Yin-Yang-Reis
Yīnyáng mi

Yin und Yang bezeichnen das dualistische Prinzip der chinesischen Philosophie. Es symbolisiert Sonne und Mond, männlich und weiblich. Bei diesem Gericht werden Eiweiß und Tomaten benutzt, um das Symbol von Yin und Yang farblich darzustellen.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Schweinefleisch
1 Kilogramm Tomate(n)
12 EL Erdnussöl
5 Zehen(n) Knoblauch
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
4 Tasse(n) Reis
1 EL Reiswein
6 Eiweiß
½ TL Salz
2 Erbsen zum Garnieren

Für die Marinade
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 EL Sojasauce hell
1 TL Reiswein
1 Prise Pfeffer schwarz
1 TL Kartoffelmehl
1 TL Wasser
2 EL Öl

Für die Sauce
2 TL Kartoffelmehl
1 EL Sojasauce hell
1 EL Austernsauce

Vorbereitung
Den Reis kochen. Das Schweinefleisch in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und eine Zehe fein hacken, die anderen in feine Stifte schneiden. Das Eiweiß mit Salz schlagen. Die Marinade vorbereiten: Das Kartoffelmehl für die Marinade mit Wasser anrühren. Salz, Zucker, Sojasauce, Reiswein, Pfeffer und Kartoffelmehl in einer Schüssel vermischen, danach in einer Richtung mit dem Schweinefleisch verrühren, 20 bis 30 Minuten stehen lassen, dann das Öl

© 2026 coquina.de

einrühren. Die Tomaten blanchieren und schälen, die Samen entfernen und in Würfel schneiden. In ein Sieb geben und über einer Schüssel abtropfen lassen. Den Saft aufbewahren.

Zubereitung

Den Wok stark erhitzen, zwei EL des Öls hineingeben und herumschwenken. Den gehackten Knoblauch kurz anbraten, dann die Tomaten dazugeben. Einige Male wenden und dabei das Salz und den Zucker einstreuen. Bei mäßiger Hitze zugedeckt 5 Minuten kochen. Wieder in das Sieb geben und über der Schüssel abtropfen lassen. Den Tomatensaft zusammen mit dem bereits vorhandenen für die Sauce beiseite stellen. Die Tomaten warm halten. Die Sauce vorbereiten Tomatensaft, Kartoffelmehl, Sojasauce und Austernsauce und Tomatensaft gut mischen. Den Reis auf einer runden Platte ausbreiten und warm stellen. Die Wok ausreiben und wieder stark erhitzen. Vier EL des Öls hineingeben und herumschwenken. Den restlichen Knoblauch kurz anbraten und das Fleisch dazugeben. Eine Minute pfannenrühren, bis das Fleisch eine helle Farbe hat und halb gar ist. Seitlich den Reiswein einträufeln und weiterrühren. Die angerührte Sauce darübergießen und durchmischen. Das Fleisch über den Reis löffeln. Die Wok wieder spülen und ausreiben, stark erhitzen, die restlichen sechs EL Öl hineingeben und herumschwenken. Das Eiweiß einrühren und notfalls die Hitze reduzieren. Wenn es flockig ist, auf die rechte Seite der Reisplatte löffeln, also die Yin-Seite. Die linke Kante der Plattenmitte zu einer Kurve entsprechend dem Yin-Yang-Symbol formen. Auf die linke oder Yang-Seite die Tomaten löffeln. Eine Erbse auf jede Hälfte legen und sofort servieren.

© 2026 coquina.de