Reisehunger



Schweres Kaliber mit über 100 Rezepten

Ich habe das Kochbuch „Reisehunger“ mit dem Untertitel „Die besten Rezepte zwischen USA & Singapur“ nun doch schon einige Zeit in der Küche liegen. Für diese Rezension wollte ich eines der Rezepte aus Singapur zubereiten. Und zwar Currynudeln, die mich ein wenig an japanische Nudelsuppen erinnern, die ich sehr gerne esse. Nur leider fehlten mir ständig einige wichtige Zutaten. Und zum Einkaufen der asiatischen Produkte kam ich nicht.

Also begnüge ich mich mit einem anderen, leckeren Gericht und bereite Fried Rice zu. Auch wenn es sich um ein Fastfood-Gericht handelt – amerikanisches oder besser asiatisches Take-away –, das ich normalerweise nicht zubereite. Aber das Rezept

ist einfach und der Fried Rice schnell zubereitet. Und die Zutaten hat man eigentlich fast immer zuhause.

Die Autorin ist auch Foodbloggerin auf ihrem Blog deliciousdays. Sie hat die Rezepte des Buchs auf ihren Reisen gesammelt und sie zusammengestellt. Das Kochbuch enthält gemäß des Buchtitels Rezepte aus 8 Ländern – USA, Portugal, Frankreich, Italien, Griechenland, Türkei, Dubai und Singapur. In 10 Kategorien werden insgesamt etwa 120 Rezepte präsentiert. Bei den Kategorien handelt es sich um Frühstück, Snacks & Appetizer, Vorspeisen, Vegetarisches, Salate, Suppen & Eintöpfe, Fleisch & Geflügel, Fisch & Meeresfrüchte, Desserts und Gebäck.

Die Rezepte haben kein Sterneküchen-Niveau. Und viel sind erstaunlicherweise nicht einmal landestypisch. Ich habe manches Rezept bei dem jeweiligen Land nicht erwartet. Aber alle Rezepte sind ungewöhnlich und ausgefallen, und viele machen sofort Appetit darauf, sie nachzukochen.

Das Kochbuch ist ein großes, schweres, gut gebundenes Buch mit einem festen Einband. Das Format ist geringfügig kleiner als DIN A4. Das Buch hat einen Umfang von 240 Seiten und ist sehr reichlich bebildert. Das gewählte matte (Umweltschutz?-)Papier ist griffig in der Hand. Die matte Darstellung der Fotos ist gefällig und schmeichelt dem Auge – erwartet hätte ich ein glänzendes Bilderdruckpapier. Der Kaufpreis von knapp € 25,– ist somit für ein solches Druckwerk mit so vielen leckeren Rezepten angemessen. Erhältlich ist das Buch in den Medientypen Print und eBook-ePub. Der Verlag sollte noch ein iBook nachschieben, das sich aufgrund seiner Interaktivität für die kurzen Reiseschilderungen und Rezepte der einzelnen Länder gut eignet.

Nicole Stich, Reisehunger – Die besten Rezepte zwischen USA & Singapur

- Hardcover, 240 Seiten, ca. 400 Fotos,

ISBN 978-3-8338-4314-3, € 24,99

- eBook-ePub, ISBN 978-3-8338-4676-2, € 19,99



Aufgrund Chili, Sojasauce und Sriracha sehr schmackhaft

Ich habe einige kleine Änderungen am Rezept vorgenommen. Ich brate die Hühnchenbrust frisch an und verwende keine gebratenen Reste vom Vortag. Die grüne Chilischote wird zu einer roten. Anstelle Basmatireis verwende ich Parboiledreis – er sollte gerade für ein amerikanisches Fastfood-Gericht eigentlich noch typischer sein. Sesam- und Erdnussöl habe ich nicht vorrätig – siehe meinen einführenden Absatz, ich verwende Olivenöl. Aber da ich nur eine einfache, kleine Schüssel habe, bekommt das Spiegelei zum Braten zumindest einen Eierring, damit es ein schön kreisrundes Ei wird und gut zur Schüssel passt. Und Zitronenviertel und Sriracha werden nicht beim Servieren des Gerichts dazugegeben, sie kommen sofort nach der Zubereitung flüssig über den Fried Rice. Die Spritztülle meiner Srirachaflasche war leider defekt, also habe ich die Sauce mit einem Teelöffel in größeren Portionen darüber verteilt.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g Hühnchenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- etwas Ingwer
- 2 Eier
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 1 Tasse Parboiledreis
- ¼ Zitrone (Saft)
- Sriracha (thailändische scharfe Chilisauce)
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Schalotte und Knoblauch quer in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Ingwer kleinschneiden. Lauchzwiebel und Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Hühnchenbrust in kleine Würfel schneiden.

1 Ei in eine Schale aufschlagen, Sojasauce dazugeben und verrühren.

Öl in einem Wok stark erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Ingwer darin einige Minuten kross pfannenrühren. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. In eine Schale geben und warmstellen.

Hühnchenbrust in den Wok geben und kurz pfannenrühren. Lauchzwiebel und Chili dazugeben und ebenfalls nur kurz mit pfannenrühren. Reis dazugeben, 4–5 Minuten kräftig pfannenrühren und anbraten.

Gleichzeitig Öl in einer Pfanne erhitzen, einen Eierring hineinstellen, ein Ei hineingeben und ein Spiegelei braten. Warmhalten. Das Eigelb soll beim späteren Anrichten auf dem

gebratenen Reis noch flüssig sein.

Ei-Sojasauce-Mischung über die Hühnchen-Reis-Mischung geben und gut vermischen. Alles gut anbraten, bis das Ei stockt.



In einer einfachen Schüssel mit Spiegelei angerichtet

Hühnchen-Reis-Mischung in eine Schüssel geben. Spiegelei darauf geben und salzen. Mit der Schalotte-Knoblauch-Ingwer-Mischung bestreuen. Etwas Zitronensaft darüber träufeln. Sriracha darüber geben. Servieren.