

# Pute, Gemüse und Reisnudeln in Toban-Djan-Sauce



Im Wok

Das Shoppen im Asia-Shop hatte sich leider etwas verzögert. Für letzte Woche Freitag oder Samstag geplant, fand es leider erst heute statt. Der anvisierte Asia-Shop, bei dem ich aber schon mehrere Jahre nicht mehr eingekauft hatte, bestand leider nicht mehr. Aber Hamburg ist ja eine große Stadt und hat ein reichhaltiges Angebot, so dass ich vielleicht 500 m entfernt im gleichen Stadtteil einen anderen Asia-Shop fand, der zudem ein sehr reichhaltiges Sortiment hat und sehr gut aufgeräumt ist.

Ich kaufte hier zusätzlich zu den geplanten Mi-Nudeln auch noch Reisnudeln.

Hier bereite ich mein erstes Gericht meiner Asien-Woche zu. Und zwar ausschließlich mit asiatischen Zutaten.

Ich verwende für das Gericht meine asiatische Lieblings-Sauce, Toban-Djan-Sauce. Dies ist eine scharfe Bohnen-Sauce. Damit kann man herrliche asiatische Gerichte zubereiten und sie mundet einfach vorzüglich.

Da ich Reisnudeln nur selten vorrätig habe und diese zubereite, nun aber heute im Asia-Shop eingekauft habe, bereite ich doch gleich ein Gericht mit diesen zu.

[amd-zlrecipe-recipe:733]

---

## Beendigung des Foodblog-Events „Kräuter“



Hiermit beende ich das Foodblog-Event „Kräuter“.

Schade, es gab keine Teilnehmer.

Damit gibt es aber auch keine Preisziehung und Gewinner.

Ich werde die Preise für mein Foodblog-Event in einem halben Jahr im Dezember zur Adventszeit verwenden.

Das Foodblog-Event wird vermutlich entweder zum Thema „Pesto“ oder „Salate“ stattfinden. Ich habe noch nicht entschieden, zu welchem Thema, aber es ist ja noch einige Zeit bis zum nächsten Event.

---

# Erdbeer-Rhabarber-Tarte

Erdbeeren und Rhabarber passen gut zusammen. Zum einen, weil sie ein ähnlich rotes Obst sind. Zum anderen, weil sie eben auch geschmacklich gut zusammenpassen.

Hier habe ich Erdbeeren und Rhabarber geputzt bzw. geschält, kleingeschnitten, in eine Schüssel gegeben, mit etwas Zucker überstreut und ein wenig Cognac für Geschmack darüber gegeben. Und das Obst ein wenig im Kühlschrank ziehen lassen.

Dann habe ich eine normale Tarte nach dem Grundrezept zubereitet.

Ich gebe das Obst ohne die angesammelte Flüssigkeit in die Füllmasse.

Wer mich kennt, weiß, dass ich bei Tartes gern auf Nummer Sicher gehe und gern für mehr Stabilität ein oder zwei Eier zusätzlich in die Füllmasse gebe. Dies tue ich – gerade bei diesem feuchten Obst – auch in diesem Fall.

Und diese Tarte mit Obst sollte man nach dem Backen und Abkühlen unbedingt auf einem Kuchengitter im Kühlschrank aufbewahren. Wenn man sie bei diesen sommerlichen Temperaturen bei Zimmertemperatur aufbewahrt, verdirbt sie schnell und beginnt zu schimmeln. Und man sollte sich dann auch nicht über Unmengen von Fruchtfliegen in der Küche wundern.

[amd-zlrecipe-recipe:732]

---

# Überbackener Brokkoli

Da mir der überbackene Blumenkohl vor einigen Tagen sehr gut geschmeckt hat, bereite ich dieses Mal einfach ganze, überbackene Brokkoli zu.

Als Hartkäse wähle ich einige Scheiben Cheddar.

Gewürzt wird nur mit grobem Meersalz.

Auch der überbackene Brokkoli schmeckt hervorragend und ist sehr leicht verdaulich bei diesem heißen Wetter.

Der Strunk des Brokkoli wird natürlich mitgegessen, er ist durch das Garen gut durchgegart und auch sehr schmackhaft.

---

[amd-zlrecipe-recipe:730]

---

# Vanille-Pudding mit Erbeeren und Rhabarber in Cognac-Sauce

Ich habe noch einige Tüten handelsübliche, industriell gefertigte Vanille-Puddinge vorrätig. Also kein fertiger Pudding, sondern das dazu notwendige Vanille-Pudding-Pulver.

Nun, wie dieser zubereitet wird, weiß man mittlerweile fast schon auswendig und es kann auch fast jeder einen solchen Pudding zubereiten.

Pudding-Pulver + 2 EL Zucker und etwas Milch und separat 500 ml Milch. Fertig.

Es wäre somit kein Blogbeitrag und ein eigenes Rezept in meinem Foodblog notwendig gewesen.

Aber ich hatte frisches Obst vorrätig, das ich zu einer Tarte verarbeiten will. Und dieses Obst bot sich an für eine kleine Zutat zu diesen Vanille-Puddingen.

Ich habe Abstand davon genommen, das Obst kleinzuschneiden und unter die Pudding-Masse zu mischen. Das Obst ist meistens doch zu flüssig und die Puddinge bleiben dann beim Stürzen auf kleine Dessert-Teller nicht mehr stabil und fallen zusammen.

Also habe ich von dem für die Tarte geschälten und kleingeschnittenen Rhabarber, den ich mit geputzen und ebenfalls kleingeschnittenen Erdbeeren vermischt habe, eine kleine Portion davon in eine Schale gegeben. Dann habe ich einen Esslöffel Zucker darüber gegeben. Und einen guten Schluck Cognac. Und habe diese Obst-Zubereitung im Kühlschrank etwas ziehen lassen.

Den Vanille-Pudding bereitet man am besten am Tag zuvor zu und lässt ihn im Kühlschrank in Schalen erkalten und erhärten.

Dann stürzt man jeweils einen Pudding auf einen kleinen Teller. Und siehe da, der Pudding ist erhärtet und bleibt beim Stürzen stabil.

Dann gibt man einige Esslöffel der Obstzubereitung mit sehr viel Cognac-Sauce darüber.

Fertig ist ein sehr leckeres und schmackhaftes Dessert, für das man zwar ein Teil davon aus einem industriellen Fertigprodukt zubereitet hat. Das aber durch das Obst nebst der Sauce viel gewinnt, sehr lecker ist und hervorragend bei diesem heißen Wetter serviert werden kann.

[amd-zlrecipe-recipe:729]

---

# Fusilli Lunghi mit Avocado-Limette-Pesto

Am Wochenende einmal ein einfaches, schnell zubereitetes Gericht mit Pasta und Pesto. Bevor am Montag die Asien-Woche beginnt.

Als Hauptzutat verwende ich Fusilli Lunghi.

Und das Pesto bereite ich aus sehr reifen Avocados und Bio-Limetten zu. Letzteres in Bio-Qualität, da ich Schale und Saft der Limetten verwende.

Dazu ein Schuss Olivenöl. Und geriebenen, veganen Hartkäse. Anstelle des sonst verwendeten Parmesans.

Aber auf diese Weise bereite ich sogar ein richtig veganes Gericht zu. Das noch dazu sehr lecker ist.

Wenn man sehr reife Acocados verwendet, braucht man auch keinen Pürierstab, um das Pesto fein zu bekommen. Ein Stampfgerät und eine Schüssel reichen aus.

Das Pesto schmeckt aufgrund der verwendeten Limetten sehr frisch und zitronig. Und die Avocados geben dem Pesto eine sehr sämige Bindung und viel Geschmack.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:731]

---

# Schweinefleisch, Gemüse und Basmati-Reis in rotem Thai-Curry



Thai-Curry im Wok

Ein leckeres thailändisches Curry. Mit original roter Thai-Curry-Paste.

Ich habe ja in der Ankündigung der Asien-Woche geschrieben, dass ich keine original asiatische Gerichte zubereite, sondern vermutlich alle selbst kriere. Nun, das ist bei diesem Gericht auch der Fall. Echte Liebhaber der asiatischen Küche werden das nicht akzeptieren, dass ich bei diesem Gericht mangels Kokosnussmilch einfach Crème fraîche verwendet habe. Sagen wir einfach, es ist eine leicht eingedeutschte Variante eines Thai-Currys. Und es zeigt einmal wieder, dass man im Notfall

durchaus auch wichtige originale Zutaten durch etwas Adäquates ersetzen kann. Asiaten verwenden ja nur Kokosnussmilch, weil die meisten Asiaten an einer Lactose-Unverträglichkeit leiden und deswegen keine Milchprodukte oder auch Käse essen. Nun, zudem hat Kokosnussmilch einen hohen Fettgehalt. Deswegen kann man auch keine gewöhnliche Milch verwenden, diese würde ausflocken. Aber eine Crème fraîche mit hohem Fettgehalt darf man gern mal für diese Zubereitung verwenden.

Und wirklich, die rote Thai-Curry-Sauce wird schön sämig und gebunden.



Leckeres, würziges Thai-Curry

Das ist einmal wieder ein sehr leckeres Gericht, das aufgrund der verwendeten Thai-Curry-Paste mit den unterschiedlichsten Geschmacksnuancen aufwartet. Wer ein einfaches Würzen wie bei deutschen Gerichten mit Salz, Pfeffer und Zucker gewöhnt ist, wird verwundert sein über den würzigem, kräftigen und vielfältigen Geschmack. Es sind Anklänge an Zitronengras vorhanden, dann natürlich Curry und eine kräftige Schärfe. Alles in allem sehr geschmackvoll und rund.

[amd-zlrecipe-recipe:728]

---

# Asien-Woche

Kommende Woche veranstalte ich eine Asien-Woche in meinem Foodblog. Es wird sieben Rezepte zu asiatischen Gerichten geben.

Ich werde keine original asiatischen Gerichte zubereiten und somit nachkochen. Vermutlich werden alle Gerichte eigene Kreationen sein.

Dafür werde ich sie aber mit original asiatischen Zutaten zubereiten.

Vorhanden sind:

- dunkle Soja-Sauce
- helle Soja-Sauce
- Fisch-Sauce
- Chili-Sauce
- süß-saure Chili-Sauce
- Hoisin-Sauce
- rote Thai-Curry-Paste
- Chili-Paste mit Sojabohnen-Öl

Für morgen oder Samstag ist ein Einkauf im Asia-Geschäft geplant.

Ich will noch die folgenden Zutaten kaufen:

- Sesamöl
- Bambussprossen

- Sojabohnensprossen
- chinesische Pilze
- Mu-Err-Pilze
- Austern-Sauce
- Toban Djan scharfe Chili-Bohnen-Sauce
- schwarze Bohnensauce
- Mi-Nudeln

Basmati-Reis ist vorhanden. Ebenso wie vielfältige Fleischsorten wie Huhn, Pute oder Schwein. Vielleicht kaufe ich auch noch eine Entenbrust beim Discounter.

Dann kann es losgehen. Zubereitet werden die asiatischen Gerichte natürlich alle im Wok, in dem die Zutaten nur kurz pfannengerührt werden, damit sie knackig und frisch bleiben.

Heute folgt schon einmal ein asiatisches Gericht mit Schweinefleisch, Gemüse und Basmati-Reis in einer roten Thai-Curry-Sauce.

Schön scharf! ☺

*Foto © ASchick01/pixelio.de*

---

## Überbackener Blumenkohl



Vegetarisch und lecker!

Dies ist ein vegetarisches Gericht, das einfach zuzubereiten ist, sehr gut gelingt und wirklich einmal ein sehr leckeres und schmackhaftes vegetarisches Gericht ist.

Der Blumenkohl ist saftig, da er ja als Gemüse viel Flüssigkeit enthält. Und er ist vor allem sehr leicht verdaulich. Also wirklich kein Vergleich zu einem fetten Schweinebauch. ☺

Ich habe den Blumenkohl in einem Rutsch ratz-fatz weggeputzt. Er war wirklich sehr lecker.

---

[amd-zlrecipe-recipe:726]

# Tofu-Wiener und grober Senf

Na, was ist denn das schon wieder. Tofu-Wiener. Diese hatte mein Discounter gerade im Angebot. Und ich habe sie versuchweise gekauft.

Da hat ja die Vegetarier- und Veganer-Mafia mal wieder kräftig zugeschlagen. Ist denn die Bezeichnung „Wiener“ nicht geschützt, wir auch das „Wiener Schnitzel“? Und dürfen die Wiener nicht nur mit ausgewählten Zutaten zubereitet werden? So wie das Wiener Schnitzel? Nun gut, der Hersteller umgeht das Problem einfach, indem er sein Produkt ja „Tofu-Wiener“ nennt und nicht „Wiener“. Okay, eine Hürde umgangen.

Aber was bedeutet diese merkwürdige Machart der Vegetarier und Veganer, immer zwanghaft mit pflanzlichen Zutaten noch wieder ein fleischliches Produkt zuzubereiten. Fleischliebhaber bereiten ja auch kein Rumpsteak zu – Fleischliebhaber sollten das nicht lesen –, pürieren es fein, geben es mit Bindemittel in entsprechende Behälter oder Küchenmaschinen und bereiten damit ein fleischhaltiges Rote-Beete-Produkt zu, bei man versichern kann, auf Fleisch zu verzichten und ja doch nur „Gemüse“ zu essen.

Nein, diese andauernde Zubereitung von pflanzlichen Zutaten zu einem fleischlosen, aber doch wieder Fleisch-Produkt ist unsinnig und völlig hinfällig. Dann eben einfach Tofu-Bratlinge, Tofu-Würfelchen oder Tofu-Scheiben. Aber keine Steaks, Frikadellen oder Würstchen.

Nun, die Tofu-Wiener – nur 10 Minuten im siedenden Wasser erhitzt – schmecken wider Erwarten doch gut. Sie haben einen leicht rauchigen Geschmack. Und sie schmecken ein ganz klein wenig ... nach Wiener Würstchen.

Und der für diese Zubereitung gewählte grobe Senf rundet die Würstchen doch gut ab.

Also, Veganer und Vegetarier, nehmt diese Ratschläge eines bekennenden Fleischliebhabers an und lasst diese Scheinheiligkeit mit „Fleisch-Produkten“, die doch nur aus pflanzlichen Zutaten hergestellt sind. Wem wollt ihr denn beweisen, dass man kein Fleisch und Fisch essen und doch gesund leben kann? Oder gerade deswegen. Stellt leckere Produkte aus Gemüse und Zutaten her, die schmecken und deswegen überzeugen. Und lasst Eurer Kreativität freien Lauf, indem Ihr schöne, fantasievolle Bezeichnungen für die Produkte vergebts, die sich einprägen und sofort assoziieren lassen, „Hhmmm, hier esse ich lecker fleisch- und fischlos“.

---

[amd-zlrecipe-recipe:725]

---

## Hackbraten und Spargel

Heute gibt es einmal ein schönes Gericht, das es eigentlich eher gestern als Sonntags-Essen hätte geben sollen.

Ein Gericht, das an Müttern und ihre Zubereitung von Speisen erinnerte.

Hackbraten und schöner Spargel mit einigen Butterflocken.

Das hat meine Mutter früher des öfteren zubereitet. Nur hat sie leider immer eine Instant-Braten-Sauce an den Braten gemacht.

Ich muss hier aber einmal eine kleine Hommage an meine Mutter schreiben. Ich beginne jetzt langsam, im Alter, zu verstehen, zu akzeptieren und auch zu achten, dass meine Mutter früher mit einem Ehemann und zwei Kindern doch ein anstrengendes und mühevollles Leben hatte. Auch wenn sie eine klassische Frauen-

Rolle hatte, die heutzutage keine Frau mehr akzeptiert. Vor etwa 50 Jahren war dies aber sicherlich bei jeder Frau so, dass sie diese Rolle innehatte. Wenn ich an ihre Arbeiten so denke, dann fallen mir ein: Einkaufen, Kochen, Waschen, Putzen und Kindererziehung. Dazu kam die Versorgung ihrer Schwiegereltern, Nähen&Stopfen und Gartenarbeit. Bei insgesamt vier Personen in der eigenen Familie eine umfangreiche Arbeit.

Dennoch hätte sie früher vielleicht einmal eine solche Sauce zum Hackbraten, wie auch viele andere Zubereitungen, bei denen sie zu schnell zu Convenience-Produkten gegriffen hatte, doch einmal aus Fleisch- und Gemüse-Abfällen selbst zubereiten sollen. Denn mit mehr Enthusiasmus und Engagement hätte sie dabei bei uns beiden Kindern – ich habe noch einen drei Jahre älteren Bruder – sicherlich die Liebe zum Kochen wecken können. So dass wir Kinder oder auch zusammen mit der Mutter gern einmal selbst etwas gekocht und auf den Tisch gezaubert hätten.

Dennoch, mittlerweile habe ich Achtung vor der Belastung, die sie meistern musste. Wenn auch rückblickend nicht immer alles gut gelaufen ist. Aber wer hat da nicht so seine einschlägigen, sorgenvollen Erinnerungen an bestimmte Ereignisse oder Erlebnisse. □

Nun, den Hackbraten habe ich nach dem vor einiger Zeit veröffentlichten Grundrezept zubereitet bzw. hatte noch dicke Scheiben davon eingefroren im Gefrierschrank. Und zugegebenermaßen schmeckt er mit vielen Röststoffen und gut erhitzt in der Pfanne deutlich besser als ich ihn vor einigen Tagen kalt aus dem Kühlschrank mit Meerrettich gegessen habe.

Und der Spargel dazu, leicht gesalzen und mit einigen Butterflocken darüber, schmeckt natürlich als Beilage nach wie vor gut.

---

# Spinat-Kuchen

Wurzeln oder Zucchini als Zutaten zu einem Rührkuchen sind ja mittlerweile durchaus bekannt. Selbst mein Discounter hat in seinem Sortiment Backwaren, die feine Wurzelstreifen enthalten, also Schrippen mit Wurzeln. Diese haben dann so fantasievolle Namen wie „Fitness-Brötchen“.

Nun, ich hatte schon vor längerer Zeit überlegt, dass man sicherlich auch Blattspinat für einen Rührkuchen verwenden kann.

Nun, jetzt hatte ich eine Packung mit 250 g frischem Blattspinat vorrätig. Und machte mich an das Experiment, einen Rührkuchen damit zuzubereiten.

Ich verwende alle Zutaten, die man normalerweise für einen Rührkuchen verwendet. Nur lasse ich von den normalerweise verwendeten 500 g Mehl 150 g weg. Und verwende stattdessen 250 g Blattspinat, den ich in der Küchenmaschine fein zerkleinere.

Erstaunlicherweise ist der zerkleinerte Spinat nicht flüssig, so dass man ihn also nicht auspressen muss, sondern einfach die ganze Menge des zerkleinerten Blattspinats verwenden kann.



Der zerkleinerte, frische Blattspinat

Wer mich jedoch kennt und meine letzten Zubereitungen von Kuchen oder Tartes verfolgt hat, weiß, dass ich gerne einige Eier mehr hinzugebe, um eine gewisse Stabilität des Backwerks zu erreichen und hierbei auf der sicheren Seite zu sein. Nun, da ich mit Mehl und Blattspinat zusammen doch 600 g anstelle 500 g habe und der Blattspinat doch recht saftig ist, gebe ich ein zusätzliches Ei für Bindung hinzu.

Und nein, heute ist nicht die Grüne Woche, die ja bekanntlich in Berlin stattfindet. Es wird auch keine Fortsetzung des Spielfilms „The green mile“ gedreht. Aber Popeye hätte seinen riesigen Spaß an diesem Kuchen, denn er hätte endlich mal eine leckere, süße Zubereitung mit Spinat, die schmackhafter wäre als sein tröger Spinat aus der Dose.

Und der Kuchen gelingt tatsächlich sehr gut, er ist saftig und lecker und total grün. ☐

[amd-zlrecipe-recipe:722]

---

# Hackbraten und Meerrettich

Hier ein Hackbraten, zubereitet nach dem vor kurzem veröffentlichten Grundrezept für Hackbraten.

Dazu Meerrettich aus dem Glas.

Einfach ein kalter Snack für den abendlichen Film vor dem Fernseher.

Den Hackbraten bereitet man entweder nach dem Grundrezept zu.

Oder man lässt, um ihn noch authentischer zu machen, Paprika und Sprossen weg.

[amd-zlrecipe-recipe:723]

---

## Hackbraten

Dies ist das Grundrezept für einen Hackbraten.

Für Hackbraten gibt es durchaus auch ein Grundrezept. Auch wenn man ihn in mannigfaltiger Weise variieren und verändern kann.

Die Grundzutaten für einen guten Hackbraten bleiben immer die gleichen.

Und ein Hackbraten muss vor allem eines sein: Zwar schmackhaft, lecker und würzig. Auch durchgegart, da man für

einen Hackbraten Hackfleisch von Rind und Schwein verwendet. Aber er muss vor allem auch saftig sein, nicht zu trocken.

Hackbraten bereitet man normalerweise in einer feuerfesten Auflaufform oder einem Bräter im Backofen zu. Das gibt dann auch krosse Röstspuren an der Oberfläche des Hackbratens.

Aber Sie werden einen Hackbraten sicherlich auch schon einmal in einer Pfanne oder einem Topf auf dem Herd zubereitet haben. Auch das ist möglich. Und Sie werden sich sicherlich wundern, auch in der Mikrowelle lässt sich ein leckerer Hackbraten garen.

Bei allen drei Zubereitungsarten benötigt man ungefähr 15 Minuten Zeit für das Garen. Das Backen im Backofen nimmt man bei 220 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vor, auf dem Herd mit Kochtopf/Pfanne mit Deckel lässt man den Hackbraten, eventuell in etwas Wein, bei geringer Temperatur köcheln und in der Mikrowelle braucht man 800 Watt.

---

[amd-zlrecipe-recipe:1182]

---

## Spargel-Salat

Dieses Mal habe ich aus einem Kilo Spargel einen Salat zubereitet. Es ist ein Rezept der Kategorie Surf'n'Turf, denn ich verwende für den Salat sowohl durchwachsenen Bauchspeck, also Fleisch, als auch tiefgefrorene Eisgarnelen, somit Meeresfrüchte oder Fisch.

Die Eisgarnelen verwende ich als Besonderheit einmal nicht durchgegart, sondern roh aus der Packung. Wie eine Foodblogger-Kollegin einmal sagte, „An Rohem ist mir nichts

fremd“.

Dazu kommen noch hart gekochte Eier.

Das Dressing bereite ich ganz einfach aus Weißwein-Essig und Olivenöl zu.

Ein frischer Salat, der im Moment sehr gut zu den nun höher werdenden, sommerlichen Temperaturen passt.

---

[amd-zlrecipe-recipe:719]

## Mais-Auberginen-Suppe

Dies ist eine einfache und schnell zubereitete Suppe. Sie schmeckt sehr cremig und würzig.

Ich verwende Mais aus der Dose und eine frische Aubergine.

Der verwendete Ingwer gibt der Suppe im Nachgeschmack noch eine leichte Schärfe.

Ich garniere die Suppe in den Tellern noch mit etwas Worcestershire-Sauce. Die Säure der Sauce passt wunderbar zur Suppe.

[amd-zlrecipe-recipe:718]