



Tolle Konsistenz: Hokkien mee ist sehr feucht – ohne indes eine richtige Suppe zu sein. (Zürich, 12/2015)

HOKKIEN HAE MEE

In Brühe geschmorte Mie-Nudeln mit Garnelen, Kalmar, Schweinefleisch und Ei

Unter dem Namen *Hokkien mee* oder *Hokkien hae mee* werden in Südostasien verschiedene Nudelgerichte angeboten. In Singapur sind *Hokkien hae mee* meist Mie-Nudeln (siehe dort) kombiniert mit einer kleineren Menge Reismudeln, die mit einer aus Garnelen und Schweinefleisch gewonnenen Brühe oder Sauce serviert werden. Das Gericht ist sehr feucht – ohne indes eine richtige Suppe darzustellen. Es wird mit Garnelen, fein geschnittenem Schweinefleisch, kleinen Stücken Rührei, Bohnensprossen und oft etwas Tintenfisch garniert – gelegentlich auch mit Fischkuchen, frittierten Zwiebeln, eingelegtem Gemüse und so fort. Auch etwas Grünzeug gehört dazu, meist chinesischer Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln. Bei Tisch werden die Nudeln mit Sambal belacan oder Sambal oelek und Limette abgeschmeckt. Gelegentlich wird statt Sambal auch Sojasauce mit Chiliringen dazu gereicht.

Hokkien hae mee gehören zu den großen Klassikern der (Strassen)-Küche von Singapur und es gibt kaum ein Hawker-Center, in dem sie nicht in diversen Versionen angeboten werden. Der Name des Gerichts legt nahe, dass es aus der Küche der Einwanderer stammt, die



«Hallo! Satay, Satay!» | «Die ältesten Markthalle der Stadt präsentiert sich wie eine Demonstration der kulturellen und kulinarischen Vielfalt des Landes. Man kann hier Singapur-Spezialitäten wie *Rojak*, *Hainanese chicken*, *Hokkien hae mee* oder *Carrot cake* essen. Man bekommt indische Curries, japanische *Teppanyaki*-Speisen, *Spaghetti*, *Croissants* oder *Pak kut teh*...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 13. Dezember 2015.



Die Konkurrenz ist groß. Also wirbt dieser Stand mit Zeitungsartikeln (und vielleicht auch den Hüten seiner Köche) für die einzigartige Qualität seiner «Singapore Fried Hokkien Mee». (Singapur, 12/2015)



Natürlich bekommt man Hokkien hae mee auch in der großen Food-Court im Untergeschoss des Einkaufszentrums Marina Bay Sands in Singapur: Hier sind sie auf einem Betelnussblatt (*Opeh leaf*) angerichtet.

vor allem nach dem Zweiten Weltkrieg in grosser Zahl aus der südchinesischen Provinz Fujian (Hokkien) nach Singapur strömten, um dort in den Fabriken zu arbeiten. Oft liest man, die armen Arbeiter hätten das Gericht aus Abfällen der Nudelfabriken gekocht – daher die Verwendung zweier verschiedener Nudeltypen. Manche Gar-küchen in Singapur servieren Hokkien mee auf Palmblättern (Banane oder Betelnuss meistens), was das Aroma verstärken soll.

Hae und Mee entsprechen im Hokkien-Dialekt den chinesischen Worten 蝦 Xiā («Garnelen») und 面 Mièn («Nudeln»).

Ein wesentlicher Reiz des Gerichts besteht für mich darin, dass dieselben Zutaten für die Brühe und als Einlage verwendet werden – ähnlich wie bei der thailändischen Suppe Tom yam gung. Außerdem gefällt mir auch die Konsistenz der Speise, ihre leicht übertrieben wirkende Feuchtigkeit. Die Kombination von Garnelen und Schweinebauch ergibt eine sehr aromatische Brühe, die auch ohne das in Asiens Küchen meist großzügig zugesetzte MSG sehr befriedigend schmeckt. Je nach Art der Garnelen wird diese Brühe eher gelblich-braun oder aber leuchtend orange. Was man durch die Verwendung zweier verschiedener Nudeltypen gewinnt, habe ich noch

Sambal belacan | Die hier vorge-stellten Hokkien hae mae werden oft mit einem Schälchen Sambal belacan serviert. Das ist ein typi-sches Sambal aus Malaysia, für das frische Chilischoten püriert und mit Belacan, Limettensaft und Zucker zu einer Sauce verrührt werden. Belacan ist eine Krabbenpaste, die in keiner malaiischen Küche fehlt. Sie wird vor Verwendung oft leicht angeröstet. Manchmal kommen auch Knoblauch, saure Mangos oder Tomaten in dieses Sambal und viele Köche kombinieren verschiedene Chilisorten. Sambal belacan wird traditionell mit Calamansi (*Citrus x microcarpa*) zubereitet, einer in Südostasien verbreiteten Limette, die reif ein wenig aussieht wie eine kleine Mandarine, aber sehr sauer schmeckt. Das Sambal wird auch gerne zu Reis, Reiskuchen oder rohem Gemüse gereicht.



Wenn man sehr große Garnelen gekauft hat, dann kann man die Köpfe vor dem Anbraten der Länge nach halbie-ren – so lösen sich die Aromen leichter.



Die Garnelenkarkassen verfärben sich schnell und parfütieren den Sud sofort. Noch kräftiger wird das Aroma, wenn man ein paar getrocknete Crevetten mitkocht.



Die Brühe und die verschiedenen Einlagen lassen sich gut lange vor dem Essen zubereiten. Die letzten Hand-griffe brauchen dann nur noch wenige Minuten.



Hokkien hae mee sind ein kompaktes kulinarisches Ereignis, denn es werden dieselben Zutaten für die Her-stellung der Brühe und als Einlage verwendet.



Mie-Nudeln | Unter dem Begriff **Mie** oder **Mee** werden verschiedene Weizennudeln aus Südostasien angeboten. Sie sind meist etwa so dick wie Spaghetti, aber länger und in Knäuelform getrocknet. Klassische Mie-Nudeln wie die in Singapur verbreitete **Hokkien mee** enthalten nebst Weizenmehl, Salz und Wasser auch Ei. Die in Europa erhältlichen Versionen sind aber öfter ohne Ei hergestellt. Meist werden die Nudeln in vorgegartem Zustand verkauft und sind so nach 3–5 Minuten in heißem Wasser essfertig. Mie-Nudeln werden eher für gebratene Nudelgerichte verwendet, manchmal aber auch für Suppen.

Das Wort **Mee** entstammt dem Hokkien-Dialekt (Fujian) und entspricht dort dem chinesischen Wort für Nudeln: 面 **Miàn**. Von Mie-Nudeln zu sprechen, ist also eigentlich tautologisch.

FÜR 4 PERSONEN

1¼ L Wasser
100 g Bauch vom Schwein in einer knapp fingerdicken Tranche
12 Garnelen (400 g), roh, ganz
20 g getrocknete Garnelen, zwei Minuten eingeweicht und dann abgetropft
1 EL Rapsöl für das Anbraten der Karkassen
2 TL Salz
1 EL Rapsöl für das Anbraten des Knoblauchs
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Ei, verquirlt
100 g getrocknete Mie, mit einer Kochzeit von 3–5 Minuten
1 Kalmar (200 g), geputzt, in mundgerechten Stücken
50 g Mungbohnen-Sprossen, gewaschen
3 EL Knoblauch-Schnittlauch (Chinesischer Schnittlauch), in 1 cm langen Stücken
½ TL weißer Pfeffer, gemahlen
4 EL Frühlingszwiebeln, in Ringen
2 Limetten, halbiert
Etwas Sambal belacan oder Sambal ulek

nicht verstanden – schon die Konsistenz nur einer Sorte ist nicht ganz einfach zu kontrollieren. Ich koche Hokkien hae mee deshalb ohne Reis-Vermicelli. Manche Rezepte für Hokkien hae mee (egal ob Singapore oder Penang Style) können sehr kompliziert sein. Bee Yinn Low etwa schreibt auf ihrem Blog (<http://rasamalaysia.com>) zu einem Bild mit einem Teller Nudeln: «This divine bowl of Penang Hokkien Mee (Prawn Noodle) took me months of hard work and patience. I mean months, not days, and certainly not hours.» Mein Rezept führt vielleicht nicht zu völlig authentischen Hokkien hae mee – es hat indes den Vorteil, dass es vergleichsweise einfach zu kochen ist.

Zubereitung (Kochzeit 35 Minuten)

1 | In einem kleinen Topf 1¼ L Wasser zum Kochen bringen und den Schweinebauch darin 20 Minuten halb zugedeckt simmern lassen. Topf vom Feuer nehmen, abkühlen lassen, Fleisch in sehr feine Streifen schneiden, Brühe aufbewahren.

2 | Garnelen waschen, Schwänze auslösen und eventuell den Darm herausziehen, Karkassen aufbewahren. *Wenn die Garnelen sehr groß sind, die Köpfe der Länge nach halbieren.*

3 | In einer großen Bratpfanne oder einem Wok 1 EL Öl erwärmen, die Garnelenkarkassen und die getrockneten Garnelen darin unter ständigem Wenden braten bis die Karkassen sich rot verfärben. Die Brühe vom Schweinebauch angießen, zum Kochen bringen und zehn Minuten köcheln lassen. Brühe durch ein Sieb geben und die Karkassen gut mit einer Kelle ausdrücken. *Man kann die Köpfe schon während des Kochens mit einem Holzlöffel ein wenig zerdrücken, um so das Aroma aus ihnen zu lösen.*

4 | Brühe mit soviel Wasser ergänzen, dass 600 ml zur Verfügung stehen. Nochmals kurz aufkochen, Salz einrühren, vom Herd nehmen. *Man kann, wenn man sehr feuchte Nudeln haben möchte, die Brühe auch auf 800 ml oder mehr ergänzen – muss sie dann aber entsprechend mit Salz abschmecken.*

5 | In einer Bratpfanne oder einem Wok 1 EL Öl erhitzen, Knoblauch begeben und anziehen lassen bis er leicht Farbe annimmt. Ei begeben und 1–2 Minuten braten. Das fertig gebratene Ei auf einen Teller gleiten lassen und mit dem Holzlöffel oder einer Gabel in kleinere Stücke zerlegen.

6 | Nudeln und Brühe in die Bratpfanne oder den Wok geben, aufkochen lassen und – sobald möglich – die Nudeln mit Stäbchen aus der Nest-Formation lösen. Deckel aufsetzen und je nach verwendeten Nudeln etwa 2–5 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln fast gar sind.

7 | Schweinefleisch, Garnelen, Knoblauch-Omelett-Stücke, Kalmar, Bohnensprossen, Knoblauch-Schnittlauch und Pfeffer unterheben, gut vermischen, köcheln bis die Garnelenschwänze rot sind, etwa 1 Minute lang. *Die Mischung sollte sehr feucht sein – scheint sie zu trocken, etwas Wasser begeben.*

8 | Auf Teller verteilen, mit Frühlingszwiebeln bestreuen, mit Limetten und Sambal servieren.