Seelachs mit Gemüse und Brat-Reis

Wok-Pfanne

Ein einfaches Wok-Gericht mit Seelachs, Gemüse und Brat-Reis.

Die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Soja-Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Seelachs-Filets
- 2 Tassen Basmati-Reis
- 250 g Schnittbohnen
- 1 roter Paprika
- 2 Zuchini
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Soja-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Bohnen, Paprika und Zucchini putzen und in grobe Stücke schneiden.

Filets quer in fingerdicke Streifen schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin etwa 8–10 Minuten vorgaren. Herausnehmen und auf einen Teller geben.
Öl in einem Wok erhitzen und Reis darin einige Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Fisch in den Wok geben und einige Minuten pfannenrühren. Gemüse dazugeben und einige Minuten mit pfannenrühren. Fisch-Sauce dazugeben. Soja-Sauce hinzugeben. Brat-Reis hinzugeben und untermischen. Sauce abschmecken.

Gericht in Schälchen mit Stäbchen servieren. Notfalls kann man es auch in zwei tiefen Tellern servieren.

Hähnchenlebern mit Gemüse und Bratreis asiatisch

Schmackhafte China-Pfanne

Dass ich Hähnchenlebrn gerne asiatisch zubereite, ist vermutlich bekannt. Diesmal wähle ich eine neue Variante und bereite sie mit einer Hoisin-Sauce zu. Hoisin-Sauce ist eigentlich die Standard-Sauce dür die Zubereitung von Entenbrust, man kann aber auch Hähnchenlebern damit zubereiten.

Als weitere Zuaten wähle ich vier Gemüsesorten, Paprika, Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Dne Basmatireis bereite ich als Bratreis zu.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern
- 2 Paprika
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Basmatireis
- 4 EL Hoisin-Sauce

- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Paprika und Lauchzwiebel putzen und grob zerkleinern. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Hähnchenlebern von Fett befreien und auch grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Öl in einem Wok erhitzen, Reis hineingeben und einige Minuten anbraten. Reis herausnehmen, auf einen Teller geben und wsrmhalten.

Nochmals Öl in den Wok geben, Lebern und Gemüse hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Hoisin-Sauce dazugeben. Einen Schuss Wasser hinzugeben. Alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben, Lebern und Gemüse mit Sauce darüber geben und mit Stäbchen servieren.

Lachs-Sashimi

Leckerer roher Fisch

Traditionell wird an Karfreitag kein Fleisch-, sondern ein Fisch-Gericht zubereitet, geschuldet der Kreuzigung Jesu am heutigen Tag. Das gilt auch bei mir und so bereite ich allerdings ein asiatisches Fisch-Gericht zu. Lachs-Sashimi mit einer hellen Soja-Sauce.

Ich gebe zu, in einem japanischen Restaurant ist das Sashimi schöner auf dem Teller oder Essbrett angerichtet.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Lachs
- helle Soja-Sauce, mit Zitronensaft verfeinert

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min.

Lachs von der Haut befreien und in schmale Scheiben schneiden. Lachs auf einem Teller oder Essbrett anrichten.

Soja-Sauce in eine kleine Schale geben und dazu servieren.

Putenbrust asiatisch mit Basmatireis

Leckeres asiatisches Gericht

Putenbrust kann man sehr gut asiatisch im Wok zubereiten. Man gibt einfach noch etwas von dem Gemüse hinzu, das man gerade im Kühlschrank vorrätig hat. Bei mir waren das eine Zwiebel, Lauchzwiebeln und Ingwer.

Gewürzt wird mit Fisch-Sauce, das bei den Asiaten Ersatz für Salz ist, und mit Soja-Sauce, welches Ersatz für Gewürze ist. Ich verlängere die Sauce noch mit einem Schuss Wasser.

Dazu gibt es Basmatireis.

Mein Rat: Da es ein asiatisches Gericht ist, sollte man es

auch in einer Schale mit Stäbchen essen. Ich habe es jedoch einmal in einem tiefen Pastateller angerichtet und serviert.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Putenbrust
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel
- ein großes Stück Ingwer
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL helle Soja-Sauce mit Zitronensaft
- 1/2 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebeln putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und in kurze Stifte schneiden. Putenbrust grob zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen. Pute und Gemüse hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Fisch- und Soja-Sauce dazugeben. Mit einem Schuss Wasser die Sauce verlängern. Etwas köcheln lassen.

Reis in einen tiefen Pastateller geben und Pute-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber geben.

Hähnchenbrust mit Paprika, Lauchzwiebeln und Hsing-Fu-

Nudeln in Ketjab-Manis-Sauce

Im gusseisernen Wok

Ich bereite Hähnchenbrust asiatisch zu. Als weitere Zutaten verwende ich rote Paprika und Lauchzwiebeln.

Das Ganze mische ich mit Hsing-Fu-Nudeln, so dass ich also eine Nudelpfanne zubereite.

Als Sauce wähle ich eine Ketjab-Manis-Sauce und wie bei asiatischen Gerichten üblich Fischsauce als Salzersatz. Ketjab-Manis ist eine süße Soja-Sauce, so dass dies eine eher süße Sauce ergibt.

Mein Rat: Da dieses Gericht auch als Nudelpfanne durchgeht, kann man es auch gern in einem tiefen Nudelteller mit Gabel oder Löffel servieren.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hähnchenbrust
- ¼ rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 60 g Hsing-Fu-Nudeln
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Ketjab-Manis-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Hähnchenbrust grob zerkleinern. Paprika und Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Hähnchenbrust, Paprika und Lauchzwiebel darin einige Minuten pfannenrühren. Nudeln dazugeben und vermischen. Fisch- und Ketjab-Manis-Sauce dazugeben. Sauce mit etwas Wasser verlängern. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

In einen tiefen Nudelteller geben und servieren.

Putenbrust mit Brokkoli und Nudeln in Curry-Sauce

Das Gericht ginge auch als Nudelpfanne durch

Geflügel bereite ich gerne auch einmal asiatisch zu. Dieses Mal mit Brokkoli.

Ich bereite das Gericht mit einer indischen Curry-Paste zu, die ich mit einem Schuss Weißwein verfeinere. Das ergibt einen hervorragenden Geschmack.

Dazu gibt es chinesische Nudeln.

Mein Rat: Es handelt sich zwar um ein asiatisches Gericht, aber eher doch ein indisches, somit kann man es in einem großen Teller mit Löffel oder Gabel servieren.

Noch ein Rat: Wer die Sauce noch weiter verdünnen möchte, verwende das Kochwasser der Pasta. Die enthaltene Stärke bindet die Sauce auch noch.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Putenbrust
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- ein großes Stück Ingwer
- 200 g Brokkoli
- 100 g chinesische Mie-Nudeln
- trockener Weißwein
- 1 EL Vindaloo Curry Paste
- Salz
- bunter Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Nudeln nach Anleitung zubereiten. Kochwasser bei Bedarf aufbewahren.

Währendessen Zwiebel und Ingwer schälen, Zwiebel in grobe Stücke, Ingwer in kurze Stifte schneiden. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls längs in kurze Stifte schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Stücke schneiden, auch die Stiele der Röschen verwenden. Pute grob zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen und Zwiebel darin pfannenrühren. Pute und Brokkoli dazugeben und ebenfalls mit pfannenrühren. Ingwer und Knoblauch dazugeben. Paste dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und abschmecken.

Nudeln dazugeben und alles vermischen. Servieren.

Hähnchenlebern mit Brokkoli, Knoblauch und Basmatireis

Sehr schmackhaftes, asiatisches Gericht

Hähnchenlebern bereite ich gerne asiatisch zu. Diesmal einfach nur mit Brokkoli und Knoblauch.

Wer möchte, kann den Strunk des Brokkoli mit verwenden, die Röschen sind aber von der Menge her eigentlich genug für dieses Gericht.

Für die Sauce gebe ich Fisch-Sauce für das Salzen hinzu und Soja-Sauce für das Würzen. Ich verlängere die Sauce mit etwas Wasser.

Mein Rat: Aus der Schale mit Stäbchen essen, es ist ja ein asiatisches Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 225 g Hähnchenlebern

- 250 g Brokkoli
- 4–5 Knoblauchzehen
- 2 EL Fisch-Sauce
- 3 EL dunkle Soja-Sauce
- ½ Tasse Basmatireis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.
Währenddessen Lebern vom Fett befreien und grob zerkleinern. Brokkoli ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauchzehen schälen und quer in Scheiben schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Brokkoli und Knoblauch einige Minuten darin pfannenrühren. Der Knoblauch darf ruhig gut gebräunt sein. Lebern dazugeben und nochmals einige Minuten pfannenrühren. Die Lebern sollen aber innen noch rosé sein. Fisch-Sauce und Soja-Sauce dazugeben. Einen Schuss Wasser hinzugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in eine Schale geben, etwas von den Lebern mit Gemüse darüber geben und von der Sauce darüber verteilen. Servieren.

Hähnchenbrust in Curry-Sauce mit Mie-Nudeln

Leckeres Nudelgericht

Diesmal Hähnchenbrust asiatisch zubereitet mit einer Curry-Sauce und verschiedenem Gemüse. Dazu gebe ich Mie-Nudeln.

Ich wähle diesmal eine ungewöhnliche Zubereitung, weil ich zu der Hähnchenbrust noch Sardellenfilets dazugebe. Die Sardellenfilets geben noch Würze zum Gericht, schmecken aber nicht besonders hervor.

Mein Rat: Diesmal kein Rat, es ist zwar ein asiatisch zubereitetes Gericht mit Curry und Fisch-Sauce und sollte in Schale und mit Stäbchen gegessen werden, aber als gemischtes Nudelgericht kann man es auch gern in einen tiefen Pastateller geben und so servieren.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrust (200 g)
- 125 g Mie-Nudeln
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen

- 2 Lauchzwiebeln
- etwas frischer Ingwer
- 1 Wurzel
- 2 braune Champignons
- 8–10 Sardellenfilets (Glas)
- trockener Weißwein
- 3–4 TL Curry-Pulver
- 2–3 EL Fisch-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Schalotte, Knoblauch, Ingwer und Wurzel schälen. Schalotte und Knoblauch grob zerkleinern. Ingwer und Wurzel in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern. Champignons in Scheiben schneiden. Sardellenfilets grob zerhacken.

Mie-Nudeln nach Anleitung zubereiten. Wasser abgießen.

Öl in einem Wok erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Wurzel darin anbraten. Lauchzwiebel, Champignons und Ingwer dazugeben und kurz mit pfannenrühren. Hähnchenbrust und Sardellenfilets dazugeben. Kurz pfannenrühren. Curry-Pulver dazugeben. Fisch-Sauce dazugeben. Einen großen Schuss Weißwein hinzugeben. Mie-Nudeln dazugeben und erhitzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

In einen tiefen Pastateller geben und servieren.

Tong zi dan – Chinesische

Urin-Eier

Eier beim Marinieren im Urin

Ich habe lange überlegt, ob ich dieses Gericht zubereiten will. Und ob ich es im Foodblog veröffentliche. Eine Erzählung eines polnischen Bekannten, Marius, hat mich darin ermutigt, es zu tun.

Marius erzählte, dass er einmal als Kind mit seinem Vater am Esstisch saß. Seine Mutter war in der Küche, das Essen zuzubereiten. Das Gespräch kam auf das Thema, ob man mit Urin kochen könne. Seine Mutter in der Küche sagte, „Natürlich kann man mit Urin kochen“ – und servierte die Suppe. Marius sagte, er wisse bis heute nicht, ob seine Mutter Urin in die Suppe getan habe …

In der traditionellen chinesischen Medizin hat Urin einen hohen Stellenwert. Auch in der klasssischen aryuvedischen Medizin und im alten Ägypten wird bzw. wurde Urin als Heilmittel verwendet. Aus Urin wird auch Whisky gebrannt. Und in den westlichen Ländern wird Eigenurin von Heilpraktikern

als Heilmittel eingesetzt.

Urin-Eier sollen gesundheitsfördernde Eigenschaften haben und Fieberanfälle stoppen, bei Trägheit helfen, vor Hitzeschlägen schützen, den Blutkreislauf fördern und auch als Aphrodisiakum wirken.

Die Chinesen verwenden für diese Eier Urin vozugsweise von 10-jährigen Jungen. Ich kann natürlich nicht, wie es die Chinesen tun, in öffentliche Schulen gehen und dort von kleinen Jungen Urin sammeln. Ich verwende meinen eigenen Urin. Deswegen bereite ich auch keine „Kinder-Eier“ zu, wie die Übersetzung des chinesischen Begriffs lautet, sondern „Männer-Eier“ Und das sind nun nicht die Eier, an die Du vielleicht denkst …

Ich verwende wie in der klassischen westlichen Medizin Mittelstrahl-Urin, der weitestgehend frei von Verunreinigungen und Trübstoffen sein soll. Es ist vielleicht für Stoffwechselexperten wichtig, dass ich sehr viel alkoholfreies Bier trinke, welches dem Urin eventuell ein besonders Aroma gibt.

Ich habe beim Recherchieren zwei Rezepte für die Urin-Eier gefunden. Im einen werden die Eier in Urin gekocht und dann nochmals im Urin eingelegt. Im anderen werden die Eier in Urin gekocht, und dies dann einen Tag lang. Ich habe die Rezepte modifiziert und zusammengefasst. Ich lege die Eier über Nacht in Urin ein. Dann koche ich sie 2 Stunden in Urin.

Der Urin wird beim Kochen etwas dunkel und riecht wie ein Wildkräutersud. Aber es zieht auch ein Geruch von Urin und somit Toilette durch die Küche.

Die Hühnereier schmecken eigentlich wie normal gegarte Eier.

Zutaten:

- 3 Eier
- 1 l Eigenurin

- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 12 Stdn. | Garzeit 2 Stdn.

Urin in einem kleinen Topf sammeln. Eier hineingeben und über Nacht ziehen lassen.

Topf auf die Herdplatte stellen und Urin erhitzen. Eier 3 Minuten kochen, bis das Eiweiß gestockt hat. Eier herausnehmen, kurz unter kaltem Waser abschrecken und pellen. Wieder in den Topf geben und 2 Stunden kochen.

Eier herausnehmen, auf einen Teller geben, salzen und servieren.

Hähnchenherzen mit Mie-Nudeln in schwarzer Bohnensauce

Herzen mit Nudeln und Gemüse

Hähnchenherzen oder auch -lebern bereite ich gern kurzgebraten und pfannengerührt asiatisch im Wok zu.

Ich hatte vor kurzem endlich wieder dunkle Soja-Sauce und Fisch-Sauce gekauft, unabdingbar für ein asiatisches Gericht. Dazu verwende ich noch schwarze Bohnen-Sauce.

Ausnahmsweise bereite ich das Gericht nicht mit Reis zu, sondern verwende Mie-Nudeln.

Für Schärfe und auch etwas Farbe sorgen eine gelbe und eine rote Peperoni.

Damit das Gericht etwas gehaltvoller wird, verwende ich noch Chinakohl und Wurzeln.

Mein Rat: Da es ein asiatisches Gericht ist, unbedingt in Schale und mit Stäbchen servieren.

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Hähnchenherzen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Peperoni
- Ingwer
- 1 Chinakohlblatt
- 1 Wurzel
- 125 g Mie-Nudeln
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- 1 EL Fisch-Sauce
- 2 EL schwarze Bohnen-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und grob zerkleinern.

Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden. Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Chinakohl in Streifen schneiden. Wurzeln schälen und in Stifte schneiden. Hähnchenherzen von Fett befreien und quer in Ringe schneiden.

Mie-Nudeln nach Anleitung zubereiten. Vom Kochwasser etwas aufbewahren.

Öl in einem Wok erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Peperoni und Ingwer darin anbraten und pfannenrühren. Chinakohl und Wurzeln dazugeben und kurz pfannenrühren. Herzen dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren. Fisch-Sauce dazugeben. Ebenfalls Soja-Sauce dazugeben. Dann Bohnen-Sauce hinzugeben. Alles verrühren und kurz köcheln lassen. Nudeln mit etwas Kochwasser dazugeben und alles vermengen.

In zwei Schalen geben und mit Stäbchen servieren.

Fischbällchen mit Chinakohl

In Schale und mit Stäbchen angerichtet

Ich bereite diesmal Fischbällchen asiatisch zu.

Dazu verwende ich auch Chinakohl, mit dem ich immer gern koche.

Die verwendete Shrimps-Sauce ist zwar eher für Meeresfrüchte, aber man kann sie auch mit Fisch verwenden.

Mein Rat: Da das Gericht asiatisch zubereitet wird, mit Stäbchen servieren.

Ich habe Fischbällchen vor einigen Tagen für eine Fischsuppe zubereitet. Der Übersicht halber liste ich das Rezept aber noch einmal auf.

Mein Rat: Nicht verwendete Fischbällchen für weitere Zubereitungen einfrieren.

Zutaten für 1 Person:

Für etwa 30 Fischbällchen:

- 150 g Lachs

- 1 Seelachsfilet
- 100 g Garnelenschwänze
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1–2 Eier
- 3–4 EL Semmelbrösel
- ½ TL Dill
- Salz
- weißer Pfeffer

- 2 Chinakohlblätter
- 1 Tasse Basmatireis
- 50 ml scharfe Shrimps-Sauce
- 50 ml Fischfond
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 10 Min.

Für die Fischbällchen:

Lachs und Seelachs grob zerkleinern. Fisch und Garnelenschwänze durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In die Schüssel geben. Ei dazugeben. Semmelbrösel hinzugeben. Ebenfalls Dill. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut verrühren. Eine halbe Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas quellen.

Mit zwei Teelöffeln oder mit den Händen kleine Fischbällchen aus der Fischmasse formen.

7–8 Fischbällchen für die weitere Zubereitung verwenden. Die restlichen einfrieren.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Chinakohl quer in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Fischbällchen darin 4–5 Minuten

kräftig anbraten. Chinakohl dazugeben und einige Minuten pfannenrühren. Shrimps-Sauce dazugeben. Dann Fond dazugeben. Verrühren und kurz köcheln lassen.

Reis in einer Schale anrichten, Fischbällchen-Chinakohl-Mischung darüber geben und servieren.

Sashimi

Leckeres Sashimi

Ein Snack. Für den Abend. Zum Fernsehschauen. Etwas roher Lachs als Sashimi in kurze, dünne Scheiben geschnitten. Dazu helle Sojasauce zum Tunken. Und ein wenig Baguette.

Mein Rat: Mit Stäbchen essen, es ist schließlich ein japanisches Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g roher Lachs
- helle Sojasauce
- Baguette

Zubereitungszeit: 5 Min.

Lachs in kurze, dünne Scheiben schneiden. Auf einem Schneidenrett anrichten.

Eine Schale mit heller Sojasauce dazugeben.

Mit etwas Baguette servieren.

Hähnchenbrust mit Chinakohl

Leckeres, asiatisches Gericht

Mit Chinakohl koche ich immer gerne. Vor allem bereite ich gerne panierte und frittierte Chinakohl-Röllchen mit unterschiedlichsten Füllungen zu.

Hier bereite ich Chinakohl asiatisch zu. Mit Hähnchenbrust. Mit nur vier Zutaten bereitet man hier ein schnelles, einfaches, aber schmackhaftes Gericht zu.

Zutaten für 1 Person:

- ½ Hähnchenbrust
- 3 Chinakohlblätter
- 2 EL dunkle Sojasauce
- 1/2 Tasse Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Hähnchenbrust in kurze Streifen schneiden. Chinakohlblätter quer in dünne Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Hähnchenbrust und Chinakohl hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce dazugeben. Etwas Wasser für mehr Sauce dazugeben. Verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in eine Schale geben und Hähnchenbrust mit Chinakohl und Sauce darüber geben und servieren.

Hähnchenlebern mit Paprika in Hoision-Sauce und Reis

Lebern, Paprika und Sauce

Ich hatte überlegt, mit welcher Sauce ich die Hähnchenlebern zubereiten könnte. Ich dachte dabei an Hoisin-Sauce, obwohl diese traditionell eher für Entenbrust verwendet wird. Aber da ich auch Rezepte mit Garnelen mit Hoisin-Sauce fand, sollte man mit dieser Sauce auch gut Hähnchenlebern zubereiten können.

Diese würzig-süße Sauce wird aus Süßkartoffeln, Sojabohnen und Sesamsaat hergestellt. Mein Rat: Auch wenn dies eine fertige Sauce ist, dennoch das Gericht nach dem Pfannenrühren kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Eine rote Jalapeño sorgt für etwas Schärfe.

Die Hähnchenlebern sind sehr zart, da sie nur kurz pfannengerührt werden.

Zutaten für 1 Person:

- 175 g Hähnchenlebern
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- 1 rote Jalapeño
- 1 rote Paprika
- 2 EL Hoisin-Sauce
- ½ Tasse Wasser
- 1 Tasse Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Jalapeño putzen und in Ringe schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Lebern vom Fett befreien und grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Jalapeño hineingeben und kurz pfannenrühren. Paprika dazugeben und einige Minuten pfannenrühren. Dann Lebern dazugeben und nur noch kurz pfannenrühren. Hosin-Sauce dazugeben und verrühren. Wasser dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in eine Schale geben. Lebern, Paprika und Sauce darüber geben und servieren.

Schweinefleisch mit Gemüse chinesisch

Lecker, lecker, lecker

Ich bereite jetzt ein chinesisches Gericht zu nach dem gleichen Prinzip, wie ich das letzte Rezept indonesisch zubereitet habe. Ich gebe diesmal eine chinesische Frühlingssuppe als Sauce dazu. Alles weitere bitte bei dem Rezept nachlesen.

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Schweinegeschnetzeltes
- einige Chinakohlblätter
- 14 Zuckererbsen
- 3 Brechbohnen
- 1/2 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ein großes Stück Ingwer
- 1 Dose Frühlingssuppe (400 ml)
- 2 EL helle Sojasauce
- Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel und

Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Ingwer quer in Scheiben schneiden. Chinakohl, Zuckererbsen und Brechbohnen putzen. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Brechbohnen in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Zutaten mit Suppe im Wok

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen und Brechbohnen einige Minuten pfannenrühren. Fleisch und Gemüse dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Frühlingssuppe dazugeben. Sojasauce ebenfalls dazugeben, alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben und Fleisch und Gemüse mit viel Sauce darüber verteilen.

Schweinefleisch mit Gemüse indonesisch

Fleisch mit Gemüse indonesisch

Ausgangspunkt war ein kleines Lebensmittelpaket, das meine Mutter geschickt hatte. Es enthielt auch einige Konservendosen, darunter auch fertige Suppen. Ich selbst kaufe keine Konservendosen, noch verwende deren Inhalte oder bereite sie zu. Ich esse sie normalerweise auch nicht. Ich koche mir einmal am Tag etwas Frisches. Nur wäre es nicht sehr passend gewesen, die Dosen einfach wegzuwerfen.

Unter den Konservendosen war auch eine mit einer Forellen-Rahm-Suppe. Mir fiel ein, dass Fertigsuppen gern auch als Basis für eine entsprechende Sauce verwendet werden, so Tomaten- oder Gulaschsuppen. Es bot sich an, diese Suppe für eine Fischsauce zu verwenden. Unter den Konservendosen waren auch eine chinesische und eine indonesische Suppe. Ich dachte mir, warum sollte sich dieses Prinzip nicht auf diese asiatischen Suppen anwenden lassen. Aufgrund der Menge der

Suppe ergibt dies eine Sauce, die für zwei Personen reicht.

Ich habe daher dieses Gericht kreiert. Fleisch und Gemüse im Wok pfannenrühren. Ich pfannenrühre die zerkleinerten Brechbohnen vorab einige Minuten, da sie am längsten Zeit zum Garen benötigen und ungegart giftig sind. Ich gebe eine Suppe als Sauce hinzu und verfeinere mit Sojasauce und Fischsauce. Das asiatische Wokgericht ist fertig. Fertigprodukte-Verwendung par excellence. Genießer von tatsächlich authentischen asiatischen Gerichten verzeihen mir bitte diese Variation.

Viel Sauce

Ich habe dieses Gericht diesmal nicht in einer Schale mit Reis und Essstäbchen serviert. Da es aufgrund der Suppe sehr viel Sauce hat, habe ich es passenderweise in einem tiefen Teller serviert und den Reis etwas ertränkt.

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Schweinegeschnetzeltes
- 4 Chinakohlblätter

- 8 Zuckererbsen
- 3 Brechbohnen
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- ein Stück Ingwer
- 1 Dose Bihunsuppe (400 ml)
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 ½ EL Fischsauce
- Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Quer in Scheiben schneiden. Chinakohl, Zuckererbsen und Brechbohnen putzen. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Zuckererbsen und Brechbohnen in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen und Brechbohnen einige Minuten pfannenrühren. Fleisch und Gemüse – bis auf den Ingwer – dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Bihunsuppe dazugeben. Ebenfalls Ingwer. Sojasauce und Fischsauce dazugeben, alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben und Fleisch und Gemüse mit viel Sauce darüber verteilen.