

Qing-Zheng-Nan-Gua Gedünstet: Kürbisstücke

Ein einfaches, aber gleichzeitig leckeres Gericht im Sommer, oder in vier Jahreszeiten auch, nennt sich gedünstete Kürbisstücke.

Wir nehmen für dieses Gericht ausschließlich den „älteren“ Kürbis, der zum Dünsten besonders geeignet ist. Die „jüngeren“ dagegen eignen sich jedoch meistens zum Braten. Das Aussehen eines „älteren“ Kürbis leicht erkennbar, denn er hat eine gelbe Farbe und ist normalerweise nicht rund.

Am Besten schälen wir den Kürbis und nehmen seine Kerne raus bevor wir ihn zu groben Stücken schneiden. Und dann legen wir die Kürbisstücke auf dem Rack im Wok, worin wir angemessenes Wasser eingießen. So, nach ca. 15 Minuten Dünsten sind die gedünsteten Kürbisstücke zum Verzehr bereit. Guten Appetit!

Qing-Zheng-Nan-Gua Steamed: pumpkin pieces

One simple but at the same time delicious dish in summer, or, in four seasons as well, is called steamed pumpkin pieces.

For cooking this, we only choose the “old” pumpkin, which is particularly suitable for steaming. The “younger” ones, on the contrary, are usually regarded good for frying. An “old” pumpkin is easily recognizable for the reason that it has a yellow color and is normally not round.

At best we peel the pumpkin and remove its seeds before we cut it to fairly thick pieces. After that, we put the pumpkin pieces on the rack in the wok, where we’ve poured in suitable water. And after around 15 minutes of steaming, the steamed pumpkin pieces are ready. Enjoy your meal!

德英中互译 · German / English / Chinese