

Gemüse in Zitronen-Sauce mit Quinoa und Hirse



Mit leckerer Sauce

Ein veganes Gericht.

Viel verschiedene Gemüsezutaten zu einem Gericht in der Pfanne gebraten.

Dazu als Beilage Quinoa und Hirse.

Für das Gemüse bereite ich aus Zitronensaft eine leichte Sauce zu, die ich allerdings auch würze.

Frischer Salat

Frisch, gesund, leicht verdaulich.

Und macht nicht dick.

Ab und zu ist so ein frischer Salat ein wirklich sehr leckeres Gericht.

Grandi Girasoli mit leichtem Tomatensugo



Würziges Sugo mit viel Petersilie

Hier habe ich bei meinem Discounter einmal in eine Pasta der Extraklasse investiert und etwas mehr Geld ausgegeben als normalerweise.

Aber die frische, gefüllte Pasta ist auch wirklich exzellent.

Dazu ein leckeres Tomatensugo. Das ich mit Petersilie, Käse und Weißwein verfeinere.

Pute mit Sojabohnensprossen

und Shiitake



Mit leicht scharfer Sauce

Ein asiatisches Gericht.

Alle Zutaten sind aus dem Asia-Shop. Bis natürlich auf das Putenfleisch.

Aber das Gericht gelingt sehr gut und schmeckt hervorragend.

Die Chili-Knoblauch-Sauce habe ich das erste Mal ausprobiert. Sie sorgt für eine gute Würze.

Die Fisch-Sauce ersetzt das Salz.

Ungewohnt für ein asiatisches Gericht verwende ich Vollkorn-Basmati-Reis. Der noch eine hellbraune Schale hat. Und sehr lange gegart werden muss. Aber exzellent schmeckt.

Chinesische Spezialitäten

China zieht jährlich zig Millionen Touristen aus aller Welt an. Warum ist dieses Land so beliebt? Leckerer Essen ist ein wichtiges Element einer guten Reise. Die chinesische Küche mit ihrer reichen Geschichte, Einzigartigkeit, Vielfalt der Stile und Traditionen des Kochens ist zweifellos ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Kultur. Chinesische Spezialitäten sind bekannt für ihre Farbe, ihr Aroma, ihren Geschmack und ihr attraktives Aussehen.

Hier sind einige chinesische Gerichte, die Sie in den meisten großen Restaurants in China probieren können, falls Sie eine Reise nach Asien unternehmen. Wir würden wir gerne empfehlen, mindestens einmal im Leben Ihren Urlaub in China zu verbringen, um diese Gerichte zu probieren und dabei auch Casinos in Macau zu besuchen. Wenn Sie aber lieber zu Hause bleiben, dann können Sie diese Speisen im Restaurant bestellen und www.casimba.com besuchen.

Pekingente

Peking-Ente ist eines der beliebtesten Gerichte in China, eines der weltweit bekannten Symbole der chinesischen Küche. Ein besonders wertvoller Teil der Pekingente ist nach Meinung vieler die dünne und knusprige Haut. In dünne Scheiben geschnittene Ente wird normalerweise mit Tortillas, süßer Bohnensauce oder Soja mit gehacktem Knoblauch serviert. In Peking können Touristen auch andere [Köstlichkeiten probieren](#), wie einen mongolischen Hot Pot, Bifantang-Garnelen und fein gehackte Pommes.

Süß-saures Schweinefleisch

Schweinefleisch in süß-saurer Sauce hat eine leuchtend

orangerote Farbe und einen tollen Geschmack (süß und sauer zugleich). Anfangs war es nur Schweinefleisch in süß-saurer Sauce. Um den Bedürfnissen der Kunden gerecht zu werden, wurden im Laufe der Zeit Hühnchen-, Rind- und Schweinerippchen in süß-saurer Sauce angeboten.

Hühnchen Gongbao

Das ist eines der bekanntesten Gerichte im Sichuan-Stil. Hühnchen Gongbao ist sowohl bei Chinesen als auch bei Ausländern sehr beliebt. Die Hauptzutaten dieses Gerichts sind gewürfeltes Hühnerfleisch, getrocknete Paprika und geröstete Erdnüsse. Europäer haben ihre eigene Version von Gongbao-Hühnchen kreiert: Hühnchenwürfel werden mit Maisstärke überzogen und es werden auch andere Zutaten (Gemüse, süß-saure Sauce und fein gehackter Knoblauch) dem Gericht hinzugefügt.

Tofu Ma Po

Tofu Ma Po ist eines der bekanntesten Gerichte der Sichuan-Küche. Die Geschichte dieses Gerichts reicht über 100 Jahre zurück. Das Wort Ma bezieht sich auf den würzigen Geschmack, der durch die Verwendung von Pfefferpulver entsteht, einer der am häufigsten verwendeten Zutaten in der Sichuan-Küche. Der Tofu-Geschmack wird durch die Zugabe von Rinderhackfleisch und fein gehackten Frühlingszwiebeln verstärkt. Es ist wirklich lecker.

Wontons

Seit der Tang-Dynastie (618–907) ist es Tradition, dass die Chinesen an der Wintersonnenwende (21. Dezember) Wontons essen. Eine der häufigsten Formen von Wonton ist das Dreieck. In diesem Fall ähneln Wontons italienischen Tortellini. Normalerweise werden Wontons in Wasser gekocht und mit Brühe serviert. Manchmal werden Wontons gebraten. Wontons werden mit gehacktem Schweinefleisch oder gehackten Garnelen gefüllt.

Chinesische Brötchen

Chinesische Brötchen sind ein zylindrisches kantonesisches Gericht, das im Dim-Sum-Stil zubereitet wird. Diese kleinen Brötchen können mit Fleisch oder Gemüse gefüllt werden und sie können süß oder würzig schmecken.

Nachdem diese leckeren Brötchen gefüllt sind, ist der nächste Schritt das Braten. Die Brötchen werden heiß mit einer köstlichen goldenen Kruste serviert. Dieses Gericht ist besonders beliebt in Jiangxi, Jiangsu, Shanghai, Fujian, Guangzhou, Shenzhen und Hongkong.

Beschwipste Ente mit Fusilli

Der Trick mit der Bierdose, um eine ganze Ente im Backofen zu garen, hat ja leider nicht funktioniert.

Also bereite ich nochmals eine ganze, ausgenommene Ente in einer Bier-Sauce im Bräter im Backofen zu.

Da eine halbe Ente doch recht groß ist, passt sie nicht auf einen gewöhnlichen Teller. Ich wähle daher große Pizza-Teller.

Als Beilage gibt es Fusilli. Mit sehr viel leckerer Bier-Sauce.

Farfalle mit Bauchspeck, Olivenöl und Parmigiano Reggiano



Leckeres, würziges Pasta-Gericht

Einfaches Gericht. Wenige Zutaten. Man könnte schon sagen, ein puristisches Gericht.

Pasta. Speck. Olivenöl. Und geriebener Käse.

Mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Hähnchenbrustfilets auf Gemüse und Reismischung



Sehr würzig und lecker

Gewürzte, in der Pfanne gebratene Hähnchenbrustfilets.

Dazu ein leichtes Gemüse aus verschiedenen Zutaten.

Als Beilage vorgedämpfter Gemüse-Reis aus der Packung, den ich nur noch in der Mikrowelle fertig gare.

Bier-Gulasch mit Basmati-Reis



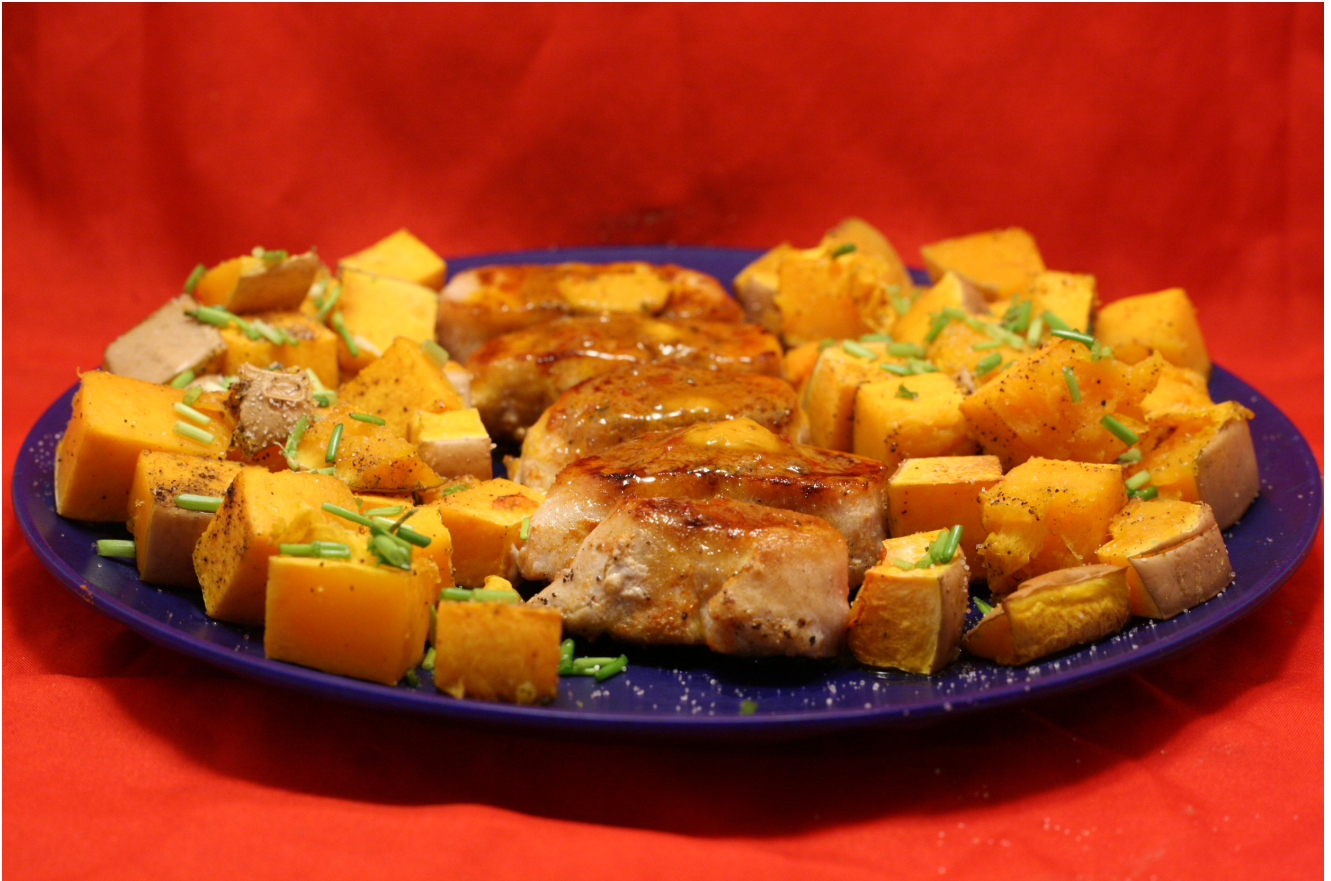
Mit würziger Sauce

Ein Gulasch mit Pils zubereitet.

Als Fleisch verwende ich ausnahmsweise Hähnchenbrustfilets, von denen ich noch vorrätig habe und die verbraucht werden müssen.

Die Gulasch-Sauce hat nach dem Schmoren einen leicht bitteren Geschmack nach Bier. Aber auch nach Geflügel.

Gegrillte Puten-Ministeaks mit gebackenem Butternut- Kürbis



Mit würziger BBQ-Kräuterbutter

Einfaches Gericht.

Das Fleisch schnell in einer Grill-Pfanne zubereitet.

Mit Kräuterbutter mit „BBQ“-Style noch zusätzlich kräftig gewürzt.

Dazu ein in grobe Würfel zerkleinerter Kürbis, den ich auf einem Backblech im Backofen gare.

Gemüse-Teller



Gesund und lecker

Ein vegetarischer Gemüseteller. Er ist sogar vegan, wenn man den geriebenen Käse weglässt.

Als Beilage Gemüse-Reis.

Lecker, leicht zu verdauen und sehr gesund.

Holländischer Honigkuchen



Leckerer Kuchen

Ich hatte eine Menge Honig vorrätig. Und verbrauche ihn nicht besonders oft. Ab und zu wähle ich ihn als Brot- oder Schrippen-Aufstrich. Aber da ich zum Frühstück nichts esse, sondern nur eine Kanne Kaffee trinke, ist mein Verbrauch eben nicht sonderlich hoch.

Eine weitere Variante sind süß-scharfe Zubereitungen wie Ragouts oder Gulaschs, für die ich scharfe Chili-Schoten und Honig verwende.

Aber ich habe einmal dieses Honig-Kuchen-Rezept herausgesucht, für das man viel Honig verwendet. Honig-Kuchen habe ich bisher noch nicht zubereitet. Und somit auch bisher kein Rezept im Foodblog veröffentlicht.

Außerdem ist dieser Kuchen aufgrund der verwendeten weihnachtlichen Gewürze eher etwas für die in einigen Wochen

beginnende Adventszeit. Im Sommer bereitet man dann doch aufgrund des großen Angebots an Obst eher Obst-Tartes oder -Kuchen zu.

Aber der Honig-Kuchen ist lecker. Ich werde ihn sicherlich nochmals zubereiten.

Süßkartoffel-Tarte



Trotz Kartoffeln eine süße Tarte

Dies ist eine hervorragend schmeckende Tarte.

Und obwohl sie mit Kartoffeln, in diesem Fall Süßkartoffeln, also eher einem Gemüse zubereitet wird, ist es eine süße

Tarte. Die man nicht einmal mit Zucker noch zusätzlich süßen muss.

Die Süßkartoffeln, in der Küchenmaschine fein geraspelt, reichen einfach aus.

Optisch erinnert diese Tarte auch wieder, wie die Kürbis-Tarte, an einen Wurzelkuchen. Denn die Süßkartoffel ist eben auch orangefarben.

Darf ich Ihnen einen Rat geben? Wenn Sie es mit den Kartoffeln dennoch herzhaft mögen, geben Sie einfach noch kleingeschnittenen Bauchspeck und Zwiebeln hinzu.

Schon erhalten Sie eine herzhafteste, pikante Tarte.

Zander-Filets in Weißwein-Sauce mit Couscous



Ein „weißer“ Teller

Schöne Filets vom Zander. Es ist zwar Tiefkühlware und kein frischer Fisch. Aber es ist gute Qualität.

Angebraten wird der Fisch zuerst auf der Hautseite in Butter.

Dann wird er auf der anderen Seite weitergebraten.

Nachdem die Filets auf den Teller sind, werden die Röststoffe in der Pfanne mit einem guten Schluck Chardonnay zu einer Sauce gebildet.

Als Beilage leckerer Couscous. Einfach nur gesalzen.

Und mit dem leckeren Sößchen übergossen.

Kürbis-Gnocchi mit Kürbiskern-Pesto



Hauptzutat ein Butternut-Kürbis

Hier habe ich, was ich allerdings sehr selten mache, einmal eine Anregung von einem Kollegen genommen. Uwe hatte auf seinem Foodblog [HighFoodality](#) vor einigen Tagen ein schönes Rezept für Kürbisgnocchi mit Kürbiskern-Pesto veröffentlicht.

Das habe ich einfach einmal übernommen. Es passt hervorragend zur herbstlichen Jahreszeit und zum Sonntag – und im Katholischen – Feiertag.

Ich war jedoch ein wenig verwundert über die Zubereitung. Gnocchi ohne Eigelb oder ganze Eier? Soweit mir bekannt ist und ich selbst schon einmal zubereitet habe, werden Kartoffel-

Gnocchi mit Eigelben für Bindung zubereitet.



Kürbismasse-Rolle auf dem bemehlten Schneidebrett

Ich gebe deswegen meine zubereiteten, im Backofen getrockneten Gnocchi vorsichtshalber in nur noch ganz schwach, möglichst sogar nur noch siedendes Wasser, damit die Gnocchi nicht zerfallen. Denn schließlich sorgt hier nur Speisestärke für Bindung.

Dann bin ich mit den Mengenangaben nicht zurecht gekommen. Uwe gibt an, sein Gericht für vier Personen zuzubereiten. Also habe ich die Mengenangaben halbiert, denn ich bereite nur für zwei Personen zu. Aber mit diesen Mengenangaben gelingen mir Gnocchis und Pesto nur für eine Person. In Mengen angegeben, sind es gerade einmal 15 Gnocchis und etwa 2 Esslöffel Pesto.



Gnocchi auf dem Backblech zum Trocknen im Backofen

Also verwende ich die Mengenangaben von Uwe, um damit für zwei (!) Personen das Gericht zuzubereiten.

Das Gericht ist im Original mit einem Hokkaido-Kürbis zubereitet. Ich habe mangels dessen einen Butternut-Kürbis verwendet. Und bekomme dadurch Probleme beim Zubereiten des Pesto. Denn ein Hokkaido-Kürbis hat ein definitiv größeres Kerngehäuse als ein Butternut-Kürbis. Und somit sehr viel mehr Kürbiskerne, die man für das Pesto verwenden kann. Der Butternut-Kürbis hat somit gerade einmal 15 g Kürbiskerne, das Pesto reicht gerade einmal für zwei Personen.



Kürbiskerne in der Pfanne ohne Fett

Also gebe ich einen großen Teil an geriebenem Parmigiano Reggiano schon in das Pesto hinein, damit ich dabei mehr Masse erhalte.

Eine eklatante Änderung habe ich an Uwes Rezept vorgenommen. Mir ist das Pesto einfach zu schwach gewürzt. Selbst Salz und Pfeffer würden mir nicht ausreichen. Also kommt etwas asiatische Teriyaki-Sauce für Würze und Aroma hinzu.



Kürbiskern-Pesto mit Teriyaki-Sauce

Wer übrigens bei den im Backofen gegarten Kürbisstücken Probleme hat, diese in einer Schüssel mit dem Stampfgerät sehr fein zu stampfen – und dabei meine ich vor allen Dingen die Schale –, der verwende am besten schon bei den Gnocchi den Pürrierstab, nicht nur bei dem Pesto.

Bei einem halte ich mich jedoch strikt an Uwes Rezept. Ich wollte die Kürbisstücke zuerst in kochendem Wasser vorgaren. Davon habe ich aber strikt Abstand genommen. Damit wäre das Kürbismehl doch definitiv zu wässrig und die Gnocchi würden im Kochwasser eventuell nicht zusammenhalten. Darf ich Ihnen einen Rat geben? An das Originalrezept halten und also doch im Backofen vorgaren!

Kürbis-Tarte



Süße und leicht säuerliche Tarte

Eine feine Tarte. Passend zur Jahreszeit, da ja Herbstzeit gleich Kürbiszeit bedeutet.

Als Kürbis dient ein Butternut-Kürbis.

Verfeinert und leicht gesäuert mit dem Saft zweier Zitronen.

Aber mit ausreichend Süße durch die Zugabe von Zucker.