Putenbrust mit Chinakohl und Bambussprossen in Char-Siu-Soße auf Langkornreis



Meine Reisschale

Eine asiatische Zusammenstellung. Frisches Putenbrustfilet. Dazu Chinakohl. Und Bambussprossenscheiben aus dem Glas. Die Soße wird aus einer Char-Siu-Soße, einer chinesischen Barbecue-Marinade, gebildet und mit der gleichen Menge Wasser verlängert. Dazu Langkornreis. Gegessen wird aus Reisbowls mit Stäbchen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 große Stücke Putenbrustfilet
- 4 große Chinakohlblätter
- 1 Glas Bambussprossenscheiben (400 g)
- 6 EL Char-Siu-Soße

- 6 EL Wasser
- 1/2 Tasse Langkornreis
- Salz
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit Pute und Gemüse

Zubereitung:

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten garen.

Putenbrustfilet in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Chinakohlblätter vom Strunk befreien, quer in schmale Streifen achneiden und in eine Schale geben.

Bambussprossenscheiben in ein Küchensieb geben und somit das Einlegewasser abschütten.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Fleisch und Gemüse darin einige Minuten pfannenrürhen. Mit der Soße und dem Wasser ablöschen. Kurz köcheln lassen. Soße abschmecken.

Reis in ein Küchensieb geben, Kochwasser abschütten und Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Fleisch mit Gemüse und Soße großzügig darüber geben.

Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!

Vegane Reisbowl mit Gemüse und Champignons in Sojasoße



Nur mit Gemüse und Champignons
Dieses asiatische Gericht schmeckt wirklich sehr gut und kann man immer wieder einmal essen. Die Soße ist auch sehr einfach

zubereitet, die Sojasoße gibt den allseits bekannten, würzigen Geschmack.

Die Soße ist allerdings auch der Knackpunkt, wenn die Überschrift das Gericht als vegan betitelt. Denn, in asiatischen Soßen wird generell immer auch Fischsoße verwendet, und dies in der asiatischen Küche als Ersatz für das Salz, das wir in der deutschen Küche verwenden. Nebenbei bringt die Fischsoße auch eine Menge Umami mit in die Soße.

Aber, um beim Thema zu bleiben, Fischsoße ja oder nein. Wenn Sie dieses Gericht gern vegan oder auch nur vegetarisch essen möchten, müssen Sie auf die Fischsoße verzichten. Denn diese besteht aus in Salz fermentierten Sardellen. Nehmen Sie stattdessen einfach Salz. Die Sojasoße dürfte ja keine tierischen Zusatzstoffe enthalten und somit unbedenklich sein.

Als weiteres kommt viel Gemüse in das Gericht, dazu einige braune Champignons. Und das war’s dann auch schon.

Zutaten für 2 Personen:

- 1/2 Tasse Langkornreis
- Salz
- 1/2 Glas Bambussprösslinge in Scheiben
- 15 Lauchzwiebeln
- 1 Mini-Pak-Choi
- 2 große, braune Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Bio-Ingwer
- Fischsoße
- dunkle Sojasoße
- Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.



Leckere Sojasoße

Zubereitung:

Reis in einem Topf mit der dreifachen, kochenden, leicht gesalzenen Wassermenge bei mittlerer Temperatur 20 Minuten garen.

Parallel dazu Lauchzwiebeln putzen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Stiele der Champignons abbrechen, quer in schmale Stücke schneiden und zu den Lauchzwiebeln geben. Champignons einmal längs halbieren, dann quer in feine, halbe Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Mini-Pak-Choi putzen, quer in feine Streifen schneiden und in die Schüssel dazugeben.

Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und auch in die Schüssel geben.

Bambussprossen aus dem Glas in die Schüssel dazugeben.

Ingwer mit Schale in kleine Stückchen schneiden und separat in eine Schale geben.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Gemüse und Champignons bis auf den Ingwer darin einige Minuten pfannenrühren. Ingwer erst ganz zum Schluss dazugeben. Etwas Fischsoße dazugeben. Dann etwas dunkle Sojasoße dazugeben. Mit etwas Wasser verlängern. Gericht etwas köcheln lassen und Soße abschmecken.

Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Gemüse und Champignons mit Soße darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüse, Basmati-Reis und Chili-Sauce



Im Wok

Ein asiatisches, aber auch veganes Gericht.

Ich verwende als Zutaten nur Gemüse, dazu als Beilage Basmati-Reis.

Die Sauce bilde ich aus einer Chili-Sauce mit Sojabohnen-Öl. Und etwas Soja-Sauce.

Erstaunlicherweise ist die Chili-Sauce in keinster Weise scharf, sondern eher süßlich. Aber sie ist sehr würzig und schmeckt sehr gut.

Für diese Zubereitung habe ich einmal meinen zweiten Wok rekrutiert. Er hat den Vorteil, dass er aus Gusseisen und sehr schwer ist, und nicht nur aus Metall wie der andere Wok. Innen ist er wie der Wok aus Metall auch kugelförmig geformt, so dass man die Zutaten schön pfannenrühren kann. Aber im Gegensatz zu dem Wok aus Metall, der auch außen kugelförmig geformt ist, eher für einen Gasherd geeignet ist und mit dem man manchmal auf einer Herdplatte nur schwer etwas zubereiten kann, ist er unten eben. Man kann ihn also sehr gut auf der Herdplatte verwenden.

[amd-zlrecipe-recipe:740]

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]

Kokoscreme-Suppe

Eine wohlschmeckende Suppe, wie sie gerne in Asien gegessen wird.

Mit Kokosmilch. Und einigen Shrimps und Champignons. Und ein wenig anderes Gemüse.

[amd-zlrecipe-recipe:500]