

Qing-Chao-Nan-Gua Gebratene Kürbisstücke

Im Sommer gilt es, also wenigstens bei uns, Speisen mit geringem Ölgehalt vorzuziehen. Dieser Gedanke spiegelt sich sehr deutlich in der Kochweise der gebratenen Kürbisstücken. (Sicher nimmt man diesmal einen „jungen“, grünen Kürbis.)

Denn, die Kürbisstücke werden nicht wirklich gebraten. Das Kochöl spielt sozusagen eine schmückende Rolle: Es muss dran teilnehmen, aber nur mit einer nicht ernsthaften Menge, und zwar kurz vor dem Zeitpunkt, wo das Gekochte nicht mehr so wasserhaltig ist und die Kürbisstücke im Wok fast gar sind. Davor müssen die Kürbisstücke selbstverständlich im Wasser, das nicht sehr viel ist, gekocht werden, dann gießt man ein Löffelchen Kochöl ein mit Salz und ein bisschen Zucker vielleicht auch.

Nach ein paar Minuten kann man sich schon ein nettes Gericht gönnen, das nach gebratenen Kürbisstücken schmeckt, aber überhaupt nicht ölig ist. Guten Appetit!

Qing-Chao-Nan-Gua Fried pumpkin pieces

In summer, we prefer dishes with small amount of oil. This principle is very clearly reflected in the way of cooking the fried pumpkin pieces. (This time, of course, we take a “young”, green pumpkin.)

Because the pumpkin pieces are not really fried. That is to say, for this dish, the vegetable oil plays only a decorative role – it must take part in, but just with a small quantity, and furthermore, it is to be added shortly before the moment when there is not so much water left in the wok and when the pumpkin pieces are almost well-done. Before that, the pumpkin pieces are cooked in water, which should not be too much in respect of the quantity. Then, we pour in a spoon of vegetable oil with some salt and maybe some sugar as well.

After several minutes, we can treat ourselves to an inviting dish which tastes like fried pumpkin pieces, but is not at all oily. Enjoy your meal!