

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Oktober 2026** ▪
Tagesmotto „Fleischbällchen aus aller Welt“ mit Viktoria Fuchs



Wladimir Schlegel

Chinesische Löwenkopf-Hackbällchen mit Pak Choi und Jasminreis

Zutaten für zwei Personen

Für die Chinesische Löwenkopf

Hackbällchen:

- 300 g Schweinehackfleisch, mit 30 % Fettanteil
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3-4 cm Ingwer
- 3 EL Bambussprossen, mit Flüssigkeit
- 10 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- 1 Ei, Größe M
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 1 EL Shaoxing-Reiswein
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Speisestärke
- 1 Prise gemahlener Fenchel
- 1 Prise gemahlener Sternanis
- 1 Prise gemahlene Nelken
- 1 Prise gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlener Szechuanpfeffer
- ½ TL gemahlener weißer Pfeffer
- Salz, aus der Mühle

Für den Schmorfond:

- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 cm Ingwer
- 750 ml heller Hühner- oder Schweinefond
- 2 EL Shaoxing-Reiswein
- 1 EL Flüssigkeit der Bambussprossen
- 1 TL helle Sojasauce
- 1 Sternanis
- 1 TL Salz

Die Mu-Err-Pilze nach Packungsanleitung in heißem Wasser einweichen. Anschließend gründlich ausdrücken, die harten Stielansätze entfernen und die Pilze fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Bambussprossen gut abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken.

Schweinehackfleisch mit Mu-Err-Pilzen, Bambussprossen, Frühlingszwiebeln und Ingwer in eine Schüssel geben. Ei, Sojasauce, Austernsauce, Shaoxing-Reiswein und geröstetes Sesamöl hinzufügen. Mit Fenchel, Sternanis, Nelke, Zimt, Szechuanpfeffer und weißem Pfeffer würzen. Mit wenig Salz abschmecken und die Speisestärke zugeben.

Die Hackfleischmasse mit den Händen oder einem Kochlöffel etwa 5-8 Minuten kräftig in eine Richtung rühren und schlagen, bis sie eine deutlich klebrige und elastische Bindung entwickelt. Dadurch erhält die Masse ihre charakteristische, kompakte Konsistenz. Anschließend zwei große, leicht unregelmäßig geformte Hackbällchen aus der Masse formen. Die Oberfläche darf bewusst etwas uneben bleiben – die charakteristische Form erinnert an einen Löwenkopf.

Frühlingszwiebeln putzen und grob schneiden. Knoblauch andrücken. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Fond mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Shaoxing-Reiswein, Sojasauce, Bambusflüssigkeit, Sternanis und Salz in einem breiten Topf aufkochen. Hitze reduzieren und die Hackbällchen vorsichtig in den heißen Fond setzen. Bei sehr niedriger Hitze zugedeckt sanft schmoren lassen. Der Fond sollte dabei nur leicht simmern und nicht sprudelnd kochen. Hackbällchen vorsichtig aus dem Fond heben und warmhalten. Den Schmorfond durch ein feines Sieb passieren und etwa 400 ml für die Sauce abmessen.

Für die Sauce:

½ Frühlingslauch
2 Knoblauchzehen
400 ml Schmorfond, von oben
2 EL helle Sojasauce
2 EL dunkle Sojasauce
1 EL Shaoxing-Reiswein
1 TL Speisestärke
1 EL chinesischer Kandiszucker
1 TL geröstetes Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schmorfond zusammen mit heller und dunkler Sojasauce, Shaoxing-Reiswein und Kandiszucker in einen Topf geben. Bei mittlerer bis hoher Hitze auf etwa die Hälfte einkochen lassen, bis die Sauce aromatisch konzentriert ist.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Nach und nach in die leicht kochende Sauce einrühren und diese nur so weit abbinden, bis sie leicht sämig ist und die Rückseite eines Löffels überzieht.

Hackbällchen vorsichtig in die Sauce geben und bei niedriger Hitze einige Minuten darin erwärmen. Dabei mehrfach mit der Sauce übergießen, sodass sie rundherum glänzend überzogen sind. Zum Schluss das Sesamöl einrühren.

Für den Pak Choi:

2 Pak Choi
Schmorfond, von oben
Salz, aus der Mühle

Pak Choi putzen, längs halbieren oder die Blätter einzeln ablösen und gründlich waschen. Den Pak Choi im heißen Schmorfond 2-3 Minuten blanchieren, bis die Blätter leicht weich, die Stiele aber noch bissfest sind. Anschließend gut abtropfen lassen.

Für den Jasminreis:

150 g Jasminreis
1 Prise Salz

Jasminreis in einem Sieb unter kaltem Wasser gründlich waschen, bis das Wasser nahezu klar abläuft. Mit 225 ml Wasser und Salz in einen Topf geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt etwa 12-15 Minuten sanft garen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist. Topf vom Herd nehmen und den Reis bei geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Für die Garnitur:

½ Frühlingszwiebel
2 EL weißer Sesam
1 EL Chili-Öl

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Sesam leicht rösten. Gericht mit Frühlingszwiebel, Sesam und etwas Öl garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.