

# 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 kuche 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:**

- $\frac{1}{2}$  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
- $\frac{1}{2}$  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 kochte mir einmal am Tag etwas Frisches. Nur wäre es nicht sehr passend gewesen, die Dosen einfach wegzwerfen.

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 ungewöhnlich 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  $\frac{1}{2}$  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.

---

# Schweinefleisch mit Chinakohl



## Schweinefleisch, Chinakohl, Reis und Sauce

Chinakohl bietet sich immer an, ihn auch asiatisch mit Sojasauce zuzubereiten. Bereitet man ihn als Hauptzutat weitestgehend allein asiatisch zu, hat man sogar ein veganes Gericht. Ich wollte ihn herzhafter zubereiten und habe Schweinefleisch mit verwendet. Sojasauce und Fischsauce sorgen für etwas Sauce. Dazu einfach Reis. Das Gericht ist einfach, aber sehr schmackhaft.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 140 g Schweinefleisch
- 2 Chinakohlblätter
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Fischsauce
- 10 EL Wasser
- Öl

- 1 Tasse Parboiled-Reis

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

Schweinefleisch in kurze, schmale Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel und Knoblauch grob zerkleinern. Ingwer in kurze Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch hineingeben und kurz pfannenrühren. Sofort Gemüse dazugeben und alles einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce, Fischsauce und Wasser hinzugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in eine Schale geben, etwas Schweinefleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben und servieren.

---

## Wildlachs in Teriyaki-Sauce mit Reis



Zutaten bei der Zubereitung im Wok

Wildlachs asiatisch zubereitet. Mit Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer. In einer Sauce aus japanischer Teriyaki-Sauce und Fischfond. Das Gericht ist sehr schnell zubereitet. Es hat eine Kochzeit von gerade einmal 5 Minuten. Für chinesische Gerichte, die im Wok zubereitet werden, werden die Zutaten normalerweise sehr klein und mundgerecht zugeschnitten und dann nur ganz kurz gegart und pfannengerührt. Sie sind dann noch sehr knackig. Das Gericht ist aber mit zwei Chilischoten wirklich nur für Personen, die gerne sehr scharf essen.

Dieses Mal hat es mein Wok sogar während der Zubereitung in mein Mini-Fotostudio in der Küche geschafft, so dass ich kein schnelles Foto mit Blitz machte, das doch immer schlecht ausgeleuchtet ist und starke Lichtunterschiede hat. Sondern ein besser ausgeleuchtetes Foto, mit Zusatzleuchten und Stativ aufgenommen.

Der Wok ist übrigens ein sehr preiswerter Wok aus Metall, nicht aus Stahl, Edelstahl oder Gusseisen. Er ist auch nicht beschichtet. Und er setzt daher im Laufe der Zeit auch

manchmal Rost an, was aber nicht gesundheitsschädlich ist, oder bildet sonstige Flecken. Deswegen ist er optisch nicht das schönste Küchengerät. Aber er hat schließlich schon wirklich sehr viele Jahre auf dem Buckel, er ist funktionell und zweckmäßig und darf deswegen so aussehen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Wildlachs
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- ein Stück Ingwer
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 8 EL Fischfond
- aromatisiertes Öl (Kräuter, Knoblauch, Chili)
- Reis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Knoblauch kleinschneiden und Ingwer längs halbieren, dann quer in halbe Scheiben schneiden. Chilischoten in Ringe schneiden. Lachs in etwa 2–3 lange dickere Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse hineingeben und einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Lachs hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Teriyaki-Sauce hinzugeben, dann Fond. Aufkochen lassen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben und Wildlachs-Gemüse-Gemisch mit Sauce darüber geben. Mit Stäbchen servieren.

---

# Chicken Tikka Masala



Chicken Tikka Masala auf Basmatireis

Dieses Gericht ist das beliebteste Essen in England. Es hat bisher jegliches traditionelles, englisches Gericht geschlagen. Dies liegt an der Verbindung zur ehemaligen Kolonie Indien und damit an den vielen indischen Restaurants und auch Lieferservices in England. Was ist einfacher, als sich abends mal schnell vom „Inder“ Chicken Tikka Masala nach Hause liefern zu lassen, als sich mühsam auf den Weg zum nächsten Pub zu machen, in dem das Essen sowieso nicht überwältigend ist?

Chicken Tikka Masala ist allerdings ein „Bastard“, denn das Gericht gibt es in Indien nicht. Es entstand aus dem Versuch heraus, den Engländern die indische Küche schmackhaft zu machen und englische und indische Küche zu kombinieren. Ebenso wie Chop Suey in den unterschiedlichsten Varianten mit Rind,

Schwein, Huhn oder Lamm. Auch dieses Gericht findet man im Ursprungsland China nicht. Kein Wunder, es wurde von den ersten einwandernden chinesischen Restaurantinhabern und Köchen in New York entworfen, die die Amerikaner mit dem chinesischen Essen vertraut machen und ihnen etwas Essbares anbieten wollten.

Wie bei so vielen bekannten Gerichten gibt es „das“ Originalrezept dazu nicht. In vielen Rezepten wird Banane, Kokosmilch und frischer Koriander verwendet. Manche verwenden noch Kurkuma und Safran. Darauf habe ich jeweils verzichtet. Andere wiederum verzichten auf Garam Masala und Tandooripaste, die ich jedoch gerne mitverwende. Statt Minze kommen bei mir Limettenblätter in die Sauce, die vor dem Servieren wieder herausgenommen werden. Und ich verwende statt getrocknetem Oregano frischen. Also, fleißig in die Hände gespuckt, die Ärmel hochgekrempelt und überlegen, wie man sich gern sein eigenes Rezept dazu zusammenstellt.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Hähnchenbrust

### *Für die Marinade:*

- 75 g Vollmilch-Joghurt
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Chilischote
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Garam Masala
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlene Korianderkörner
- 10 Zweige frischer Oregano
- 2 Kardamomkapseln
- Zimt
- $\frac{1}{2}$  TL Salz

- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 200 g Tomaten (Dose, mit Saft)
- 5 g gemahlene Mandeln
- 75 g Vollmilch-Joghurt
- 100 ml Sahne
- 1 EL Honig
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- 1 TL Vindaloo-Curry-Paste
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$  TL Garam Masala
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Mandelblättchen
- 125 g Basmatireis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Marinierzeit 3 Std. | Garzeit 1 Std. 10 Min.

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauchzehen und Ingwer schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Chilischote kleinschneiden und dazugeben. Korianderkörner und die Samen der Kardamomkapseln in einem Mörser fein mörsern und ebenfalls hineingeben. Die Blätter der Oreganozweige abzupfen, kleinwiegen und auch dazugeben. Joghurt, Zitronensaft, Öl, Kreuzkümmel, Garam Masala, eine Prise Zimt, Salz und etwas Pfeffer in die Marinade geben. Alles kräftig verrühren, dass eine dickflüssige Marinade entsteht. Hähnchenbruststücke hineingeben, alles gut vermengen und 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Fleisch mit der Marinade in eine mittelgroße Auflaufform

geben. Backofen auf 175 °C Umluft erhitzen, Auflaufform auf mittlerer Ebene hineingeben und das marinierte Fleisch 35–40 Minuten backen.

Knoblauchzehen schälen. Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch und Chili darin anbraten. Tomaten mit Saft hinzugeben und zerkleinern, eventuell mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Joghurt, Sahne, Curry-Paste und Honig hinzugeben. Gemahlene Mandeln hinzugeben. Ebenfalls die Limettenblätter im Ganzen. Mit Kreuzkümmel, Garam Masala, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 10–20 Minuten bei geringer Temperatur unzugeschaut köcheln lassen und auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren, bis eine sämige Sauce entsteht. Hähnchenfleisch mit Marinade aus der Auflaufform hinzugeben, alles gut vermischen und das Fleisch in der Sauce erhitzen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Limettenblätter vor dem Servieren entfernen.

Zum Ende der Garzeit Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Basmatireis in einen tiefen Teller geben, Chicken Tikka Masala darüber verteilen und mit einigen Mandelblättchen oder grob geraspelten Mandeln garnieren.

---

## **Schweinefleisch mit Gemüse und Glasnudeln in Austernsauce**



## Schweinefleisch asiatisch

Schweinefleisch asiatisch. Mit Zwiebel, Lauch und Brokkoli. Dazu Glasnudeln. Die Sauce wird zubereitet aus Reiswein, Fischsauce und Austernsauce.

### Zutaten für 1 Person:

- 250 g Schweinegulasch
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- ein Stück Lauch
- einige Röschen Brokkoli
- 50 g Glasnudeln
- Shao Xing (Reiswein)
- Fischsauce
- Austernsauce
- Sesamöl
- etwas Brokkoligrün

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Zwiebel schälen und Lauch putzen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Lauch in Ringe und Brokkoli in kleine Röschen.

Schweinegulasch in kleinere Stücke schneiden.

Glasnudeln nach Anleitung zubereiten, danach beiseitestellen. Sesamöl in einem Wok erhitzen. Fleisch darin anbraten. Gemüse hinzugeben, etwas mitbraten und alles pfannenrühren. Glasnudeln ebenfalls hinzugeben. Mit einem Schuss Reiswein ablöschen. Fischsauce hinzugeben, dann Austernsauce. Gut verrühren und ein wenig köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Brokkoligrün kleinschneiden. Schweinefleisch mit Gemüse und Glasnudeln in eine Schale geben, mit etwas Brokkoligrün garnieren und servieren.

---

## **Hähnchenherzen in Austernsauce**



Hähnchenherzen mit Gemüse in Austernsauce, mit Sesamsaat garniert

Hähnchenherzen lassen sich wie -lebern oder -mägen auch sehr gut asiatisch zubereiten, indem man sie mit Gemüse im Wok pfannenröhrt und eine schöne Sauce dazu bereitet. Hier kommen Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Spitzpaprika und Chinakohl als Gemüse hinzu. Die Sauce wird aus Reiswein, Fischsauce und Austernsauce gebildet. Garniert mit gerösteter Sesamsaat.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 120 g Hähnchenherzen
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 80 g Chinakohl (2 Blätter)
- $\frac{1}{2}$  Spitzpaprika
- Shao Xing (Reiswein)
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Austernsauce
- Sesamöl
- Basmatireis
- etwas Sesamsaat

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel, Chinakohl und Spitzpaprika putzen. Chinakohl in Streifen schneiden, Lauchzwiebel und Spitzpaprika in grobe Stücke. Hähnchenherzen längs dritteln und in Streifen schneiden.

Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett dunkel rösten.

Sesamöl im Wok erhitzen. Hähnchenherzen darin anbraten. Gleich danach Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Spitzpaprika dazugeben. Dann Chinakohl. Alles einige Minuten anbraten und pfannenröhren. Mit einem guten Schuss Reiswein ablöschen. Mit Fischsauce und Austernsauce würzen. Abschmecken.

Reis in eine Schale geben, Hähnchenherzen mit Gemüse und Sauce darüber geben, mit etwas Sesamsaat garnieren und servieren.

---

## Chinakohl in Sojasauce



Chinakohl mit Sauce auf Reis

Diesmal ein chinesisches Gericht, das mit sehr wenigen Zutaten – gerade mal fünf – auskommt und dazu auch noch für Vegetarier und Veganer geeignet ist. Ich habe das Gericht vor 20 Jahren in meiner Heidelberger Zeit in einem Chinarestaurant desöfteren gegessen. Es gab merkwürdigerweise nur ein Chinarestaurant in Heidelberg, das dieses Gericht anbot, obwohl es doch sehr schmackhaft, einfach und noch dazu sehr preiswert ist. Zutaten sind einfach Chinakohl, Sesamöl zum Anbraten, Reiswein zum Ablöschen, dunkle Sojasauce zum Würzen und für die Sauce und Reis.

**Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Chinakohl
- Shao Xing (Reiswein)
- 1 EL dunkle Sojasauce
- Sesamöl
- Basmatireis

**Zubereitungszeit:** Garzeit 10 Min.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Chinakohl quer in fingerdicke Streifen schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen, Chinakohl hineingeben, einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schuss Reiswein ablöschen und mit Sojasauce würzen.

Reis in eine Schale geben, Chinakohl und Sauce darüber geben und servieren.

---

## **Rinderleber asiatisch in schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce**



## Leber, Speck und Broccoli auf Reis

Ich wollte mal wieder asiatisch mit schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce kochen. Die Sauce ist äußerst würzig und delikat und schmeckt kräftig nach Knoblauch. Zudem ist sie von der Farbe her genauso dunkelbraun-schwarz wie Rinderleber und passt sehr gut dazu. Vom Broccoli war auch noch übrig. Und die in Öl eingelegten Sardellen runden den Leber- und Bohnensaucen-Geschmack noch ab.

### Zutaten für 1 Person:

- 150 g Rinderleber
- 5–6 in Öl eingelegte Sardellen
- 40 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 großes Stück Broccoli
- 1 EL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- Cognac
- Sesamöl
- Basmatireis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Speck vom Stück in kleine, kurze Scheiben schneiden. Die Speckscheiben in einer kleinen Pfanne ohne Fett auf mittlerer Temperatur auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten kross anbraten. Speck herausnehmen.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.



Sardellen, Leber und Broccoli im Wok flambiert

Vom Broccoli kleine Röschen abschneiden. Leber in schmale Streifen und dann in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen. Sardellen hineingeben und im Ganzen anbraten. Leberstreifen und Broccoli dazugeben und kurz pfannenrühren. Mit einem Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Bohnensauce hinzugeben, etwas Wasser zum Verlängern der Sauce dazugeben, alles verrühren, köcheln lassen und den Speck dazugeben.

Reis in eine Schale geben und die Lebermischung mit Sauce darübergeben.

---

# Fisch asiatisch mit Broccoli, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Spinat auf Chinanudeln



Fisch und Gemüse auf Chow-Mein-Nudeln

Asiatisches Fischgericht mit frischem Gemüse auf chinesischen Nudeln. Dazu eine Sauce aus thailändischer Chilipaste mit Sojabohnenöl, japanischer Sojasauce mit Zitronensaft, chinesischer Chilibohnensauce und vietnamesischer Fischsauce.

## Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 1 großes Stück Broccoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 7–8 Knoblauchzehen
- 50 g Blattspinat
- 1 EL thailändische Chilipaste mit Sojabohnenöl
- 1 EL japanische Sojasauce mit Zitronensaft

- 1 TL chinesische Chilibohnensauce
- 1 EL vietnamesische Fischsauce
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- Sesamöl
- 125 g chinesische Chow-Mein-Nudeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Marinierzeit 2 Std. | Garzeit 5 Min.

Seelachsfilets quer in Streifen schneiden. 1 EL Chilipaste mit Sojabohnenöl und 1 EL Sojasauce mit Zitronensaft in eine kleine Schale geben, etwas Zitronensaft dazugeben, verrühren, die Seelachsstreifen hineingeben und 2 Stunden marinieren. Knoblauchzehen schälen und Lauchzwiebeln putzen. Knoblauchzehen halbieren, Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Tiefgefrorenen Spinat auftauen, gut ausdrücken und wie frischen Spinat im Ganzen verwenden. Vom Broccoli Röschen abschneiden.

Nudeln nach Anleitung zubereiten und warmstellen. Sesamöl im Wok erhitzen. Seelachsstreifen mit der Marinade hineingeben, dann das Gemüse. Chilibohnensauce und Fischsauce dazugeben. Etwas Wasser zum Verlängern der Sauce hinzugeben. Einige Minuten pfannenrühren. Etwas Zitronensaft darüber geben und abschmecken.

Nudeln in einer Schale anrichten und vom Fisch-Gemüse-Gemisch mit Sauce darüber geben.

---

## Gelbes Fischcurry



## Fischcurry auf Reis

Für das Fischcurry schaute ich erst einmal in Gefriertruhe und Kühlschrank. Die Gefriertruhe gab ein Pangasiusfilet her, das Gemüsefach im Kühlschrank einige frische Gemüse und die Saucen- und Pastenabteilung in der Küche bot einige asiatische Zutaten für ein leckeres Sößchen. An Gemüse verwendete ich Wurzel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Ingwer, Tomate, Mini-Romanasalat und Kaffirlimettenblatt. Die Sauce bestand aus Fischfond, Fischsauce, Sojasauce mit Zitrone, gelbem Thaicurry und für die Schärfe etwas Bih-Jolokia-Pulver – letzteres anstelle einer roten Chilischote. Wie immer in der thailändische Küche steht die Fischsauce stellvertretend für Salz und Chilischote/Bih-Jolokia-Pulver für Pfeffer in der deutschen Küche. Zubereitet wurde zwar im Wok, aber serviert auf einem Teller mit Gabel und Esslöffel. Denn in Thailand wird nicht aus Schälchen und mit Stäbchen gegessen, sondern in bestimmten Gegenden mit den Händen, ansonsten wie in Europa mit Messer und Gabel.

### Zutaten für 1 Person:

- 1 Pangasiusfilet

- $\frac{1}{4}$  Wurzel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein kleines Stück Ingwer
- 1 Tomate
- 2 Blätter Mini-Romanasalat
- 1 frisches Kaffirlimettenblatt
- 100 ml Fischfond
- 2 TL Fischsauce
- 1 TL Sojasauce mit Zitrone
- 1 gehäufter TL gelbes Thaicurry
- Bih-Jolokia-Pulver
- Sesamöl
- Basmatireis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Pangasiusfilet quer zum Filet in Streifen schneiden. Wurzel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Lauchzwiebel putzen. Wurzel längs in Scheiben schneiden, dann diese ebenfalls längs in Stifte und diese halbieren. Knoblauch und Ingwer kleinschneiden. Lauchzwiebel in kurze Stücke schneiden. Tomate halbieren, dann achteln und die Spalten halbieren. Mini-Romanasalat-Blätter quer zum Blatt in Streifen schneiden. Den Blattstiel des Kaffirlimettenblatts herausschneiden, dann das Blatt in schmale Streifen schneiden und die Streifen halbieren.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Sesamöl im Wok erhitzen. Zuerst die Wurzelstife einige Minuten anbraten. Dann Koblauch, Ingwer und Lauchzwiebl hinzugeben und mitbraten. Fisch- und Tomatenstücke dazugeben. Alles verrühren und ein wenig anbraten. Schließlich noch Mini-Romanasalat und Kaffirlimettenblatt hineingeben. Mit Fischfond ablöschen. Fischsauce, Sojasauce mit Zitrone und das Thaicurry hinzugeben. Eine Messerspitze Bih-Jolokia-Pulver hinzugeben –

nicht mehr, das Pulver ist extrem scharf –, alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis auf einen großen Teller geben, das Fischcurry mit viel Sauce darüber und servieren.

---

## Hühnchen mit Enokipilzen und Frühlingszwiebeln auf gebratenen Chilinudeln



Wokgericht als Experiment

Dieses asiatische Wokgericht ist definitiv ein Experiment. Petra von [Der Mut Anderer](#) hat mir mehrere unbekannte, asiatische Produkte im Fresspaket des DFssgF-Blogevents zugeschickt, von denen ich möglichst viele kombinieren und verwenden wollte. Erstens gibt es sicherlich kein asiatisches

Gericht wie dasjenige von mir kreierte. Und zweitens wird auch kein asiatischer Koch das Gericht in dieser Form zubereiten, denn nach Anbraten von Fleisch und Gemüse in Sesamöl nehme ich dies wieder heraus, um dann im Wok die Sauce zusammenzustellen. Das Ergebnis war eine süß-scharfe, würzige und schmackhafte Sauce und auch das ganze Gericht war durchaus gelungen. Tamarindenfruchtfleisch, das wie Mehl in deutschen Gerichten die Sauce kräftig eindickt, und Chilipaste, die mittelheiß ist – so steht es auf der Verpackung, denn „hot“ im Englischen bedeutet ja „scharf“ und „heiß“ –, dann aber doch eher leicht süß ist, sorgen für Bindung und Süße. Sojasauce mit Zitrone und Zitronensaft bringen Säure in die Sauce. Die rote Chilischote ist unbedingt notwendig für etwas Schärfe. Der Reiswein ist immer gut geeignet, wenn man die Sauce verdünnen oder verlängern will, denn er ist farblich leicht braun, nicht sehr würzig, aber aromatisch und passend für eine asiatische Sauce. Und alles in allem ergibt es dann ein einheitlich orangefarbenes Gericht: orangefarbene Chilinudeln, Hähnchenstreifen und Sauce. Das Gericht ist ein Experiment wert.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 225 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g koreanische Enokipilze
- 150–200 ml chinesischer Reiswein
- 4 TL Sojasauce mit Zitrone
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 gehäufter TL Chilipaste in Sojabohnenöl (mittelscharf)
- 25 g süßes Tamarindenfruchtfleisch (3 große Tamarinden)
- Ingwerpulver
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- Salz

- Sesamöl
- 125 g indonesische Chilinudeln
- etwas Sesamsaat

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Als erstes das Fruchtfleisch aus den Tamarinden lösen. Tamarinden als Früchte bestehen aus einer Schale, Fruchtfleisch, Samenhülle und Samen. Das Herauslösen des Fruchtfleischs ist etwas aufwändig und Handarbeit, man muss es aus den Früchten mühsam herauspuhren. Beachtlich ist, dass die Früchte im Kühlschrank etwa 1 1/2 Jahre haltbar sind. Schalotten und Knoblauchzehen schälen, Schalotten in Ringe schneiden, Knoblauch in feine Streifen. Chilischote kleinschneiden. Frühlingszwiebel putzen, einige schmale, grüne Ringe zum Garnieren beiseite legen und die Zwiebel in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Enokipilze putzen. Frühlingszwiebel und Pilze für das spätere Zubereiten beiseite legen. Hühnchenbrustfilet längs in Scheiben schneiden und dann in 3–4 cm lange Streifen.

Sesamöl im Wok erhitzen, Hühnchenbrustfiletstreifen, Schalotten, Knoblauch und Chilischote darin einige Minuten unter Pfannenrühren gut anbraten. Dann mit dem Reiswein ablöschen und die Röststoffe vom Wokboden ablösen. Fleisch und Gemüse herausheben und beiseite stellen. Beide Sojasaucen, Chilipaste und Tamarindenfruchtfleisch hinzugeben und gut verrühren. Das Fruchtfleisch eventuell mit einem Schneebesen untermischen. Etwas köcheln lassen. Wenn die Sauce zu sehr eindickt, mit etwas Reiswein verlängern. Sauce in eine Schüssel geben und warmstellen.

Chilinudeln nach Anleitung zubereiten. Nach der Zubereitung gut abtropfen lassen. Nochmals Sesamöl im Wok erhitzen und die Nudeln darin kräftig anbraten. Herausnehmen und ebenfalls warmstellen. In einer Pfanne ohne Fett etwas Sesamsaat rösten und zum späteren Garnieren zur Seite stellen. Das übrig

gebliebene Öl aus dem Wok entfernen. Sauce wieder in den Wok zurückgeben, Fleisch und Gemüse ebenfalls dazugeben und auch Frühlingszwiebel und Enokipilze. Alles zusammen einige Minuten pfannenrühren, bis Frühlingszwiebel und Pilze gar sind. Etwas Zitronensaft hinzugeben, mit Ingwerpulver und Salz würzen und abschmecken.

Nudeln in einer Schale anrichten, etwas Fleisch mit Gemüse dazugeben und großzügig von der Sauce darübergeben. Mit einigen Frühlingszwiebelringen und etwas gerösteter Sesamsaat garnieren und servieren.

---

## Hähnchen asiatisch



Hähnchenbrustfiletstreifen mit Mangold und Chicorée auf Reis, mit Sesam garniert

Das vom Entenbrustfilet übrig gebliebenen Entenfett bot sich an, damit ein weiteres Geflügelgericht zu kochen. Diesmal

Hähnchenbrustfilet, und zwar asiatisch zubereitet. In Streifen geschnitten und mariniert mit einer Mischung aus Sesamöl, Teriyaki-Sauce, Harissa-Paste und etwas Zitronensaft. Ganz authentisch ist die Marinade nicht, denn Harissa ist eine nordafrikanische Würzpaste. Alternativ kann man aber auch einfach eine rote, thailändische Chilischote verwenden, dann sind alle Zutaten wieder asiatisch. Wettmachen kann es aber auch der beim Kochen verwendete Szechuanpfeffer. Als Gemüse werden nur Mangold und Chicorée verwendet, womit das asiatische Wokgericht sehr puristisch aus nur drei Grundzutaten besteht. Traditionell wird hierfür zwar Chinakohl verwendet, aber Mangold und Chicorée haben eine ähnliche Konsistenz und Struktur.

### **Zutaten für 2 Personen:**

#### **Zutaten für die Marinade:**

- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 2 EL Sesamöl
- 1 TL Harissa-Paste
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)

#### **Zutaten für das Wokgericht:**

- 1 Hähnchenbrustfilet, ca. 250 g
- 1 Mangoldblatt
- 1 kleiner Chicorée
- 1 TL Szechuanpfeffer
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- Salz
- Entenfett (*alternativ: Sesamöl*)
- 1 TL Sesamsaat
- Basmatireis

**Zubereitungszeit:** Marinierzeit 2 Std. | Garzeit 12 Min.

Hähnchenbrustfilet einmal längs in zwei dünnere Scheiben schneiden, dann quer in Streifen. In eine kleine Schüssel geben, die Marinade darüber geben, alles gut vermischen und 2 Stunden marinieren lassen. Mangoldblatt und Chicorée quer zum Blatt bzw. zum Strunk in Streifen schneiden.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen das Fett im Wok erhitzen, Hähnchenbrustfiletstreifen aus der Marinade nehmen und zusammen mit den Gemüsestreifen ins das Fett geben. Einige Minuten pfannenrühren. Den Rest der Marinade mit etwas Wasser verdünnen und zum Fleisch und Gemüse hinzugeben, um eine Sauce zu bilden. Szechuanpfeffer in einem Mörser klein reiben und auch hinzugeben. Alles verrühren, mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Dann noch kurz Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten rösten.

Den Reis in Schalen anrichten, Fleisch, Gemüse und Sauce darüber geben und mit etwas Sesam bestreuen. Traditionell Stäbchen dazu reichen.