Familiengericht
Jiūtíng fatíng

Das chinesische Familiengericht (Jiūtíng fatíng) ist ein vielseitiges und herzhaftes Gericht, das oft aus einer Kombination von verschiedenen Fleischsorten, Gemüse und Gewürzen besteht. Der Geschmack kann je nach den verwendeten Zutaten variieren, aber es ist in der Regel reichhaltig und aromatisch. Die Mischung aus süßen, salzigen und manchmal leicht scharfen Aromen macht es zu einem beliebten Gericht für Familienessen.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

75 g Schweinefleisch
75 g Hühnchenfleisch
75 g Rindfleisch
1 Ei(er)
75 g Spargel
50 g Champignons
50 g Erbsen
50 g Paprika rot
340 ml Fleischbrühe
2 EL Sojasauce dunkel
4 EL Sojasauce hell
½ TL Glutamat
1 TL Zucker
10 ml Reiswein
30 g Kartoffelmehl
½ TL Salz
2 TL Sesamöl
50 g Brokkoli

Vorbereitung

Das Schweine-, Rind- und Hühnchenfleisch waschen, in etwa 0, 2 cm dicke Scheiben schneiden, jeweils (getrennt!) mit 1 g Salz, einem Drittel Ei und 5 g Speisestärke mischen und dann glatt rühren. Den Stangenspargel in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Den Paprika waschen, entkernen und in etwa 2 cm große und diagonale Stücke schneiden. Den Broccoli waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Champignons, wenn sie ganz sind, halbieren.

Zubereitung

Einen Topf mit 500 ml Öl füllen und erhitzen. Wenn das Öl bis etwa 120 Grad erhitzt wird, die Schweine-, Rind- und Hühnchenfleischscheiben braten, so lange, bis die Scheiben auseinander sind. Broccoli und Paprika zugeben und eine Minute lang mit dem Fleisch topfrühren. Alles in einen Sieb mit einem Behälter darunter schütten und abtropfen lassen. Eine Pfanne mit 300 ml

© 2026 coquina.de

Brühe füllen, Stangenspargel, Champignons, Erbsen, dunkle und helle Sojasauce, Zucker, Reiswein und 4 g Glutamat zugeben und zum Kochen bringen. 15 g Speisestärke in Wasser anrühren, zugeben und glatt rühren. Wenn es aufkocht, Fleisch (Schwein, Rind und Hühnchen) und Gemüse dazugeben, pfannenrühren und dann alles auf eine angewärmte Platte geben. In die Pfanne 40 ml Brühe, 1 g Salz, etwas Reiswein und 5 g in Wasser angerührte Speisestärke zugeben und glatt rühren. Sobald es kocht, einige Tropfen Sesamöl zugeben, die Sauce gleich auf das Gericht geben und servieren. Besonderheit des Gerichts: reich an Stoffen, schmackhaft und sehr schöne Farbe.

© 2026 coquina.de