

# Hähnchen-Innenfilet mit Chicorée und Champignons

Ein asiatisches Rezept. Selbst kreiert. Ich weiß nicht, ob in der asiatischen Küche auch Chicorée verwendet wird. Aber es eignet sich gut dazu.

Als Hauptzutat verwende ich Hähnchen-Innenfilets, die ich nur quer in kurze Streifen schneide.

Dazu, wie erwähnt, der Chicorée. Und noch zusätzlich braune Champignons.

Die Sauce bilde ich aus einer fertigen Chili-Sauce, die auch Mango enthält. Und Fisch-Sauce. Ich verlängere sie mit einer Tasse Wasser, damit man bei diesem Gericht auch genügend Sauce zur Verfügung hat.

Als Beilage wähle ich wie schon des öfteren bei asiatischen Gerichten Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:520]

---

## Kokoscreme-Suppe

Eine wohlgeschmeckende Suppe, wie sie gerne in Asien gegessen wird.

Mit Kokosmilch. Und einigen Shrimps und Champignons. Und ein wenig anderes Gemüse.

[amd-zlrecipe-recipe:500]

---

# Hähnchenbrust mit Gemüse asiatisch und Basmati-Reis



Im Wok

Ich hatte Hähnchenbrustfilets vorrätig. Und diverse Gemüsesorten.

Dazu einen Bund frischer Koriander. Und diverse asiatische Saucen, aus denen ich mir für die Zubereitung eine aussuchen konnte.

Was bietet es sich mehr an als ein schönes asiatisches Gericht, im Wok pfannengerührt, zusammen mit Basmati-Reis zuzubereiten.

Und hier ist mir tatsächlich ein wirklich sehr leckeres und schmackhaftes asiatisches Gericht gelungen. Und auch die

Chili-Sauce schmeckt sehr gut.

---

[amd-zlrecipe-recipe:498]

# **Putenfleisch mit Sprossen und Basmati-Reis**

Ein asiatisch anmutendes Rezept.

Putenfleisch, in kurze Streifen geschnitten.

Dazu Mungobohnen-Keimlinge und Erbsen-Sprossen.

Das Ganze gewürzt mit Kejab-Manis.

Dazu als Beilage Basmati-Reis.

Was nicht so richtig asiatisch anmutet, ist der hinzugefügte, kleingewiegte Schnittlauch. Aber er passt gut zum Gericht, das sehr gut schmeckt.

Eigentlich sollte ich das Gericht in einer Schale mit Stäbchen essen. Der Einfachheit halber habe ich es aber in einem tiefen Teller angerichtet und serviert.

---

[amd-zlrecipe-recipe:482]

# **Malayischer Gemüsetopf mit Putenfleisch und Chili-Schoten**

Bei diesem Rezept habe ich mir wahrlich nicht viel Mühe gemacht.

Ich hatte Fertig-Produkte vorrätig, also Convenience-Produkte. Und zwar malayische Gemüsetöpfe.

Also viel verschiedenes Gemüse. In einer pikanten und würzigen Eintopf-Sauce.

Nun, ich habe zumindest das Gericht noch etwas aufgepeppt, indem ich zum Einen kleingeschnittenes Putenfleisch und zum Anderen für Schärfe kleingeschnittene rote Chili-Schoten hinzugegeben habe.

Der Gemüsetopf hat zumindest gemundet und gut geschmeckt.

---

[amd-zlrecipe-recipe:395]

# **Schweinefleisch mit Champignons und Zwiebeln in Hoisin-Sauce und Reis**

Hier ein asiatisches Gericht, für das ich Schweine-Nackensteaks verwende.

Dazu als weitere Zutaten Champignons und Zwiebeln.

Die Sauce bilde ich aus Hoisin-Sauce, die normalerwiese für die Zubereitung Ente verwendet wird. Aber man kann sie auch für Schweinefleisch verwenden.

Dazu als Beilage Langkorn-Reis.

---

[amd-zlrecipe-recipe:389]

## **Rindfleisch mit Lauchzwiebeln und Mi-Nudeln**

Rindfleisch. Asiatisch zubereitet. Mit Lauchzwiebeln.

Dazu Mi-Nudeln.

Für etwas Schärfe sorgen rote Chili-schoten.

Gesalzen wird das Gericht natürlich nicht. Sondern, wie es sich für ein asiatisches Gericht gehört, nur dunkle Soja-Sauce und Fisch-Sauce verwendet.

Das Gericht schmeckt sehr aromatisch und würzig, wie man es eben von asiatischen Gerichten kennt.

---

[amd-zlrecipe-recipe:347]

# **Putenfleisch in Bihun-Sauce mit Basmati-Reis**

Hier bereite ich wieder einmal ein asiatisches Gericht zu, für das ich eine Suppe als Convenience-Produkt verwende, was ich ja schon des öfteren getan habe.

Es ist einfach auch das Prinzip der Suppen- und Saucen-Konserven-Hersteller. Etwas flüssig ist es eine Suppe, etwas reduziert und eingedickt eine Sauce. Oder eben Suppen-/Saucen-Pulver mit viel oder wenig Flüssigkeit.

Für dieses Gericht verwende ich Bihun-Suppe aus der Dose.

Auf der Dose der Bihun-Suppe steht zwar, dass die Suppe leicht scharf sei. Dies trifft jedoch nicht zu, sie ist nicht scharf.

Dazu Basmati-Reis.

---

[amd-zlrecipe-recipe:324]

## **Hähncheninnenbrustfilets mit**

# **Gemüse asiatisch**

Hähncheninnenbrustfilets. Kleingeschnitten und im Wok angebraten.

Mit viel diversen Gemüsesorten.

Gewürzt mit Fisch- und Soja-Sauce.

Dazu Basmatireis.

---

[amd-zlrecipe-recipe:281]

# **Hähnchenfleisch mit Gemüse asiatisch**

Mein erstes Feiertagsessen, am 1. Weihnachtsfeiertag.

Hähnchenbrustfilets, in kurze Streifen geschnitten. Diverses Gemüse.

Dazu Basmatireis.

Das Gericht schneckt wundervoll, mit Würze und Salzigkeit von Soja- und Fisch-Sauce.

Rote Peperoni verleihen dem Gericht etwas Schärfe.

Ein hervorragendes Essen für ein Feiertagsmenü.

Es ist zwar ein asiatisches Gericht, ich richte es aber dennoch in tiefen Teller an und serviere es mit Löffeln.

[amd-zlrecipe-recipe:273]

---

# **Hähnchenbrustfilet mit Wok-Pilz-Gemüse, Bihun-Sauce und Reis**

Ich habe einmal meinen Konservendosen-Vorrat etwas reduziert. Vorrätig habe ich eigentlich immer Tomaten in Dosen für ein schönes Sugo für Pasta. Aber manchmal kommen auch noch einige andere Dosen hinzu.

Hier trifft einmal nicht East auf West, sondern China trifft auf Indonesien. Ich hatte eine Dose mit Wok-Pilz-Gemüse, chinesisch, vorrätig. Und eine Dose Bihun-Suppe, indonesisch.

Nun habe ich einfach, wie ich es schon mehrere Male gemacht habe, die Bihun-Suppe zweckentfremdet und als Sauce verwendet.

Und habe zusammen mit Hähnchenbrustfilet und dem Wok-Pilz-Gemüse ein schönes asiatisches Gericht zubereitet.

Das Gericht ist denkbar einfach zubereitet. Sie braten einfach die kleingeschnittenen Filets in Öl an, geben Gemüse und Suppe hinzu und erhitzen alles. Dazu einfach Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:202]

---

# **Seelachsfilet mit Lauchzwiebeln in schwarzer Bohnen-Sauce mit Reis**

Nach diesen vielen Gerichten mit Pasta als Beilage oder auch Hauptzutat für das jeweilige Gericht bereite ich einmal wieder ein Gericht mit einer anderen Beilage zu, nämlich mit Reis. Und dies dann asiatisch.

Als Hauptzutat Seelachsfilet. Dazu Lauchzwiebeln.

Da ich das Gericht asiatisch im Wok zubereite, wird natürlich nicht mit Salz und Pfeffer gewürzt. Sondern mit schwarzer Bohnen-Sauce für Würze. Und Fisch-Sauce für Salzigkeit.

Zum Anbraten des Filets und der Lauchzwiebeln verwende ich einmal mein selbst zubereitetes Gewürz-Öl mit Chili und Knoblauch.

Normalerweise serviere ich dieses Gericht – wie man es erwarten würde – als asiatisches Gericht in Schalen mit Stäbchen. Diesmal bin ich jedoch davon abgewichen und serviere es einfach als Reis-Gericht in einem tiefen Teller mit Löffel.

---

[amd-zlrecipe-recipe:189]

# Rind mit Lauchzwiebeln in Austern-Sauce

Ich bereite ein chinesisches Gericht zu. Als Haupt-Zutaten verwende ich Rindergulasch und Lauchzwiebeln.

Die Sauce bilde ich aus Austern-Sauce für Würze und Fisch-Sauce für Salzigkeit. Ich verlängere die Sauce mit einem Schuss Reiswein. Man kann dafür auch einen beliebigen, trockenen, südeuropäischen Weißwein verwenden. Das Ganze ergibt eine sehr würzige Sauce.

Als Beilage wähle ich Reis.

Das Rindergulasch schneide ich in kleine Stücke, so dass man sie mit den Stäbchen greifen und mundgerecht essen kann.

Als chinesisches Gericht serviere ich es natürlich in Schale mit Essstäbchen.

[amd-zlrecipe-recipe:129]

---

# Pute mit Gemüse und Mi-Nudeln

[Spider\_Single\_Video track="16" theme\_id="4" priority="1"]

Ich hatte noch ein einzelnes Putenschnitzel übrig, das ich nun für dieses asiatische Gericht einfach zweckentfremdet habe.

Dazu gibt es kleingeschnittenes Gemüse wie Zucchini, Paprika,

rote Zwiebel, Lauchzwiebel und Champignons.

Ich bereite das Gericht nicht mit Reis zu, sondern mit Mi-Nudeln.

Die Sauce bilde ich aus Chili-Bohnen-Paste, die ich mit etwas Weißwein verlängere.

Fertig ist ein frisch zubereitetes, asiatisches Gericht, das für die Zubereitung gerade einmal 20 Minuten benötigt.

[amd-zlrecipe-recipe:27]

---

## **Leber mit Fenchel in Whiskey-Astern-Sauce**

Ein richtig asiatisches Gericht ist dies nicht unbedingt. Denn ich denke, dass das Flambieren mit Whiskey nicht unbedingt in der asiatischen Küche praktiziert wird. Aber wer sagt denn, dass man in einem Wok kein Gericht flambieren darf? Das Gericht eignet sich einfach dazu. Und zusammen mit der Austern-Sauce ergibt sich eine sehr schmackhafte Sauce.



### Das Flambieren im Wok

Dies ist auch wieder eines der vielen asiatischen „Low products“ -Rezepte. Denn man braucht in diesem Fall – abgesehen vom Öl zum Anbraten und dem obligatorischen Reis – nur vier Produkte: Leber, Fenchel, Whiskey und Austern-Sauce. Fertig ist ein sehr schmackhaftes Gericht.

*Mein Rat:* Auch wenn das Gericht vielleicht nicht unbedingt authentisch asiatisch ist, es wird in Schalen mit Stäbchen serviert.

---

[amd-zlrecipe-recipe:8]

# Rotes Chicken-Curry mit Gemüse und Reis



Feines Curry

Ich bereite ein thailändisches Curry mit Huhn und Gemüse zu.

Diesmal habe ich viele verschiedene Gemüsesorten übrig für ein Chicken-Curry.

Die Sauce bereite ich mit rotem Thai-Curry zu. Ich verlängere die Sauce mit trockenem Weißwein.



Zutaten im Wok

**Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Hähnchenbrüste
- Jeweils eine kleine Portion der folgenden Gemüsesorten: rote Zwiebel, Knoblauchzehen, Wurzel, Prinzessbohnen, Zucchini, Ingwer, Tomate, Mini Wok-Choi, Fenchel, Lauchzwiebel
- 2 EL roter Thai-Curry
- trockener Weißwein
- 1 Tasse Reis
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. Hähnchenbrüste längs halbieren und quer in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Hähnchenbrüste und Gemüse darin 5–6 Minuten pfannenrühren. Thai-Curry dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Alles verrühren und etwas köcheln

lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben. Chicken-Curry darübergeben.  
Servieren.