

# Nudel-Bowl mit Schweinefleisch, Mangold und Spinat in einer schwarzen Knoblauch-Bohnen-Sauce



Schön knackiges Gemüse

## **Zutaten:**

- zwei Schweine-Minutensteaks
- ein Stängel roter Mangold
- eine rote Peperoni
- 100 g Baby-Spinat (eine Packung)
- Fischsauce
- 3 TL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- Wasser
- zwei Portionen Chinanudeln
- Sesamöl

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



Mit leckerer Sauce

**Zubereitung:**

Steaks quer in schmale, lange Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Mangoldstängel putzen und quer in feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Peperoni putzen und ebenfalls quer in schmaler Ringe schneiden. Zum Mangold geben.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Mangold und Peperoni darin kurz pfannenrühren. Schweinefleisch dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren. Spinat hinzugeben. Mit etwas Fischsauce würzen. Knoblauch-Bohnen-Sauce dazugeben. Sauce mit etwas Wasser verlängern. Kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Chinanudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten garen.

Chinanudeln in ein Sieb geben und somit das Kochwasser abschütten. Chinanudeln auf zwei Nudel-Bowls verteilen. Schweinefleisch mit Gemüse und Sauce darübergerben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Variation einer Hochzeitssuppe



Gehaltvoller Teller

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1 l frischer Gemüsefond
- 10 Markklößchen (Packung)
- 10 Grießklößchen (Packung)

- 10 Suppenmaultaschen (Packung)
- 1 Stängel Mangold
- 1 Pastinake
- 2 große Blumenkohlröschen
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- kleine Portion Baby-Spinat
- 4 Stangen Spargel (geputzt, eingefroren)
- 6 Cherrydatteltomaten
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

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



Eine vollständige Mahlzeit

**Zubereitung:**

Petersilie kleinschneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke zerteilen.

Die fünf zuerst aufgeführten Gemüsesorten kommen in eine Schale, die vier zuletzt aufgeführten Gemüsesorten ebenfalls in eine Schale.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Suppeneinlagen wie Markklößchen, Griesklößchen und Suppenmaultaschen hineingeben. Gemüsesorten aus der ersten Schale hineingeben. Suppe bei geringer Temperatur 6 Minuten köcheln lassen. Gemüsesorten aus der zweiten Schale hineingeben. Suppe weitere 4 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Suppe abschmecken.

Suppe mit Einlagen und Gemüse auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Nudel-Bowl mit Schweinebauch, Champignons und Spinat in Austersauce**



Mit leckerem Schweinebauch

Eine selbst kreierte asiatische Nudel-Bowl. Natürlich mit chinesischen Nudeln.

Als Hauptzutat Schweinebauch. Schließlich noch braune Champignons und viel Baby-Spinat. Für letzteres kommen zwei Packungen à 100 g in die Wokpfanne. Aber Spinat fällt stark zusammen und im gegarten Gericht ist er von der Masse her nicht mehr so viel.

Für die Sauce wird Fischsauce zum Salzen und Würzen und als eigentlicher Geschmacksgeber Austernsauce verwendet. Mit etwas Wasser verlängert.

In zwei schönen Bowls mit den Chinanudeln, den Zutaten und der Sauce angerichtet immer wieder ein Genuss. Probieren Sie es aus!

**Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Schweinebauch

- 6 große, braune Champignons
- 2 Packungen Baby-Spinat (à 100 g)
- Fischsauce
- Austernsauce
- Wasser
- 2 Portionen Chinanudeln
- Sesamöl

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



Und viel Spinat

**Zubereitung:**

Schweinebauch in kurze, schmale Streifen schneiden.

Champignons halbieren, dann quer in schmale, halbe Scheiben schneiden.

Chinanudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser vier Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Schweinebauch kurz pfannenrühren. Champignons dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren. Spinat dazugeben. Mit Fischsauce und Austernsauce ablöschen. Mit etwa einer halben Tasse Wasser verlängern. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen. Der Spinat soll dabei gut zusammenfallen.

Chinanudeln auf zwei Bowls verteilen. Inhalt der Wokpfanne mit viel Sauce auf die beiden Bowls verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Spinat-Knoblauch-Pizza



Kross und würzig

Diese Pizza gelingt sehr gut und schmeckt hervorragend.

Besonders der verwendete pikante, herzhaftes Hummus kommt deutlich hervor.

Dann natürlich der frisch geriebene Mozzarella.

Und der Spinat.

Nicht so besonders heraus zu schmecken ist der Knoblauch, obwohl ich doch 10 Zehen davon verwendet habe.

Und ganz deutlich zu schmecken ist natürlich der Unterschied eines selbst zubereiteten, frischen Pizzateigs mit Hefe zu dem in diesem Rezept verwendeten industriellen Pizzateigs.

Dieser geht nicht genügend auf und schmeckt etwas flach. Ein selbst zubereiteter Pizzateig geht beim Backen deutlich mehr auf und schmeckt einfach knuspriger.

Für 2 Personen

- 1 Pizzateig (1 Packung)
- 500 ml passierte Tomaten (1 Packung)
- 250 g Mozzarella (2 Kugeln à 125 g)
- 175 g pikanter Hummus
- 400 g Baby-Spinat (2 Packungen à 200 g)
- 10 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 20–25 Min.



Backofen auf 220 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Knoblauch schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Pizzateig mit Packpapier auf ein Backblech legen.

Passierte Tomaten darauf geben und gut verteilen.

Mozzarella mit einer groben Küchenreibe darüber reiben.

Salzen und pfeffern.

Hummus mit einem Esslöffel klecksweise auf der Pizza verteilen.

Spinat darauf geben.

Knoblauch darüber verteilen.

Pizza auf mittlerer Ebene für 20–25 Grad, je nach Bräunungsgrad, im Backofen backen.

Backblech herausnehmen.

Pizza mit einem sehr scharfen, großen Messer oder dem Pizzarad in sechs rechteckige Stücke schneiden.

In drei Durchgängen jeweils ein Pizzastück auf zwei Tellern servieren.

Die Pizza schmeckt auch kalt noch sehr gut.

Guten Appetit!

---

## Hähnchen-Oberkeulen mit Baby-Spinat



Mit leckerer, würziger Sauce

Ein reines Pfannengericht. Angebraten und gegart in der Pfanne

mit Deckel.

Da Hähnchenfleisch ganz durchgegart sein soll, gare ich alles zusammen in zwei Pfannen jeweils mit Deckel 15 Minuten.

Dann sind die Oberkeulen zwar durchgegart, aber noch sehr saftig. Wie sie eben sein sollen.

Vor dem Garen der Oberkeulen marinieren ich sie noch eine Stunde in etwas heller Soja-Sauce, die ich dann auch beim Garen für Würze und etwas Sauce mit in die Pfanne gebe.

Zum Baby-Spinat passen natürlich auf alle Fälle noch Schalotten und Knoblauch, die ich aber schon beim Anbraten der Oberkeulen mit in die Pfanne gebe und mit anbrate.

Für 2 Personen:

- 800 g Hähnchen-Oberkeulen (2 Packungen à 3 Stück)
- 200 g Baby-Spinat
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- helle Soja-Sauce
- Chenin blanc
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Min. | Garzeit 15 Min.



Oberkeulen auf allen Seiten mit der Soja-Sauce würzen und eine Stunde darin marinieren.

Schalotten und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Butter in zwei Pfannen mit Deckel erhitzen.

Oberkeulen im Kreis weit außen in die Pfannen legen. Marinade mit in die Pfanne geben. Schalotten und Knoblauch jeweils auf die Pfannen verteilen und in die Mitte geben.

Alles zugedeckt bei hoher Hitze 15 Minuten garen. In der Hälfte der Garzeit mit etwas Weißwein ablöschen.

Zwei Minuten vor Ende der Garzeit Spinat auf die beiden Pfannen verteilen und zugedeckt kurz garen lassen. Spinat dabei mit den Schalotten und dem Knoblauch vermischen.

Jeweils drei Oberkeulen auf einen Teller geben. Spinat auf die beiden Teller verteilen.

Sauce mit dem Esslöffel auf die Oberkeulen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!