

## LÖWENKÖPFE

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Garen im Ofen: ca. 40 Min.  
Für 1 ofenfeste Form von ca. 2 Litern

### Fleischkugeln

- 400 g **Hackfleisch** (Schwein und Rind)  
2 **Bundzwiebeln mit dem Grün**,  
fein gehackt  
2 Esslöffel **Ingwer**, fein gerieben  
1 Esslöffel **dunkler Reiswein** oder  
trockener Sherry  
1 Teelöffel **Rohzucker**  
<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Teelöffel **Salz**
- alles gut mischen, mit nassen Händen  
zu 4 Kugeln formen
- 2 Esslöffel **Maizena**, mit  
2 Esslöffel **Wasser** angerührt  
1 Esslöffel **Erdnussöl**
- Kugeln darin wenden  
in einer weiten Bratpfanne heiss werden  
lassen. Kugeln rundum ca. 4 Min.  
anbraten, herausnehmen
- wenig **Öl**  
600 g **Chinakohl**, in ca. 5 cm grossen  
Stücken
- in derselben Pfanne heiss werden lassen  
ca. 3 Min. rührbraten, die Hälfte in  
der Form verteilen. Kugeln darauflegen,  
mit restlichem Kohl bedecken
- 2 dl **Fleischbouillon**, heiss  
darübergiessen
- 1 **Bundzwiebel**, nur das Grün,  
in Ringen  
zum Garnieren

**Garen im Ofen:** ca. 40 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Chinakohl als «Mähne» um die Löwenköpfe anrichten, garnieren.

### Dampfgar-Tipp

Die Hälfte des Chinakohls in der ungelochten Schale verteilen, Kugeln darauflegen, restlichen Kohl darauf verteilen. Nur 1 dl Bouillon dazugiessen.  
Garen: ab Erreichen der Temperatur von 100 Grad ca. 30 Minuten.

**Pro Person:** 14 g Fett, 22 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 1078 kJ (257 kcal)

China



### **Löwenköpfe**

Viele der bekannten chinesischen Gerichte werden von einer Geschichte oder Legende begleitet. Oder sie tragen poetische Namen, da in China früher oft Schriftsteller und Ärzte die Kochbücher geschrieben haben. Ein Beispiel sind die Löwenköpfe: Die Fleischkugeln werden dekorativ mit dem Chinakohl angerichtet, sodass der Kohl wie die wilde Mähne eines Löwen anmutet.