

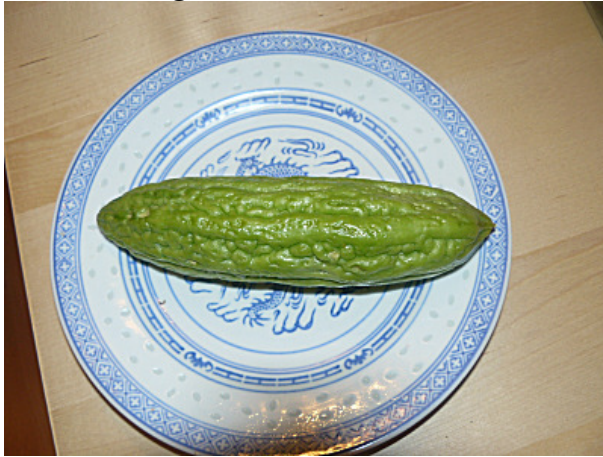
古手館 唐手道場

ゴーヤーチャンプルー

Goya Chanburu

Chanpuru ist ein volkstümliches Tofu und Gemüsegericht, dessen Name, wie angenommen wird, vom südchinesischem "champuan" abgeleitet ist. Heute wird es auch als "speedo-ryori" (Schnellgericht) in Okinawa bezeichnet. Chanpuru wird unter großer Hitze in der Pfanne zubereitet. Neben Goya (Bittermelone) kann unterschiedliches Gemüse wie Bohnenkeime verwendet werden. Wenn es gewünscht wird, kann Geschnittenes gekochtes Schweinebauchfleisch hinzugegeben werden.

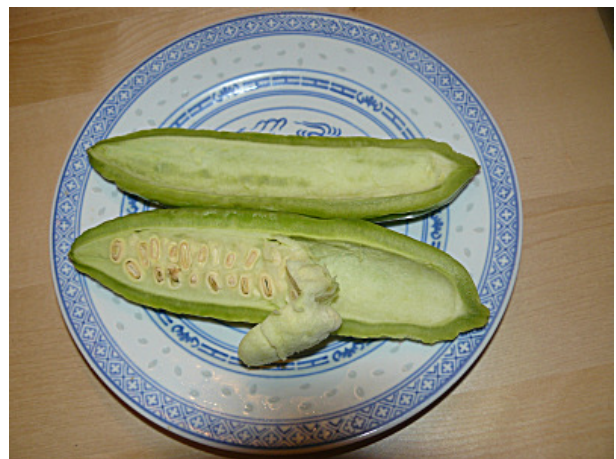
Zubereitung:



Die Bittermelone (*Momordica charantia*) ist eine Gemüsepflanze, die aus China und Indien stammt. Seit Jahrhunderten wird sie aber auch in Nord- und Südamerika, in weiteren Regionen Asiens und in Afrika kultiviert. In Europa wird bereits seit 10 Jahren die Bittermelone in nennenswertem Umfang angebaut. So groß das Verbreitungsgebiet ist, so vielfältig sind auch die Bezeichnungen für die Bittermelone. Man nennt sie z.B. auch Bittergurke, Balsambirne, Goya, Bitterkürbis und Carillafrucht. Die gurken-ähnlichen genoppten Gemüsefrüchte sind anfangs grün, werden im reifen Zustand orangegelb und platzen dann auch auf. Das Fruchtfleisch hat eine intensive rote Farbe und ist gesprenkelt mit weißen und braunen Samen. Wie die Wassermelone gehört auch die Bittermelone zur Familie der Kürbisgewächse. Sie enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Kalzium, Karotin, Vitamin C, Riboflavin und hat einen hohen Proteinanteil sowie geringe Fettwerte.



Schneiden Sie die Bittergurke der Länge nach durch



und entfernen Sie die Kerne und Fasern mit einem Löffel.

いただきます!

古手館 唐手道場

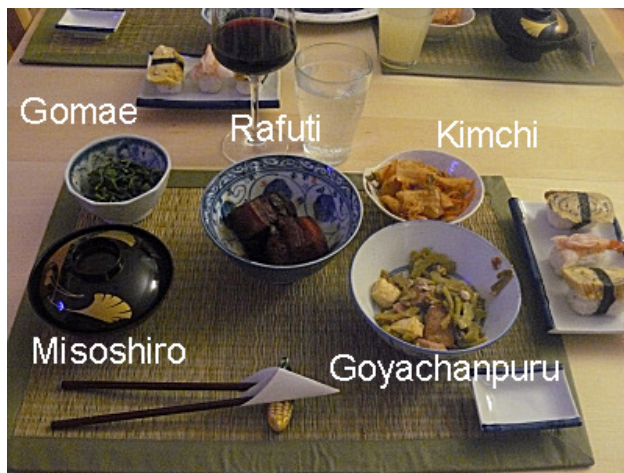


Anschließend in dünne Scheiben schneiden und 15 Minuten in mit 1 Teel. Salz gesalzenes Wasser legen. Dann das Wasser abgießen.



Öl in einer Bratpfanne stark erhitzen und den Tofu, der zuvor in bissgerechte Stücke gebrochen, wurde hinzugeben. Unter ständigem rühren anbraten bis dieser hellbraun ist.

Dann das Tempura unter ständigem rühren hinzugeben und nach einigen Sekunden die Bittergurke, Dashi und mit Salz abschmecken. Eine Minuten weiter braten und dann das geschlagene Ei hinzufügen und alles gut durchmischen. Die Bittergurke nicht zu lange braten, sie sollte noch knusprig sein. Nun kann, wenn es gewünscht wird, noch gekochter Schweinebauch hinzu gegeben werden.



Zutaten (für vier Personen):

- 2 mittelgroße Bittermelonen
- 1 geschlagenes Ei
- ½ Block Tofu
- 1 Tl. Öl
- ½ Tl. Dashi-no-Moto
- ¼ Kamaboko (Fischpaste)
- Sowie Salz (zum Abschmecken)

いただきます!