CULINARYORIGIN / TAIWAN

紅燒牛肉麵 (Hóngshāo niúròu miàn)

Taiwanesische rotgeschmorte Rindfleisch-Nudelsuppe



Eigenes Bild (KI-generiert)

TWN-001 | 4 große Portionen | Schwierigkeit 3/5

Nudelgericht / Taiwanesische Hausmannskost | Taiwan · Südtaiwan und 眷村-Küche

Historische Zeitangabe: ca. 3 Std. 45 Min.

Redaktioneller Plan: 90 Min. Knochenbrühe, bis 120 Min. Schmoren, 20 Min. heiße Ruhe sowie etwa 55 Min. für Vorbereitung, Aufheizen, Ausbraten, Passieren und Anrichten. Wade erst gegen Ende der Brühenphase blanchieren. 285 Min. sind ein Planungswert; Zartheit kann mehr Zeit erfordern. Keine Kochprobe.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Diese taiwanische Haushaltsfassung verbindet Rinderwade, scharfe Bohnenpaste, Gewürze und Weizennudeln. Die Landwirtschaftsquellen erläutern Geschichte und unterschiedliche Zubereitungen; Liberty Times zeigt eine eigene Hausküchenmethode. Keine davon belegt unsere vollständige Grammformel oder genau diese Kochfolge. Die getrennt vorgekochte Knochenbrühe und die Mengen bleiben deshalb ausdrücklich eine redaktionelle Kombination. Auch zur Entstehung der taiwanischen Rindfleisch-Nudelsuppe gibt es mehrere Überlieferungen.

Redaktionelle Klarstellung

Redaktionelle Haushaltsfassung mit geklärten Mengenbezügen und Arbeitsschritten. Keine vollständige Quellenumrechnung; Kochprobe und gemessene Enderträge stehen aus.

Zutaten (metrisch)

Rotgeschmorte Rinderbrühe

1200 g	Rinderwade - 牛腱; ohne Knochen, möglichst am Stück, mit Sehnenstruktur; bis zur Verwendung gekühlt
500 g	Rinderknochen - für die Brühe
2600 ml	Wasser - 2.200 ml für die Knochenbrühe, 400 ml für den Aromatentopf; zusätzliches Blanchier-/Nudelwasser und Verdunstungsausgleich nach Bedarf
50 g	Taiwanische scharfe Bohnenpaste - 辣豆瓣醬; aus Taiwan, nicht durch europäische Chilisauce ersetzen
65 ml	Helle Sojasauce - 生抽; für die Schmorbrühe
20 ml	Dunkle Sojasauce - 老抽; nur für Farbe und Tiefe
35 ml	Taiwanesischer Reiswein - 米酒
22 g	Kandiszucker - 冰糖
80 g	Ingwer - 老薑; in Scheiben
70 g	Knoblauch - 蒜頭; leicht angedrückt
120 g	Frühlingszwiebeln - 蔥; Gesamtgewicht für den Sud: Grün in die Knochenbrühe, Weiß zur Paste; Garnitur separat
220 g	Zwiebeln - grob geschnitten
250 g	Weißer Rettich - 白蘿蔔; grobe Stücke
3 Stk	Sternanis - 八角
3 g	Zimtrinde - 桂皮
2 g	Sichuanpfeffer - 花椒
2 g	Fenchelsamen - 小茴香
2 g	Getrocknete Mandarineschale - 陳皮
30 ml	Neutrales Pflanzenöl - zum Ausbraten der Paste
8 g	Feines Salz - Würzvorrat, nur nach Abschmecken; Bohnenpaste und Sojasaucen bringen bereits Salz mit

Zum Anrichten

720 g	Frische Weizennudeln - 麵條; Frischgewicht, keine Trockenmenge; nach Packungsangabe separat kochen
320 g	Pak Choi - 青江菜; kurz blanchiert
120 g	Taiwanesischer eingelegter Senfkohl - 酸菜; fein gehackt, bei Bedarf kurz abgespült
30 g	Frühlingszwiebelgrün - 蔥花; zusätzliche Garnitur, nicht aus dem Frühlingszwiebelvorrat für die Brühe abziehen

Zubereitung

01 Knochen blanchieren

Zunächst nur die Knochen in zusätzlichem Wasser aufsetzen. Nach dem Aufkochen 5-7 Min. blanchieren. Wasser verwerfen, Knochen vorsichtig von anhaftendem Schaum befreien und Topf reinigen. Spritzer vermeiden und Spüle danach reinigen. Die rohe Rinderwade bleibt bis kurz vor ihrem Einsatz im Kühlschrank.

02 Brühe ansetzen

Knochen mit 2.200 ml frischem Wasser, Zwiebeln, der Hälfte des Ingwers und dem Grün der Frühlingszwiebeln aus der Brühenliste aufsetzen. Zum Sieden bringen und 90 Min. leise ziehen lassen; Verdunstung bei Bedarf mit heißem Wasser ausgleichen. Das Frühlingszwiebelweiß für die Paste aufheben. Die zusätzliche grüne Garnitur bleibt separat.

03 Wade blanchieren und Paste ausbraten

Gegen Ende der Brühenzeit die Wade in einem zweiten Topf mit zusätzlichem Wasser aufkochen und 5-7 Min. blanchieren. Abtropfen lassen und unmittelbar weiterverarbeiten, nicht teilgegart während der Brühenphase liegen lassen. Öl im Schmortopf erhitzen, restlichen Ingwer, Knoblauch und das reservierte Frühlingszwiebelweiß anschwitzen. Bohnenpaste bei mittlerer Hitze duftend ausbraten, ohne sie zu verbrennen.

04 Rinderwade schmoren

Wade sofort zur Paste geben und mit Reiswein ablöschen. Helle und dunkle Sojasauce zufügen. Mit den übrigen 400 ml Wasser den Topfboden lösen und die heiße Knochenbrühe durch ein Sieb zugießen. Gewürze in ein Säckchen geben, mit Kandiszucker und Rettich zufügen. Einen passenden Topf wählen; die Wade soll weitgehend bedeckt sein. Falls nötig zusätzlich heißes Wasser zugießen.

05 Nach Zartheit garen

Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 90-120 Min. schmoren, bei Bedarf länger. Die Sehnen sollen weich sein und ein Spieß mit wenig Widerstand eindringen; die Wade soll noch schneidbar bleiben. Gewürzsäckchen bei ausreichendem Aroma früher entfernen. Wade 20 Min. im heißen Sud ruhen lassen, dabei mindestens 60 °C halten. Anschließend quer zur Faser schneiden und zum Servieren heiß halten.

06 Brühe abstimmen, Nudeln und Gemüse garen

Rettich herausheben und heiß halten, Schmorbrühe abseihen. Brühe messen und auf die Schüsseln verteilen; das Startwasser ist kein garantierter Endertrag. Ist sie zu konzentriert oder salzig, mit heißem Wasser verdünnen und aufkochen. Erst danach bei Bedarf Salz zufügen. Frische Nudeln nach Packungsangabe in separatem Wasser kochen und abtropfen lassen; Pak Choi ebenfalls separat vom Sud blanchieren.

07 Taiwanesisch anrichten

Nudeln auf vier tiefe Schalen verteilen, je mehrere Scheiben Rinderwade und Rettich darauflegen und mit der heißen rotbraunen Brühe übergießen. Pak Choi, 酸菜 und Frühlingszwiebelgrün separat obenauf geben. Erst am Tisch nach Belieben vermischen.

Archivar-Notizen

Die rote Farbe kommt von ausgebratener taiwanischer 辣豆瓣醬 und etwas dunkler Sojasauce - nicht von Tomatenmark, Paprikapulver oder einer schwimmenden Schicht Chiliöl.

Die Brühe soll dunkel rotbraun, aber klar sein. Starkes Dauerkochen trübt sie und lässt die Rinderwade trocken werden; sanftes Ziehen macht Sehnen und Fleisch zugleich saftig.

牛肉麵 wird je nach Haus oder Laden unterschiedlich komponiert. Diese Fassung bleibt bei der klassischen roten Schmorlinie ohne Ei, Mais, Bambussprossen, Limette oder Ramen-Toppings.

酸菜 liefert die typische salzige Säurespitze. Nur wenig verwenden und sehr salzige Ware vor dem Hacken kurz abspülen; sie ist ein Akzent, keine Beilage in großer Menge.

Mengenstatus: Die vorhandenen Grammwerte und die Gewürzkombination sind redaktionelle Haushaltswerte, keine exakte Umrechnung der drei Landesquellen. 2.600 ml Wasser sind nun vollständig zugeordnet. Die 120 g Frühlingszwiebeln für den Sud und 30 g Garnitur sind getrennte Vorräte. Zusätzlicher Wasserbedarf und Endertrag hängen von Topf, Deckel und Hitze ab.

Bohnenpaste, Sojasaucen und Senfkohl sind produktabhängig salzig. Der Salzvorrat ist keine Pflichtmenge. Eine Kochprobe mit gewogenem Endertrag und dokumentierten Produkten steht aus.

Gegarte Reste zügig in flachen Behältern auf unter 7 ° C kühlen und im Kühlschrank innerhalb von 2-3 Tagen verbrauchen. Beim Wiedererwärmen überall mindestens 70 ° C für 2 Min. erreichen.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

辣豆瓣醬 → taiwanische scharfe Bohnenpaste, idealerweise aus Gangshan, im taiwanischen oder gut sortierten chinesischen Laden suchen. Weder Sambal Oelek noch Gochujang, Sriracha oder europäische Paprikapaste ergeben diese fermentierte Chilinote.

米酒 → taiwanesischen Reiswein verwenden. Ersatzweise ungesüßter Shaoxing-Wein; kein Kochsherry mit Salz und keine süßen Reisweine.

酸菜 → eingelegten chinesischen Senfkohl wählen, nicht deutsches Sauerkraut. Notfalls lieber weglassen als die Schüssel mit Krautgeschmack zu verändern.

Rinderwade → als Rinderhesse, Beinscheibe ohne Knochen oder Beef Shank beim Metzger bestellen. Mageres Gulaschfleisch ersetzt die gelatineartige Sehnenstruktur nicht.

Nährwerte

Nährwerte nicht berechnet: Für diese Rindfleisch-Nudelsuppe ist keine nachvollziehbare Berechnung dokumentiert. Knochengewicht ist kein essbarer Ertrag; Abschöpfen, Verdampfung und tatsächlich servierte Brühe verändern das Ergebnis. Frische Nudeln nehmen beim Kochen Wasser auf. Auch Bohnenpaste, Sojasaucen und eingelegter Senfkohl müssen mit konkreten Produktwerten berücksichtigt werden. Vier große Portionen sind eine Rezeptannahme, kein gemessenes Portionsgewicht. Frühere Schätzwerte wurden archiviert.

Nährwert	pro 100 g	pro Portion
Energie	nicht berechnet	nicht berechnet
Eiweiß	nicht berechnet	nicht berechnet
Fett	nicht berechnet	nicht berechnet
Kohlenhydrate	nicht berechnet	nicht berechnet
Salz	nicht berechnet	nicht berechnet

Dokumentierte Quellen

Am 19.10.2026: beide Landwirtschaftsquellen und Liberty Times abgeglichen; unterschiedliche Verfahren, keine vollständige gemeinsame Grammformel. BfR nur ergänzende Küchenhygiene.

食農教育資訊整合平臺（農業部）- 牛肉：異鄉變原鄉 臺灣牛肉麵

Chinesisch (Taiwan, traditionell) | Abgerufen 11. August 2026

Originalquelle öffnen

農業知識入口網 - 起一鍋開水，我們吃牛肉麵

Chinesisch (Taiwan, traditionell) | Abgerufen 11. August 2026

Originalquelle öffnen

自由時報食譜自由配 - 媽媽的私房食譜：紅燒牛肉麵

Chinesisch (Taiwan, traditionell) | Abgerufen 11. August 2026

Originalquelle öffnen

BfR - Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt (ergänzende Küchenhygiene)

Deutsch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: Taiwan, Rindfleisch, 牛肉麵, 紅燒, Nudelsuppe, 辣豆瓣醬, 眷村菜