



# Lien Ying

蓮花

Eine kulinarische Reise  
in die Welt der asiatischen Küche



## Entenbrust „Hoi Sin“

*Für den Reis:*

125 g **LIEN YING Sushi-Reis**, ½ Paket **LIEN YING Nori-Blätter**  
1 **LIEN YING Maki-Su** (Bambusmatte)

4 kleine Entenbrüste, Salz, Pfeffer

*zum Braten:*

**LIEN YING Erdnussöl**

*Für die Sauce:*

1/2 Glas **LIEN YING Hoi Sin-Sauce** (Pflaumensauce)  
200 ml **LIEN YING Asia-Fond**  
1 EL **LIEN YING Goma** Sesam-Samen

*Für das Gemüse:*

1-2 Köpfe Paksoi (chinesischer Senfkohl)  
1 Zwiebel, etwas Butter, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Muskat

Sushi-Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Entenbrüste waschen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in Öl anbraten.

Asia-Fond und Hoi Sin-Sauce miteinander verrühren.

Die Entenbrüste mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen und mit der Flüssigkeit übergießen. Im Backofen ca. 15 Minuten rosa braten, aus dem Ofen nehmen und die Sauce in einen Topf geben. Mit dem Sesam veredeln.

Zwiebel in Streifen schneiden, den Knoblauch hacken. Paksoi in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch in etwas Butter anschwitzen und den Paksoi hinzugeben, kurz anschwemmen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Je ein Noriblatt mit der glatten Seite nach unten auf die Bambusmatte legen, den Sushi-Reis darauf verteilen und ca. 4 cm dicke Rollen formen.

Die Sauce als Spiegel auf jeweils einen Teller geben, die in Scheiben geschnittenen Entenbrüste darauflegen. Nori-Blätter schräg halbieren und mit Paksoi servieren.

**Zubereitungszeit**  
**ca. 45-50 Minuten**



## Klare Fisch-Suppe

500 ml **LIEN YING** Asia-Fond  
200 ml Weißwein  
300 ml Wasser  
Saft von einer Zitrone  
1 halbe Karotte  
1 gelbe Paprika  
250 g Fischfilet (Buntbarsch, Lachs)  
8 Riesengarnelen, geschält und entdarnt  
1 Glas **LIEN YING** Sojabohnenkeimlinge  
1 Teelöffel **LIEN YING** Galgant, gemahlen  
Salz und Pfeffer

Asia-Fond, Weißwein und Wasser sowie Zitronensaft in einen Topf geben. Gemüse und das Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse in der Flüssigkeit bissfest kochen, dann den Fisch, die Garnelen und die abgetropften Sojabohnenkeimlinge hinzufügen und ca. 4 Minuten leicht mitkochen. Mit Galgant, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Zubereitungszeit ca. 20 Minuten**

# Lien Ying



# Hähnchen-Saté mit Glasnudelsalat & Erdnuss-Dip

300 g Hähnchenbrustfilet  
2 TL LIEN YING Tandoori Gewürzzubereitung

zum Marinieren/Braten:

LIEN YING Erdnussöl  
4 Holzspieße

150 g LIEN YING Vermicelli (Reisglasnudeln)  
5 Cocktailtomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
200 g Staudensellerie  
½ gelbe Paprikaschote  
2 Knoblauchzehen  
1 EL LIEN YING Ingwer-Scheiben  
50 g LIEN YING Mu Err Pilze  
3 EL LIEN YING Chin. Sojasauce, hell  
2 EL LIEN YING Su Reis-Essig  
1 LIEN YING Erdnussöl  
Zucker, Salz, Pfeffer  
1 Glas LIEN YING Thai Saté-Sauce

Hähnchenfleisch in 2 cm breite Streifen schneiden und wellenförmig auf Holzspieße stecken. Das Tandoori-Gewürz mit 4 EL Erdnussöl anrühren, das Fleisch damit würzen und in Öl braten.

Die Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten, danach kalt abschrecken. Tomaten halbieren, das frische Gemüse in gefällige Streifen schneiden. Knoblauch, Ingwer und Pilze hacken und unter die Nudeln mischen.

Mit Sojasauce, Reisessig, Erdnussöl, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Die Saté-Sauce erwärmen und separat dazu reichen.

**Zubereitungszeit**  
ca. 30 Minuten



# Lien Ying

## Frucht-Spieße „Exotic“ mit Kokosdip

Exotische Früchte (Mango, Ananas, Kiwi, Sternfrucht, Banane, LIEN YING Lychee-Früchte)

4 Holzspieße

*Für den Kokosdip:*

200 ml LIEN YING Creola de Coco

300 g Quark

100 g Zucker

Saft einer halben Zitrone

2 cl LIEN YING Liechi-Djo (Lycheewein)

Früchte in Würfel oder Scheiben schneiden und Lychee-Früchte abtropfen lassen, abwechselnd die Früchte auf die Holzspieße stecken.

Die Zutaten für den Dip verrühren und zu den Fruchtspießen servieren.

**Zubereitungszeit ca. 15 Minuten**



# Lien Ying

