



Gesamtzeit: 1 h 20 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Shīzitóu-chinesische Fleischbällchen

Für die Fleischbällchen:

500 g Schweinehackfleisch (halb mager, halb fett)

1 Ei

2 Esslöffel Lien Ying Austern Sauce

1 Esslöffel Lien Ying Helle Sojasauce

1 Esslöffel Shaoxing- Wein (oder trockener Sherry)

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

2 Esslöffel Maisstärke

1 Frühlingszwiebel, fein gehackt

1 Teelöffel Ingwer, fein gerieben

Salz, Pfeffer

Für die Sauce und das Gemüse:

500 ml Jürgen Langbein Geflügel-Fond

2 Esslöffel Lien Ying Austern Sauce

1 Esslöffel Lien Ying Chinesische Sojasauce Superior

1 Esslöffel Shaoxing-Wein (oder trockener Sherry)

1 Teelöffel Zucker

6 Blatt Chinakohl, in grobe Stücke geschnitten

1 Karotte, in Scheiben geschnitten

Etwas Pflanzenöl

Zum Servieren:

frischer Koriander

Frühlingszwiebel

Lien Ying Jasmin Reis

Shīzitóu-chinesische Fleischbällchen

1.

Für die Fleischbällchen: Schweinehackfleisch in eine große Schüssel geben. Ei, Austernsauce, helle Sojasauce, Shaoxing-Wein, Zucker, Sesamöl, Maisstärke, Frühlingszwiebeln und Ingwer hinzufügen. Die Masse gut kneten, bis sie eine leicht klebrige Konsistenz hat. Die Mischung 10–15 min. ruhen lassen.

Mit leicht feuchten Händen 4–6 große Fleischbällchen formen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen von allen Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind. Die Bällchen beiseitestellen.

In einem großen Topf 1 EL Pflanzenöl erhitzen. Die Karottenscheiben kurz anbraten. Die Chinakohlblätter hinzufügen und kurz mitrühren. Den Fond, Austernsauce, Sojasauce, Shaoxing-Wein und Zucker hinzugeben. Alles gut verrühren und zum Kochen bringen.

Die angebratenen Fleischbällchen vorsichtig in die Brühe legen. Die Hitze reduzieren und zugedeckt 30–40 min. bei schwacher Hitze schmoren lassen. Gelegentlich die Bällchen wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Die Fleischbällchen mit dem Gemüse und etwas Brühe in Schalen anrichten. Mit gehackten Frühlingszwiebeln oder frischem Koriander garnieren. Dazu passt am besten gedämpfter Reis oder gedämpfte Baozi-Brötchen.