

# Schweinecurry mit Basmatireis

Hier ein weiteres Rezept für eine Zubereitung eines Gerichts in der Mikrowelle.

Das Rezept in meinem Kochbuch war zwar als Hähnchencurry konzipiert, aber ich hatte Schweinefleisch vorrätig, das unbedingt verbraucht werden musste. Also habe ich kurzerhand umdisponiert und ein Schweinecurry zubereitet.

Auch das im Rezept genannte Gemüse hatte ich nicht vorrätig, auch hier habe ich solches verwendet, das ich vorrätig hatte.

Kokosmilch habe ich generell fast nie im Haus, so habe ich es durch Sahne ersetzt. Normale Milch würde vermutlich bei der Zubereitung ausflocken.

Und natürlich gehört in ein gutes Curry auch echter Thai-Basilikum, den hatte ich aber auch nicht vorrätig und hätte ich erst im Asia-Geschäft im benachbarten Stadtteil kaufen müssen. Ich habe ihn durch normales Basilikum ersetzt.

Mir ist auch nicht schlüssig, warum das Curry, das doch mit Currypulver und Sojasauce zubereitet wird, vor dem Servieren noch mit Salz und Pfeffer gewürzt werden sollte. Das würde meines Erachtens das Curry doch völlig überwürzen.

Trotz meiner vielen Änderungen ging die Zubereitung in der Mikrowelle schnell. Und das Curry hat sehr gut geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:1145]

---

# Schweinegulasch in Schokoladen-Chili-Sauce mit Jasmin-Reis

Hier bereite ich das dritte Gericht in der Mikrowelle zu.

Passend zur schnellen Zubereitung in der Mikrowelle verwende ich dieses Mal für das Gulasch sowohl frisches Schweinefleisch aus dem Schweinenacken. Als auch – womit ich meine Vorräte in der Speisekammer endlich einmal aufbrauchen kann – auch zwei Dosen Gulaschsuppe.

Das Gulasch peppe ich etwas auf mit getrockneten Chilischoten und etwas Schokolade.

Dazu als Beilage zwei Packungen vorgegarter Jasmin-Reis, der in der Mikrowelle in zwei Minuten fertig ist.

[amd-zlrecipe-recipe:1142]

---

## Welsfilet mit Basilikumpesto und Basmatireis

Dies ist das zweite Rezept für die Zubereitung eines Gerichts in der Mikrowelle.

Das gestern zubereitete Gericht, die Terrine, schmeckte zwar gut und war sehr schnell zubereitet, aber sie hatte mich nicht so besonders überzeugt.

Aber dieses Gericht hier hat wirklich sehr gut geschmeckt. Einfach hervorragend.

Das Rezept aus einem meiner Kochbücher enthielt zwar Heilbutt-Filets. Aber diese hatte ich nicht vorrätig. Also habe ich Welsfilets verwendet.

Außerdem war das im Kochbuch aufgeführte Rezept mit einem industriell gefertigten Basilikumpesto. Das mache ich natürlich nicht. Ich bereite das Pesto frisch aus Basilikum und weiteren Zutaten zu.

Außerdem gibt es bei mir auch eine Beilage – anders als im Rezept im Kochbuch. Und zwar Basmatireis. Hierbei verwende ich passend zur schnellen Zubereitung in der Mikrowelle Portionspackungen von vorgegartem Basmatireis. Dies sind dünne Tüten mit 250 g vorgegartem Basmatireis, die jeweils genau für eine Person passen, nur zwei Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzt werden müssen und dann verspeist werden können. Sehr empfehlenswert!

[amd-zlrecipe-recipe:1141]

---

## **Welsfilet-Rotbarsch-Garnelen-Terrine mit Schrippen**

Hier das erste Rezept für die Zubereitung von Produkten in der Mikrowelle.

Ich habe das Rezept eines meiner neuen Kochbücher entnommen.

In dem Kochbuch sind zwei Rezepte aufgeführt, die ähnlich

sind. Allerdings hatte ich keine der in den Rezepten genannten Fischarten vorrätig.

Also habe ich den Fisch gewählt, den ich vorrätig hatte. Welsfilet und Rotbarschfilet.

Garnelen habe ich allerdings beim Discounter noch eingekauft.

Ich hatte auch keinen frischen Dill vorrätig. Getrockneten Dill wollte ich nicht verwenden. Aber ich hatte frisches Basilikum vorrätig, das ich dann einfach verwendet habe.

Es bietet sich an, eventuell für das Gericht noch einige zusätzlichen Produkte zu verwenden, um die Festigkeit der Terrine zu erhöhen. Für ein kaltes Servieren als Abendsnack mit Schrippen bietet sich an, Gelatine für die drei Massen zu verwenden. Für ein warmes Servieren als Vorspeise bieten sich zusätzlich Eier an.

In den ursprünglichen Rezepten ist die Terrine als Vorspeise und warm angedacht. Ich habe einfach umentschieden, die fertige Terrine zwei Stunden im Kühlschrank erkalten lassen – was die Festigkeit auch erhöht – und sie zusammen mit frischen Schrippen als Abendsnack serviert.

Das Gericht ist in 10 Minuten zubereitet und in 10 Minuten gegart. Alles in einer Auflaufform. Und alles in der Mikrowelle. Also wirklich sehr schnell und sehr einfach. Und die Terrine schmeckt sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:1140]

---

# **Gegrillte, marinierte Nackensteaks aus der Mikrowelle mit Kräuterbutter**

Ich habe eine neue Kategorie „Mikrowelle“ eingerichtet. Denn ich werde in der nächsten Zeit einige Gerichte nur in der Mikrowelle zubereiten.

Ich habe in meiner Küche etwas umorganisiert.

Ich habe einen defekten Wäschetrockner, der auf der Waschmaschine stand, ausrangiert und in den Flur gestellt. Ich bringe ihn demnächst in den Recyclinghof und lasse ihn recyceln. Oder ich lasse ihn von der Müllabfuhr als Sperrmüll abholen.

Die Waschmaschine, die auch nicht mehr vollständig funktioniert, da sie beim Waschen in einigen Programmen manchmal hängen bleibt, wird demnächst durch ein Kombigerät eines Waschtrockners ersetzt.

Ich habe nun auf der Ablage der Waschmaschine schon einmal mehr Platz und kann meine fünf Küchengeräte in der Küche besser anordnen.

Außerdem habe ich Platz für die Mikrowelle, die bisher auf dem Kühlschrank stand, der wiederum auf dem Gefrierschrank steht, und die ich nicht oft verwendet habe.

Somit werde ich in dem Kombigerät Mikrowelle und Grill einige Gerichte zubereiten.

Ich finde die Zubereitung eines Gerichts in der Mikrowelle nicht problematisch. Ich finde nicht, dass die Mikrowellen in der Mikrowelle, die zur Zubereitung eines Gerichts dienen und dieses schnell und gut erhitzen, schädlich sind. Somit werde ich eben einige Gerichte, die für die Zubereitung in der

Mikrowelle oder eventuell auch mit dem Grill geeignet sind, demnächst zubereiten und das jeweilige Rezept präsentieren.

Ich fange an mit großen, 600 g schweren, marinierten Schweine-Nackensteaks, das ich einige Minuten in der Mikrowelle grille und dann noch einige Minuten in der Mikrowelle nachgaren lasse, damit auch der Innenteil der Steaks gegart ist.

Dazu gibt es leckere Kräuterbutter.

[amd-zlrecipe-recipe:1136]