



Die Fleischsauce schmeckt kräftig und wird nur in kleinen Portionen zu viel Reis oder Nudeln serviert. (Zürich, 9/2018)

LŪ RÒU FÀN

Sugo aus kleingeschnittenem Schweinebauch, mit Gewürzen in Wein und Soja geschmort

Neben der berühmten *Beef noodle soup* (*Niú ròu miàn*, 牛肉面, traditionell 牛肉麵), die auf der Insel in zahlreichen Variationen gekocht und oft nicht nur mit Bratenfleisch, sondern auch mit Sehnen oder Kutteln aufgetischt wird, ist *Lū ròu fàn* (卤肉饭, traditionell 滷肉飯) sicher Taiwans beliebteste Wohlfühlspeise. Es handelt sich um eine aromatische Sauce aus Schweinebauch, der in kleinen Stücken lange in einer Mischung aus Sojasauce, Reiswein und Gewürzen vor sich hin köchelt. Das Verfahren ähnelt der Technik des Rotschmorns (红烧 *Hóng shāo*), wobei hier deutlich kleinere Stücke gekocht werden. Der Zuschnitt dieser Stücke und die Mitverwendung von Schwarte machen die typische Konsistenz dieser Sauce aus (siehe *Fleischzuschnitt*). Schweinebauch ist kein mageres Fleisch, entsprechend fett ist auch die Sauce. Wer sie leichter haben möchte, kann die Menge an Pilzen erhöhen. *Lū ròu fàn* wird allerdings auch nie in großen Mengen verzehrt, sondern als aromatische Zutat mit anderen Speisen kombiniert.

Ihren einfachsten Auftritt hat die Sauce auf einer Schüssel mit frisch gedünstem Reis. Oft gibt es ein in Sojasauce und Gewürzen



Bittere Früchte | «Das Gefährt ist ihr Zuhause, zusammen mit ihrer Handtasche und dem Sonnenhut auf ihrem Kopf, deren rosarote Farbe, deren freundlich glotzende Uhus und heitere Blümchen sie vielleicht ein wenig vor dem Grau schützen, das sie umgibt. Die Dose will sich allerdings immer noch nicht öffnen und so schrauben ihre Finger, schrauben ihre Arme...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 22. November 2018.



FLEISCHZUSCHNITT

Die Konsistenz des Fleisches spielt bei diesem Gericht eine wesentliche Rolle. Die Stücke sollten so groß sein, dass sie dem Mund gerade noch etwas zu beißen geben. Im Idealfall zerlegt man den Bauch von Hand in knapp 1 cm große Stücke, was allerdings einige Arbeit macht. Natürlich kann man die Sauce auch mit Hackfleisch zubereiten, sie schmeckt dann aber krümeliger und die Charakteristika der einzelnen Partien des Bauches (Muskelfleisch, Fett, Schwarte) sind nicht mehr recht spürbar. Ein Kompromiss stellt die Verarbeitung mit einem Fleischwolf dar, der sich mit einer Scheibe Nr. 10 ausrüsten lässt, deren Löcher 10 mm groß sind.

Entscheiden für den Geschmack ist auch, dass Haut (Schwarte) mitverarbeitet wird. Ihre gelatinöse Konsistenz verleiht dem Gericht eine klebrige Saftigkeit. Die Haut ist allerdings zu zäh für den Fleischwolf, man wird sie von Hand schneiden müssen, was indes mühselig ist. Man kann sich diese Arbeit erheblich erleichtern, wenn man die Schwarte kurz blanchiert. Kaum hat sich die Haut mit Wasser vollgesogen, lässt sie sich wie Butter schneiden.

geschmortes Ei dazu, gelegentlich ein Spiegelei, oft auch etwas grünes Gemüse, manchmal auch gebratenen oder frittierten Tofu, ein Stück Fleisch oder Fisch... Auf den Straßen von Taipei werden dem Hungerigen die verschiedensten Kombinationen angeboten, manchmal auch mit Nudeln statt Reis als nahrhafte Basis. Beliebt ist auch Congee (*Mǐ zhōu*, 米粥) mit einem Schlag dieser Fleischsauce drauf, eine Art Reisschleim, der besonders gerne zum Frühstück gegessen wird.

Die Sauce kann jedoch auch das aromatische Herzstück von etwas komplexeren Zubereitungen sein. An erster Stelle sind hier sicher *Danzai noodles* oder *Dàn zǐ miàn* (担仔面, traditionell 擔仔麵) zu nennen. Dieses Nudelgericht (*Miàn*) verdankt seinen Namen der hölzernen Tragestange (*Dàn zǐ*), mit deren Hilfe die Verkäufer diese Spezialität früher durch die Straßen trugen.¹ Für dieses Gericht braucht man rohe Garnelen, die man zunächst aus den Schalen löst. Nun kocht man die Karkassen etwa 20 Minuten lang in leicht gesalzenem Wasser, dem man auch etwas Wein und ein paar Gewürze begeben kann. Man gibt die Brühe durch ein Sieb, drückt die Karkassen gut aus und entsorgt sie. Man reduziert die Suppe ein wenig, schmeckt sie mit Salz und ein bisschen Zucker ab und blanchiert ganz kurz die Garnelen darin. Unmittelbar vor dem Essen kocht man ein paar Nudeln, gibt sie in eine Schüssel, gießt etwas Garnelenbrühe an, klackst einen Schlag *Lǚ ròu fàn* darüber, legt eine Garnele drauf, dann noch ein paar Tropfen Essig und etwas Frühlingszwiebel. Viele Köche legen die Crevette auf einen Kleckser geriebenen Knoblauch, was früher offenbar den Zweck hatte, die mangelnde Frische des Meeresfrüchtlings zu kaschieren, dem Gericht aber auch eine markante Note verleiht.² *Dàn zǐ miàn* sind so beliebt in Taiwan, dass sich einige Lokale ganz auf ihre Zubereitung spezialisiert haben. Ja es gibt sogar Restaurantketten, die ihr Angebot rund um diese Nudeln gruppieren.³

Während diese Nudeln allgemein als eine Erfindung aus Taiwan gelten, soll die Fleischsauce selbst ihren Ursprung auf dem chinesischen Festland haben, wahrscheinlich in Fujian oder Shandong.⁴ Der Name des Gerichts kann unterschiedlich geschrieben werden, wobei eine Schreibweise ebenfalls auf eine Herkunft aus Shandong hindeuten könnte.⁵ In Taiwan indes gilt die Sauce als eine originale Erfindung des Landes. Und als der grüne Michelin-Führer 2011 schrieb, bei *Lǚ ròu fàn* handle es sich um eine Spezialität aus Shandong, ging der Bürgermeister von Taipei auf die Barrikaden. Er legte bei der Redaktion Protest ein und ließ mehr als tausend Schüsseln der Sauce in der Stadt verteilen.⁶ Man munkelte damals gar, der Stadtvater habe alle grünen Michelin-Führer in den Geschäften aufkaufen und einstampfen lassen – *se non è vero, è meno caro*.

Lǚ (鹵) bedeutet «Salz», «Sauce» oder «Schmorgericht». *Ròu* (肉) heißt «Fleisch», wobei meist Schweinefleisch gemeint ist. Und *Fàn* (飯) kann generell eine «Speise» bezeichnen, meint indes meist gekochten Reis, also eigentlich *Mǐ fàn* (米飯).

Die diversen Rezepte, die ich konsultiert habe, unterscheiden sich nur wenig voneinander. Manche Köche verzichten auf die Zugabe von getrockneten Garnelen. Diese tragen jedoch sehr wesentlich zur



Zwei Arten von *Danzai noodles* in einer Filiale der Restaurantkette *Du Hsiao Yueh* in Taipei. (11/2018)



Das Menu eines kleinen Geschäftes in Taipeis Da'an District, das sich auf *Braised Pork Rice* spezialisiert hat.



Die Sauce aus kleingeschnittenem Schweinebauch, Wein, Soja und Gewürzen köchelt oft stundenlang vor sich hin. Diese Köchin in Tainan wendet kurz ein geschmortes Ei in ihrem Topf, ehe sie es auf eine Schüssel *Lü ròu fàn* gibt. (11/2018)



Bei meiner eigenen Interpretation der berühmten *Danzai noodles* dürfen zwei Garnelen mit in die Schüssel. (Basel, 11/2018)

FÜR 8 PERSONEN

- 2 EL Zucker
- 200 ml Shaoxing-Reiswein, alternativ ein trockener Sherry oder auch Weißwein
- 1 EL Erdnussöl
- 850 g Schweinebauch mit Schwarze, in etwa 1 cm kleinen Stücken
- 2 Zwiebeln (je 100 g), fein gehackt
- 30 Ingwer, fein gehackt
- 1 EL getrocknete Garnelen (18 g), fein gehackt
- 10 getrocknete Shiitake (36 g), einige Minuten in heißem Wasser eingeweicht, vom Stiel befreit, in 1 cm kleinen Stücken
- 100 ml Sojasauce
- 350 ml Wasser
- 4 Anissterne
- 4 g Zimtkassie
- 4 Gewürznelken
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Sichuanpfeffer
- 3 g getrocknete Mandarinschale

aromatischen Tiefe der Sauce bei und sind überdies eine typisch Küchenzutat des Landes, die auch auf allen Märkten angeboten wird. Ich serviere *Lǚ ròu fān* auf einem Häufchen frisch gedünstetem Reis und gebe gerne ein geschmortes oder auch ein fermentiertes Ei dazu, außerdem ein grünes, frisch gedünstetes Gemüse (Brokkoli, Pak Choi, Spinat, Rosenkohl).

Zubereitung (Schmorzeit 140 Minuten)

- 1 | Zucker in einem Pfännchen schmelzen und sorgfältig dunkelbraun werden lassen. Mit Reiswein ablöschen, aufkochen lassen, bei mittlerer Hitze 1 Minute köcheln, vom Feuer ziehen.
- 2 | Öl in einem schweren Topf erwärmen, Schweinebauch bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ausgiebig anbraten bis die Stücke eine leicht bräunliche Färbung angenommen haben (ca. 20 Minuten). *Brät man alles Fleisch auf ein Mal an, dann wird die Masse höchstwahrscheinlich bald etwas Wasser ausscheiden, das jedoch mit der Zeit verdunstet. Eleganter ist es, das Fleisch portionenweise bei hoher Hitze anzubraten. So entstehen mehr Röstaromen. Ob das bei diesem Gericht insgesamt geschmacklich einen großen Vorteil bringt, vermag ich nicht zu sagen.*
- 3 | Zwiebel, Ingwer und Garnelen beigegeben, dünsten bis die Zwiebel glasig ist. Pilze einrühren, kurz anziehen lassen. Mit Sojasauce, Wasser und dem Karamell-Reiswein-Gemisch ablöschen, kurz aufwallen lassen, mit einer Kelle alle Rückstände vom Boden des Topfes loskratzen. Hitze so niedrig einstellen, dass die Masse nur noch ab und zu Blasen wirft.
- 4 | Die getrockneten Gewürze (Anis, Zimt, Nelke, Pfeffer, Sichuanpfeffer und Mandarinschale) in eine Gase packen und zuschnüren. *Statt einer Gase verwende ich oft ein oder zwei jener Teebeutel zum Selberfüllen, die man in den meisten Asia-Geschäften findet.*
- 5 | Gewürzpaket gut in die Sauce drücken, Masse unter gelegentlichem Rühren 2 Stunden köcheln lassen.
- 6 | Gewürzpakete aus der Sauce heben. *Die Sauce kann bestens lange vor dem Essen zubereitet und dann nochmals aufgewärmt werden, sie schmeckt dann sogar noch besser.*

Ich koche die Sauce oft in größeren Mengen und friere dann kleinere Portionen ein. So haben ich für Abende, an denen ich nicht kochen mag, ein herrliche Sauce in der Reserve, die ich im Handumdrehen mit Reis oder Nudeln zu einem befriedigenden Gericht kombinieren kann.

¹ Cathy Erway: *The food of Taiwan: recipes from the beautiful island*. Boston, New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2015. Kapitel *Danzai Noodle Soup*.

² Erway: *Op. cit.* Kapitel *Danzai Noodle Soup*.

³ Die Restaurantkette *Du Hsiao Yueh* zum Beispiel bietet nicht nur verschiedene Varianten von *Danzai noodles* an, sondern verkauft seine legendäre Fleischsauce sogar in Dosen. Das Segelschiff auf der Etikette erinnert daran, dass ein

Fischer aus Tainan im 19. Jahrhundert die *Danzai noodles* erfunden haben soll, um sich außerhalb der Fangsaison als ambulanter Verkäufer von Nudelsuppe etwas Geld zu verdienen. Webseite von *Du Hsiao Yueh*: <https://en.noodle1895.com> (abgerufen am 26. November 2018).

⁴ Seite *Minced pork rice*. In: *Wikipedia, the free encyclopedia*. https://en.wikipedia.org/wiki/Minced_pork_rice (abgerufen am 24. November 2018).

⁵ *Lu Rou Fan*. In: *The Woks of Life*. <https://thewoksoflife.com/2015/06/lu-rou-fan-taiwanese-braised-pork-rice-bowl/> (abgerufen am 23. November 2018).

⁶ *Taipei serves up free (luroufan) to set record straight*. In: *Taipei Times*. Dienstag, 30. August 2011. <http://taipeitimes.com/News/taiwan/archives/2011/08/30/2003512028> (abgerufen am 24. November 2018).