glas runde Flächen ausgestochen. Eine Hälfte mit Füllung belegen, die zweite Hälfte draufsetzen oder einfach die erste Hälfte zuklappen und nach Möglichkeit mit einem Teigschneider

um die Ränder fahren. Dadurch werden diese gut verklebt, andernfalls besteht die Gefahr, daß die Maultaschen wieder aufgehen. Genau wie bei den Dampfnudeln können hier verschiedene Füllungen verwendet werden, sowohl herzhaft als auch süß. Maultaschen können auch sehr gut mit Sauce kombiniert werden.

Süßsaure Sauce

Die süßsaure Sauce besteht im Grunde aus den gleichen Zutaten wie unser Frusip's-Dessert, allerdings mit einem Zusatz von Essig.

Zutaten:

5 EL Frusip's Ume (oder ein anderer Fruchtfrusip's)
2 EL Zucker oder Ballastsüße
2 EL Lotosmehl, gemahlen
150 ml Wasser
2 EL Weinessig
Gewürze nach Geschmack

Zubereitung:

Wie bereits bei der Frusip's-Füllung beschrieben, wird aus den Zutaten eine andgedickte Sauce hergestellt und anschließend nach dem Aufkochen mit Essig und eventuell weiteren Gewürzen versetzt. Diese Sauce am besten heiß zu den Maultaschen servieren, z.B. zu unseren Maultaschen mit Schweinemett und Chinakohl "Glückliches Alter", hinter denen sich ein richtiger Knüller verbirgt:

Vitamine gegen das Vergessen

Eine der am meisten gefürchteten Alterskrankheiten ist die Alzheimersche Krankheit, deren Ursachen bislang noch nicht endgültig aufgeklärt sind. Allerneueste Untersuchungsergebnisse weisen daraufhin, daß hohe Werte eines bestimmten Eiweißbausteins mit Namen "Homocystein" im Körper am Ausbruch der Krankheit beteiligt sein könnten. Menschen mit einem niedrigen Homocysteinspiegel, leiden offenbar weniger an diesem "Fluch des Vergessens" als Personen mit erhöhten Werten an Homocystein, berichtete die renommierte Wissenschaftszeitung "Archives of Neurology". Doch wie kann die Höhe des Homocysteinspiegels im Körper beeinflußt werden? Man weiß, daß drei Vitamine, insbesondere bei älteren Menschen, eine Rolle bei der Arterioskleroseerkrankung, d.h. der gefürchteten Arterienverkalkung spielen. Das sind Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12. Diese Vitamine senken im Körper den Homocysteinspiegel, der im Falle einer zu hohen Konzentration Ablagerungen an den Blutgefäßen begünstigt. Solche Ablagerungen könnten aber wiederum zu einer schlechteren Versorgung des Gehirns führen und auf diese Weise zum Wegbereiter für eine Alzheimererkrankung werden, so die Schlußfolgerung.

Maultaschen "Glückliches Alter"

Die Kombination von Schweinefleisch und Chinakohl liefert genau diese drei Vitamine. Chinakohl enthält Folsäure, während das Schweinefleisch die gewünschten B-Vitamine beisteuert.

Füllung "Glückliches Alter":

Zutaten:

125 g Schweinemett
200 g Chinakohl, kleinschnitten
2 Frühlingszwiebeln, in Röllchen gehackt
1 EL Reiswein
2 EL Sojasauce
1 TL Ingwer, zerhackt
Chinesisches Fünf-Gewürzpulver oder Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

Mett, Chinakohl und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben und mit Reiswein, Sojasauce und Ingwer vermengen. Dann nach Geschmack kräftig würzen. Für eine Maultasche rechnet man ca. 1 Teelöffel Füllung.

Die Maultaschen können wie die Dampfnudeln im Dämpftopf gegart werden. Die Dämpfzeit beträgt maximal zehn Minuten. Sie können aber auch in Öl frittiert werden. Das Fritieren ist in China übrigens seit Jahrhunderten populär, allerdings empfehlen wir im Gegensatz zu den Chinesen wegen seiner gesundheitlichen Vorzüge die Verwendung von Olivenöl. Dazu soviel Olivenöl in den Wok oder Fritiertopf geben, daß die Maultaschen frei im Öl schwimmen können. Je heißer das Öl, desto knuspriger wird der Teig. Aber es ist immer darauf zu achten, daß das Öl nicht anfängt zu qualmen, d.h. nicht extrem hoch erhitzen. Übrigens mögen auch die Chinesen Frittiertes lieber hell. Die Fritierzeit sollte maximal fünf Minuten betragen, in der Regel reichen 3 Minuten. Nehmen Sie die Maultaschen aus dem Öl, wenn sie eine leckere, hellbraune Kruste bekommen haben. Zu den Maultaschen paßt neben unserer süßsauren Soße auch Sojasoße.

"Mindfit" - Fitte Kapseln für das Alter

Einfacher und schneller als mit selbstgemachten Maultaschen läßt sich natürlich mit einem Vitaminpräparat in Tabletten- oder Kapselform der Arterienverkalkung und erwartungsgemäß auch der Alzheimerschen Krankheit vorbeugen. Diese Kapseln, bzw. Kautabletten wurden von uns "mindfit" getauft und sind so dosiert, daß man mit 2 Stück pro Tag auskommt.

Die Zusammensetzung pro Stück:

200 µg Folsäure
1 mg Vitamin B6
3 µg Vitamin B12
15 mg natürliches Vitamin E

[Bezugsquellennachweis](#)

[Hobbythekbuch zur Sendung](#)

Impressum

Text: Ellen Norten, Vladimir Rydl, Kordula Werner und Jean Pütz Satz: Christel Bora, Vladimir Rydl

© 2001 WDR Köln
10.07.01 12:48