



Kochbuch der Autokraten und Despoten
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)

NEU:
Kochbuch der Autokraten und Despoten
(PDF-Buch, Teil 2, nicht vegan)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=730>

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen
(c) 2022 Köche-Nord.de

Das Kochbuch der Autokraten und Despoten (von Köche-Nord.de).

Obwohl sie es nicht gerne zugegeben hätten: Auch die Autokraten und Despoten sind auch nur Menschen (oft mit sehr eigenwilligen Vorlieben fürs Essen). Das hier sind die Lieblingsgerichte von Stalin, Gaddafi und Co. wie sie Köche-Nord.de kochen würde (wenn der Autor Marcus Petersen-Clausen sich nicht vegan ernähren würde).

Wir wollen mit diesem kostenlosen Kochbuche in Zeiten in denen eine bekannte rechtspopulistische Partei scheinbar wieder davon träumt eine Diktatur zu errichten auf vergangene Zeiten verweisen und unseren Usern und deren Kindern Links zu vergleichbaren Diktatoren an's Herz legen. Dabei verlinken wir ausschließlich die freie Enzyklopädie Wikipedia und haben die Geschichte der Autokraten und Despoten rausgesucht. Sollten Sie rechts wählen wäre der Webmaster Ihnen sehr dankbar wenn Sie sich wenigstens einmal Gedanken darüber machen könnten, was wir Ihnen rausgesucht haben und sich die erwähnten Links angucken und durchlesen könnten!

Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
<http://www.koeche-nord.de>

Inhalt:

01. Josef Stalin - Satsivi **Seite:** 03-04
02. Benito Mussolini - Ciambelline (italienische Kekse mit Wein und Olivenöl) **Seite:** 05
03. Adolf Hitler - Gefüllte Weintrauben mit gerösteten Mandeln **Seite:** 06
04. Saddam Hussein - Samak Masgouf (Ägyptisches Fischgericht) **Seite:** 07
05. Muammar al-Gaddafi - Kamelfleisch mit Couscous und Gemüse **Seite:** 08-09
06. Idi Amin - Luwombo **Seite:** 10-11
07. Mobutu Sese Seko - Miesmuscheln in Curry **Seite:** 12
08. Fidel Castro - Schildkröten-Suppe (Mockturtle Soup) **Seite:** 13-14
09. Mao Zedong - Hong Shao Rou **Seite:** 15-16
10. Kim Jong-Il - Haifischsuppe **Seite:** 17-18

1. Josef Stalin - Satsivi

Menge: 6 Portionen

1 ½ Kilogramm Huhn, ganzes
700 Gramm Walnüsse
5 mittel-große Zwiebeln, fein gewürfelt
4 Zehen Knoblauch
2 Esslöffel Weißweinessig
1 Teelöffel Koriander, getrocknet
1 Teelöffel Schabziger Klee
1 Teelöffel, gehäuft Ringelblumen, getrocknet
1 Teelöffel, gehäuft Cayennepfeffer, oder Chilipulver
½ Teelöffel Zimt
5 Gewürznelken, zerkleinert
etwas Tafelsalz

Füllen Sie eine große Pfanne, oder einen geeigneten Topf mit 2 Liter Wasser und geben Sie das Huhn hinein. Dann Sie das Huhn bis es "halb" gekocht ist, holen es aus dem Wasser und geben es in einen Bräter, beziehungsweise auf einen Rost, je nachdem, was Sie besitzt und besser finden.

Nun pinseln Sie etwas von dem Huhn mit dem auf dem Wasser schwimmenden Fett. Das Wasser dürfen Sie bitte nicht wegschütten!

Dann geben Sie das Huhn bei 180 Grad Celsius in den Backofen und rösten es etwa 45 Minuten. Auch hier gilt: Die Zeiten sind natürlich ungefähre Angaben, bitte einfach dem Bedarf nach anpassen. Nach dem Rösten schneiden Sie das fertige Huhn bitte in Portionsgröße.

Anschließend schneiden Sie die Zwiebeln in feine Würfel und braten es mit dem oben genannten Fett, auf der Wasseroberfläche, etwa 6 - 7 Minuten an. Danach geben Sie die Zwiebelwürfel in den Mixbecher und verarbeiten sie mit einem Stabmixer zu einer Paste. Die Zwiebelpaste geben Sie nun in das Wasser.

Dann mahlen Sie die Walnüsse mit einem großen Küchenmesser fein und geben sie in eine Rührschüssel, oder ein ähnliches Gefäß. Danach geben Sie den Koriander, den Schabziger Klee, die Ringelblumen, den Zimt und die Nelken hinzu und vermengen die Zutaten von Hand.

Den Cayennepfeffer beziehungsweise das Chilipulver, den Knoblauch und das Salz zerkleinern Sie jetzt in einem Mörser und geben dann die Mischung mit Essig in die Walnusspampe.

Forsetzung: 1. Josef Stalin - Satsivi

Danach geben Sie das verbliebene Wasser nach und nach in die Mixtur, bis sie schön glatt und geschmeidig ist. Hier ist ein Rührgerät natürlich sehr hilfreich. Dann halten Sie ein Sieb über das Gefäß, welches zum Kochen verwendet wurde und passieren (durchgießen) die Mixtur dadurch. Das Ziel ist das die größeren Partikel im Sieb bleiben.

Jetzt geben Sie die Hühnerstücke hinzu, bringen sie zum Kochen und nehmen sie dann von der Kochstelle.

Vor dem Servieren lassen Sie das Gericht bitte abkühlen, oder servieren es noch leicht warm Ihren Gästen.



Bild: Josef Stalin

2. Benito Mussolini - Ciambelline (italienische Kekse mit Wein und Olivenöl)

Menge: 1 Portion (etwa 20 Kekse)

500 Gramm Weißmehl
150 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft)
150 Gramm Zucker
150 Milliliter Pflanzenöl
2 Teelöffel Zimt
1 Paket Backpulver
1 Paket Vanillezucker

Außerdem:

etwas Backpapier
Zimtzucker zum Wälzen

Bereiten Sie aus allen Zutaten einen Knetteig, bei uns macht das die Küchenmaschine mit dem Knethaken. Dann decken Sie den Teig kurz mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen ihn etwa 5-10 Minuten ruhen. Danach teilen Sie den Teig bitte in gleich große Portionen, etwa walnussgroß. Diese Portionen rollen Sie jetzt jeweils zu einer Schlange und formen daraus einen Ring. Die Ringe legen Sie anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und backen sie bei 180 Grad Celsius etwa 20 - 30 Minuten (je nachdem, wie dünn oder dick die Kekse sind).

Nach dem Backen wälzen Sie die Kekse bitte noch heiß in Zimtzucker.

Die Kekse schmecken übrigens sehr gut zu Rotwein (oder wenn Kinder mitessen roten Traubensaft) oder zu einem Espresso.

Unser Tipp:

Original wird dieses Gebäck mit Weißwein und Anis statt Zimt gemacht.



Bild: Benito Mussolini

3. Adolf Hitler - Gefüllte Weintrauben mit gerösteten Mandeln

Menge: 5 Portionen

250 Gramm weiße Trauben - wenn möglich kernlos
75 Gramm rote Trauben - wenn möglich kernlos
35 Gramm Gorgonzola
90 Gramm Frischkäse
1/2 kleine Schalotte fein gehackt
1/2 Esslöffel Sherry medium dry
etwas schwarzen Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Messerspitze Cayennepfeffer
100 Gramm ganze Mandeln ungeschält
etwas Fleur de sel

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Stellen Sie als erstes eine Käsecreme her - dazu streichen Sie den Gorgonzola durch ein feines Sieb und vermengen ihn anschließend mit den restlichen Zutaten - vor dem weiteren verarbeiten etwas kaltstellen.

Danach rösten Sie die Mandeln mit etwas Butterschmalz an und streuen etwa 1/2 Teel Fleur de Sel darüber. Nun schwenken Sie das Ganze immer wieder durch, bis die Mandel etwas Farbe angenommen haben. Dann geben Sie die Mandeln auf ein Teller mit einem Küchenpapier und lassen sie abkühlen.

Währenddessen spülen Sie die Trauben kalt ab und tupfen sie mit etwas Küchenpapier trocken. Danach schneiden Sie die Trauben bitte der Länge nach bis zu Mitte mit einem kleine Küchenmesser auf und füllen sie mit der Käsecreme. Zum Schluss stellen Sie die Zutaten nochmal bis zum Servieren kalt.



Bild: Adolf Hitler

4. Saddam Hussein - Samak Masgouf (Ägyptisches Fischgericht)

Menge: 6 Portionen

5 Zehen Knoblauch
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Fisch, ganz (etwa 2 Kilogramm, zum Beispiel Wildlachs)
2 Esslöffel Speiseöl
3 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
1 Zitronen, in Scheiben geschnitten
2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 Bund Sellerie, das Grün
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Zunächst den Knoblauch fein hacken und mit Kreuzkümmel und etwas Salz mischen. Den Fisch innen und außen unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und mit der Knoblauchmischung von innen einreiben.

Öl in einen Bräter geben, den Fisch hineinlegen und außen herum reichlich Zwiebelringe, Zitronen- und Tomatenscheiben sowie das Selleriegrün legen. 3-cm-hoch mit Wasser auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Backofen bei 175 Grad Celsius etwa 30 Minuten backen, dabei mehrmals mit dem Sud begießen.
Dazu passen Reis und grüner Salat.

Saneijet Samak ist ein leicht verdauliches, wohlschmeckendes Fischgericht. In Ägypten wird es mit Nilfischen zubereitet. Da man diese hier aber nicht bekommt, kann das Gericht auch mit anderen festfleischigen Fischarten zubereitet werden und schmeckt ebenso gut.

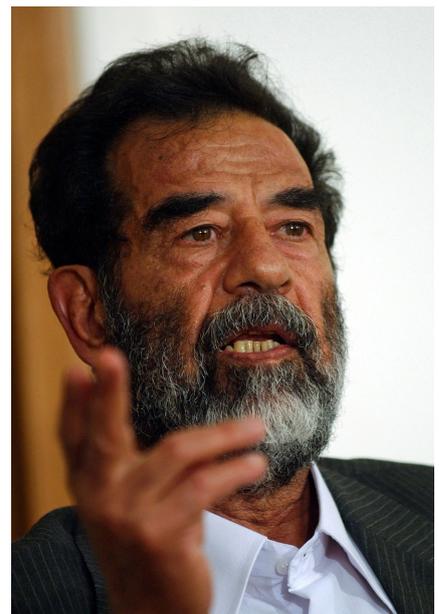


Bild: Saddam Hussein

5. Muammar al-Gaddafi - Kamelfleisch mit Couscous und Gemüse

Menge: 6 Portionen

Couscous Brühe

1,5 Kilogramm Kalbshaxe entbeint, 500 Gramm Zwiebeln
500 Gramm Möhren, 500 Gramm Weiße Rüben
500 Gramm Zucchini, 250 Gramm Kürbis (Hokkaido)
500 Gramm Weißkohl, 250 Gramm Tomaten
1 Dose Kichererbsen, 30 Gramm Koriander frisch, gehackt
30 Gramm Petersilie frisch, gehackt,
50 Gramm Smen (gereifter Butter) als Ersatz auch gesalzener Butter
2 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß), 2 Esslöffel Ingwerpulver
2 Esslöffel Kurkumapulver, 1 Teelöffel Safranpulver
2 Liter Wasser, etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Couscous (Hartweizengrieß)

500 Gramm Couscous Grieß fein, mittel oder grob
0,5 Liter Kochendes Wasser
100 Milliliter Olivenöl
etwas Tafelsalz

Bereiten Sie die Couscous Brühe vor:

Dafür schneiden Sie die Kalbshaxe mit einem großen Küchenmesser in große Stücke und legen sie in den Couscous-Topf. Dann begießen Sie die Stücke mit dem Olivenöl und geben die abgezogenen und fein geschnittenen Zwiebeln dazu. Das Ganze mit würzen Sie jetzt mit Safranpulver, Kurkumapulver, Ingwerpulver, Paprikapulver, Pfeffer und Salz und braten es bei starker Hitzezufuhr an. Die Mischung müssen Sie bitte so lange rühren, bis das Fleisch goldbraun wird (das dauert etwa 5 Minuten). Nach den 5 Minuten bedecken Sie die Zutaten mit 2 Liter kaltem Wasser lassen es 30 Minuten mit Deckel aufkochen. (bitte lassen Sie einen kleinen Spalt offen damit der Topf nicht überkocht).

Währenddessen bereiten Sie nun den ersten Teil an Gemüse vor. Die Möhren schälen Sie, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und halbieren sie längs. Dann schälen Sie Die Rüben.

Danach schneiden Sie die abgespülten Tomaten mit einem kleinen Küchenmesser ein, geben sie in eine Schüssel und überbrühen sie 20 Sekunden mit kochendem Wasser. Nach dem Überbrühen nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, geben sie in eine weitere Schüssel und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Danach wird die Haut der Tomaten mit einem kleinen Küchenmesser abgezogen und die Tomaten geviertelt.

Nach 30 Minuten geben Sie die Möhren, die Rüben und die Tomaten in den Topf und lassen sie etwa 15 Minuten aufkochen.

Fortsetzung: 5. Muammar al-Gaddafi - Kamelfleisch mit Couscous und Gemüse

In der Zwischenzeit bereiten Sie den zweiten Teil des Gemüses vor: Hierfür schneiden Sie den Weißkohl in Viertel, und die Zucchini in Stäbchen. Dann schälen Sie den Kürbis und schneiden ihn in große Stücke. Danach spülen Sie die Petersilie und den Koriander (getrennt) kalt ab, schütteln die Kräuter kurz trocken und hacken sie fein.

Nach etwa 15 Minuten geben Sie den Weißkohl, die Zucchini, den Kürbis, die gehackte Petersilie und den gehackten Koriander, die Kichererbsen sowie die Smen (gereifter Butter) dazu und lassen das Ganze erneut aufkochen.

Ihre Couscous Brühe ist jetzt fast fertig. In den letzten 15 Minuten der Kochzeit können Sie den Couscous Grieß nun vorbereiten.

Couscous Grieß vorbereiten

Geben Sie den Couscous Grieß in eine hitzebeständige Schüssel und arbeiten Sie das Olivenöl und das Salz ein.

Anschließend übergießen Sie den Couscous Grieß mit kochendem Wasser und lassen ihn 15 Minuten in einer Schüssel quellen.

Nach den 15 Minuten arbeiten Sie den Couscous Grieß mit den Fingerspitzen ein und zerdrücken dabei die Klumpen.

Couscous servieren:

Geben Sie den Couscous Grieß auf einen vorgewärmten Servierteller, legen Sie das Fleisch zuerst in der Mitte und geben Sie darüber rund herum Gemüsestücken und Kichererbsen. Danach verteilen Sie ein bisschen der Brühe darüber und reichen Ihren Gästen die restliche Brühe getrennt dazu.

Unser Tipp:

Wie die Tradition in Marokko es will, trinkt man zum Couscous natürlich Buttermilch! Für viele klingt es sehr unpassend, aber wir können Ihnen nur raten dies wirklich auszuprobieren. Sie werden hoffentlich positiv überrascht sein!



Bild: Muammar al-Gaddafi

6. Idi Amin - Luwombo

Menge: 8 Portionen

1 Kilogramm Rindfleisch, gewürfelt
2 Esslöffel Speiseöl
1 Tasse ungesalzene Erdnüsse, gemahlen
2 Zwiebeln, gehackt
4 Tomaten, gehackt (oder 1 (14 oz) Dose zerdrückte Tomaten)
1 Würfel Hühnerbrühe
1 Tasse Champignons , in Scheiben geschnitten
2 Esslöffel Weißmehl
1 Stück geräucherter Fisch oder geräuchertes Fleisch (optional)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
ein paar Bananenblätter
6 Kochbananen

Braten Sie das Fleisch in einer leicht geölten Pfanne in heißem Speiseöl an, bis es von allen Seiten gebräunt ist. Danach nehmen Sie die Pfanne von der Kochstelle.

Dann erhitzen Sie einen Esslöffel Speiseöl in einer weiteren Pfanne, fügen die abgezogenen und gehackten Zwiebeln hinzu und dünsten sie 2 Minuten lang, bevor Sie die Tomaten, den Hühnerbrühe Würfel, etwas Tafelsalz, Pfeffer, die Erdnüsse, die geputzten (siehe Tipp) und in Scheiben geschnittenen Pilze sowie den geräucherten Fisch (oder geräuchertes Fleisch) hinzufügen. Bei Bedarf können Sie etwas Wasser hinzufügen, bis eine glatte Sauce entsteht. Die Sauce lassen Sie jetzt etwa 8-10 Minuten köcheln.

Nach dem Köcheln der Sauce fügen Sie das Fleisch hinzu und mischen die Zutaten gut durch.

Anschließend schneiden Sie Bananenblätter zu 25 Zentimeter breiten Rechtecken. Dann entfernen Sie die mittlere Rippe.

Danach legen Sie die Bananenblätter für einige Sekunden über ein Feuer, damit sie weich werden. Wenn die Bananenschalen weich sind spülen Sie sie bitte mit Wasser ab.

Legen Sie nun einen Teil der Fleischmischung in die Mitte eines Blattes. Dann Falten Sie das Bananenblatt an den Seiten und falten Sie die anderen beiden Enden, um einen kleinen Beutel zu bilden.

Die Bananenblätter binden Sie danach mit einer Schnur und wiederholen den Vorgang mit dem Rest der Mischung.

Fortsetzung: 6. Idi Amin - Luwombo

Stellen Sie jetzt ein Gestell auf den Boden eines großen Topfes und gießen Sie Wasser auf den Boden. Dann Legen Sie die Beutel auf das Gestell und decken sie mit einem Deckel ab.

Die Kochbananen geben Sie in die Pfanne, bringen das Wasser zum Kochen und Dämpfen die Bananen mindestens zwei Stunden.

Danach nehmen Sie die Kochbananen aus dem Topf und zerdrücken sie mit einer Gabel.

Das Luwombo servieren Sie bitte mit den pürierten Kochbananen Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.



Bild: Idi Amin

7. Mobutu Sese Seko - Miesmuscheln in Curry

Menge: 4 Portionen

2 Kilogramm Muscheln (Miesmuscheln)
2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
ein paar Lorbeerblätter
250 Milliliter Sahne (süß)
etwas Curry
etwas Wein, weiß, trocken (oder hellen Traubensaft)
50 Gramm Butter
1 Esslöffel Weißmehl
etwas Zucker
etwas Meersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Schnittlauch und/oder Kerbel



Bild: Mobutu Sese Seko

Spülen Sie die Miesmuscheln in einem Behälter kalt ab, entsorgen Sie die geöffneten Muscheln (die sind verdorben) und befreien Sie die anderen von den Bärten. Dann geben Sie die Muscheln in einem Topf mit 1 Tasse Wasser, etwas Weißwein (oder hellen Traubensaft, wenn Kinder mitessen), Meersalz und Pfeffer, einem Lorbeerblatt, einer abgezogenen und kleingehackten Zwiebel sowie einer gehackten Knoblauchzehe etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben (die geschlossenen Muscheln müssen Sie bitte wegschmeißen). Den entstandenen Muschelsud gießen Sie ab und fangen etwa 1-2 Tassen auf. Danach ziehen Sie eine Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel klein. Anschließend zerlassen Sie in einem Topf die Butter und dünsten die Zwiebeln Würfel darin glasig. Anschließend geben Sie das Currypulver in die Butter und dünsten es mit, so entwickelt das Currypulver sehr viel Aroma. Mit 1-2 Esslöffel Weißmehl stellen Sie jetzt eine helle Mehlschwitze her und löschen sie mit dem Muschelsud ab. Danach fügen Sie die Sahne und einen Schuss Weißwein (wenn Kinder mitessen hellen Traubensaft) hinzu und lassen die Sauce etwas köcheln. Abgeschmeckt wird die Sauce mit Meersalz, Pfeffer und Zucker. Die heiße Soße geben Sie nun über die Miesmuscheln und rühren alles um, bis sich die Soße gut verteilt hat. Dann bestreuen Sie das Gericht zum Schluss mit kalt abgespültem, trocken geschütteltem und geschnittenem Schnittlauch oder Kerbel und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Dazu können Sie ein Brot Ihrer Wahl oder Pommes Frites reichen.

8. Fidel Castro - Schildkröten-Suppe (Mockturtle Soup)

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Kalbfleisch (Kalbshaxe, alternativ ein halber Kalbskopf)

1 Bund Suppengrün

80 Gramm Schinken, roher, in Streifen geschnitten

1 Zwiebel, gehackte

1 Möhren, in Scheiben geschnitten

Sellerie (2 geschnittene Scheiben davon), gewürfelt

50 Gramm Butter

30 Gramm Weißmehl

1 Glas Sherry

250 Gramm Champignons

2 Esslöffel Weißmehl

1 Esslöffel Zitronensaft

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Kalbshaxe kalt ab und kochen Sie sie zusammen mit dem Suppengrün so lange in etwa 1 Liter leicht gesalzenem Wasser, bis sich das Fleisch leicht von der Haxe ablösen lässt. Dann geben Sie die Brühe durch ein Sieb (das Suppengrün lässt sich danach nicht weiterverwenden).

Danach rösten Sie den gewürfelten Schinken, die abgezogenen und gewürfelten Zwiebeln, die geputzten Möhren sowie den geputzten und in Ringe geschnittenen Sellerie in heißem Speiseöl anrösten, und bestäuben die Zutaten mit Weißmehl. Das Mehl rösten Sie kurz mit an und füllen das Ganze danach mit der Kalbsbrühe auf. Anschließend lassen Sie die Sauce etwa 25 Minuten kochen und schmecken sie dann mit Sherry, Zitronensaft, Pfeffer und Tafelsalz ab. Anschließend geben Sie die geputzten (siehe Tipp) und geviertelten (oder je nach Größe in Scheiben geschnittenen) Champignons hinein und lassen die Sauce weitere 10 Minuten köcheln. Danach geben Sie das klein geschnittene Kalbfleisch in die Suppe und lassen es nochmals kurz durchziehen.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten Suppentassen an und servieren es Ihren Gästen.

Fortsetzung: 8. Fidel Castro - Schildkröten-Suppe (Mockturtle Soup)

Übrigens:

Die Schildkrötensuppe schmeckt auch aufgewärmt hervorragend (bitte nicht ein zweites Mal aufkochen - die Suppe verliert sonst ihre feine Bindung).

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.



Bild: Fidel Castro

9. Mao Zedong - Hong Shao Rou

Menge: 2 Portionen

1 Kilogramm Schweinebauch mit Haut, ohne Knochen
½ Liter Wasser, evtl. mehr
1 Esslöffel Erdnussöl
2 Teelöffel, gehäuft Zucker, braun
¼ Liter Reiswein (Shaoxing)
1 Zimtstangen
3 Sternanis
3 kleine Chilischoten, rote asiatische, getrocknet
3 Zentimeter Ingwerwurzel, frisch, fein gewürfelt
5 Frühlingszwiebeln (chinesische Jungzwiebeln)
0,12 Liter Sojasauce, dunkle
0,12 Liter Sojasauce, helle
3 Esslöffel Zucker, braun
etwas Tafelsalz
2 Portionen Reis, gekochter, als Beilage

Schneiden Sie das Bauchfleisch in etwa 2 Zentimeter dicke Streifen (sollte es vorgeschnitten sein, können Sie es auch dünner verwenden). Dann bringen Sie das Wasser in einer Pfanne zum Kochen und kochen das Bauchfleisch darin etwa 4 Minuten.

Danach nehmen Sie die halb gar gekochten Fleischstücke heraus und lassen sie etwas abkühlen. Das Wasser stellen Sie bitte beiseite und schneiden den Bauchfleisch in etwa 2 Zentimeter große Stücke.

Nun erhitzen Sie in einem Wok das Erdnussöl und geben den Zucker dazu. Wenn der Zucker karamellisiert und schaumig wird, fügen Sie die Fleischstücke hinzu und rühren die Zutaten rasch um. Danach braten Sie das Ganze etwa 30 Sekunden unter ständigem Rühren.

Abgelöscht werden die Zutaten nach dem Braten mit Reiswein, dann geben Sie die dunkle Sojasauce hinzu und füllen alles mit dem zuvor verwendeten Wasser auf, bis das Fleisch bedeckt ist. Sollte die Wassermenge nicht ausreichen, um das Fleisch zu bedecken, können Sie entsprechend frisches Wasser zugießen.

Nun geben Sie den Sternanis, die Chilis, den Zimt und den Ingwer hinzu, lassen das Gericht einmal aufkochen, reduzieren die Hitzezufuhr und lassen die Zutaten danach mindestens 90 Minuten auf kleiner Hitzezufuhr mit einem Deckel zugedeckt köcheln.

Fortsetzung: 9. Mao Zedong - Hong Shao Rou

In der Zwischenzeit schneiden Sie die die Jungzwiebeln in kleine Stücke. Nach etwa 90 Minuten nehmen Sie bitte den Deckel vom Wok und drehen die Hitzezufuhr hoch. Abgeschmeckt wird das Gericht mit etwas heller Sojasoße, Tafelsalz und braunem Zucker, dann lassen Sie es unter ständigem Rühren kochen, bis die Soße reduziert und zähflüssig wird.

Die Jungzwiebeln mischen Sie bitte unter, richten das Gericht zum Schluss in einer vorgewärmten Schüssel auf Reis an und servieren es sofort Ihren Gästen.



Bild: Mao Zedong

10. Kim Jong-Il - Haifischsuppe

Menge: 6 Portionen

500 Gramm Haifischflossen
150 Gramm Hühnerbrust
4 Scheiben Ingwer (frisch)
3 Frühlingszwiebel
25 Gramm Speck
3 Esslöffel Reiswein; beziehungsweise Halbtrockenen Sherry
1 Esslöffel Erdnussöl; oder Maiskeimöl
1000 Milliliter Kraftbrühe
etwas Meersalz
etwas Sojasauce (hell)

Marinade:

1 Prise Meersalz
1 Prise Zucker
1 Prise Pfeffer
1 Teelöffel Reiswein; oder evtl
Halbtrockenen Sherry
1 Teelöffel Maisstärke
1 Eiklar (leicht geschlagen)
1 Esslöffel Erdnussöl; oder Maiskeimöl Sauce:
3 Esslöffel Kartoffelmehl
5 Esslöffel Wasser
2 Teelöffel Sojasauce zum Servieren:

Zum Servieren:

50 Gramm Schinken
250 Gramm Bohnensprossen
etwas Essig; chinesischer roter
etwas Senf (scharf)

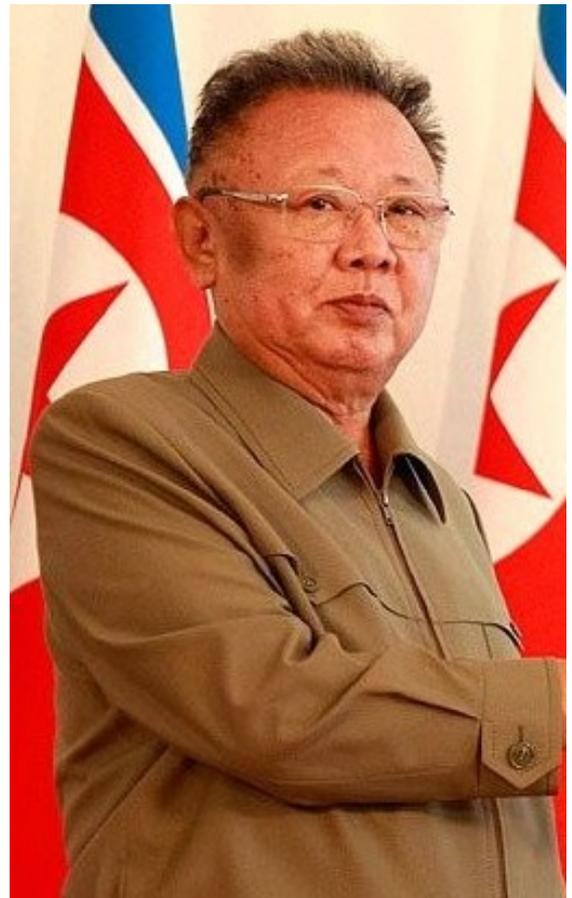


Bild: Kim Jong-Il

Weichen Sie die Haifischflossen eine Nacht lang in 1, 5 Liter Wasser ein. Am nächsten Tag spülen Sie die Flossen Gründlich ab und schütten sie durch ein Sieb ab. Dabei müssen Sie bitte darauf achten, dass die Gräten nicht verloren gehen! Die Flossen geben Sie nun in gut 1,5 Liter frisches Wasser, lassen sie aufkochen und lassen das Wasser etwa 2 Stunden auf kleiner Hitzezufuhr sieden (bei Bedarf können Sie Wasser nachgießen). Anschließend Prüfen Sie bitte, ob die Gräten gar sind. Sie dürfen auf keinen Fall zu weich und sollten leicht zu brechen sein. Die Gräten werden noch ein wenig weicher. Jetzt schütten Sie Das Wasser ab, füllen den Topf mit derselben Menge frischem Wassers (1, 5 Liter), lassen das Ganze wiederholt aufkochen und weitere 60 Minuten ziehen. Dann schütten Sie das Wasser wieder weg.

Fortsetzung: 10. Kim Jong-Il - Haifischsuppe**Marinieren:**

Schneiden Sie das Hühnerfleisch in streichholzdünne Streifchen von 4 bis 5 Zentimeter Länge. Dann mengen Sie den Pfeffer, den Zucker, das Meersalz, den Reiswein und das Maizena (Maisstärke) unter das Hühnerfleisch. Danach fügen Sie das Eiklar hinzu und rühren dabei immer in eine Richtung. Anschließend lassen Sie die Marinade etwa 30 Minuten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt ziehen, geben dann das Öl dazu und vermengen die Marinade.

Nun lassen Sie 1 Liter Wasser mit den Ingwerscheiben, den Frühlingszwiebeln, der Hälfte des Specks und dem Reiswein aufwallen lassen. Die Haifischflossen geben Sie in deine Form und lassen sie bei kleiner Temperatur in etwa 15 Minuten in der Marinade marinieren (das beseitigt den Rest des unangenehmen Fischgeschmacks). Das Wasser schütten Sie bitte mit dem Ingwer und den Frühlingszwiebeln weg.

Dann schneiden Sie den Schinken in Streichholz große Streifchen, putzen die Bohnensprossen (brechen die Köpfe ab und werfen sie weg), blanchieren sie kurz in kochendem Wasser und schrecken die Bohnensprossen unter fließendem kalten Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Den Schinken und die Bohnensprossen richten Sie nun auf vorgewärmten Tellern an und servieren separat in Dessertschälchen etwas Essig und Senf.

Sauce:

Vermengen Sie für die Sauce das Weißmehl, das Wasser und die Sojasauce. Dann erhitzen Sie den Wok auf starker Hitzezufuhr, gießen den übrigen Sherry oder eventuell den Reiswein ein und geben darauf dann das Öl. Die übrige Hälfte des Specks, die Kraftbrühe und die Haifischflossen fügen Sie nun hinzu und lassen die Zutaten einmal aufkochen. Danach mengen Sie das Hühnerfleisch unter, reduzieren die Temperatur und träufeln die Sauce ein. Anschließend nehmen Sie die Sauce von der Kochstelle und würzen sie mit Meersalz und Sojasauce nach. Die Suppe füllen Sie jetzt in eine vorgewärmte Schüssel füllen und bringen sie zu Tisch. Von den vorher angerichteten Dessertschälchen mit Schinken, Bambussprossen und nach Wunsch Senf und Essig nimmt sich der Gast selbst und schöpft die Suppe darüber.

Unsere Tipps:

Verwenden Sie Speck mit einer feinen, rauchigen Note!

Lesen Sie auch bei Peta.de wie brutal Shark-Finping für Haifischflossensuppe ist!

<https://www.peta.de/themen/shark-finping-haifischflossensuppe> (Werbung)

Einige unser Kochbücher:

Spargelkochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=581>

Tofu Kochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=573>

Tofukochbuch (Teil 2, PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=580>

Hannover 96 Kochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=577>

Reis Schloss Gottorf (Reis Trauttmansdorff nur vegan, PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=575>

Salat Kochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=574>

Fisch Kochbuch für die Kath Kirchengemeinde St. Antonius Hamburg (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=576>

Wedemark Kochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=572>

Kamelle Kochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=569>

Flensburger Fischkochbuch (PDF)

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=568>

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://www.koeche-nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich
vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von
den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen
Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum
Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter
<https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)

Kochbuch der Autokraten und Despoten Download:

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=583>