Schweinefleisch asiatisch

Normalerweise habe ich auf diese Weise bisher immer Chinakohl mit chinesischen Pilzen und Reis vegan zubereitet.

Gewürzt mit Fisch- und Soja-Sauce.

Dieses Mal wähle ich die Variante mit Fleisch. Und zwar Schweinefleisch. Mit Chinakohl.

Dann Fisch-Sauce für das Salzen.

Und dunkle Soja-Sauce für das Würzen.

Als Beilage passenderweise Basmati-Reis.

Gegessen wird aus der Schale mit Essstäbchen.

[amd-zlrecipe-recipe:931]

Pilz-Ragout mit Basmati-Reis

Für dieses Ragout habe ich eine bunte Mischung aus Pilzen verwendet. Champignons, Pfifferlinge und Austerpilze.

Das Ragout habe ich verfeinert mit frischem Thymian und Rosmarin.

Die Sauce bilde ich aus Chardonnay und Cremefine.

Ich habe das erste Mal Cremefine verwendet, eine Variante, die Crème fraîche ersetzt und nur 15 % Fett hat, im Gegensatz zu Crème fraîche, die immerhin 30 % Fett hat. Der weitere Vorteil von Cremefine ist, dass man mit den entsprechenden Zutaten,

wie in diesem Fall, ein veganes Gericht zubereiten kann.

Es gelingt auch eine schmackhafte Sauce. Ganz überzeugt hat sie mich aber nicht, ich bleibe wohl eher bei Cème fraîche und nehme den höheren Fettanteil gern in Kauf.

Als Beilage wähle ich einfachen, aber schmackhaften Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:803]

Kohlrouladen mit Basmati-Reis

Ein traditionelles, deutsches Gericht.

Ich habe es jedoch ein wenig orientalisch abgeändert, indem ich die Füllung mit Baharat gewürzt habe.

Erstaunlicherweise benötigt die Füllung keine Eier für Bindung und Stabilität, sie ist auch ohne Eier stabil und fest.

[amd-zlrecipe-recipe:762]

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]

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 asiatischenKüche 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]

Welsfilet-Rouladen, Basmati-Reis und Weißwein-Sauce

Hier bereite ich ein Gericht mit Fisch und Reis zu.

Um etwas Abwechslung beim Zubereiten von Fisch zu haben und nicht nur die Filets in Butter anzubraten, habe ich mir dieses Rezept mit Rouladen ausgedacht.

Als Füllung habe ich diverse Produkte verwendet, die ich einerseits vorrätig hatte und die andererseits gut als Füllung funktionierten.

Ich habe die Filets jeweils auf einer Seite, die die Innenseite der Roulade werden soll, mit frisch geriebenem Parmesan für etwas Würze befüllt. Dann als weitere Zutaten habe ich jeweils einige Eis-Garnelen und jeweils zwei Zuckerschoten verwendet. Ich wollte allerdings über dem Parmesan noch einige frische Spinat-Blöätter in die Füllung

geben, das habe ich aber im Eifer der Zubereitung völlig vergessen. Also, wenn Sie frischen Spinat vorrätig haben, verwenden Sie ihn auch dazu.

Ich schnüre die Rouladen jeweils mit zwei Fäden Küchengarn zusammen. Und brate sie dann in Butter an. Dann lösche ich mit einem großen Schluck Soave ab. Und würze noch mit Salz.

Dazu gibt es als Beilage Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:712]

Pute, Chinakohl, Thai-Basilikum und Basmati-Reis

Herrlicher Thai-Basilikum

Ich hatte beim meinem Discounter das Glück und bei den

Küchenkräutern auch einmal einen frischen Topf Thai-Basilikum gefunden. Ich habe ihn natürlich sofort mitgenommen und gekauft.

Ich bereite hier ein asiatisches Gericht zu, für das ich als Fleisch Putenfilet verwende.

Dazu als weitere Zutat Chinakohl.

Dazu kommt der kleingeschnittene Thai-Basilikum.

Und die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Soja-Sauce. Ich wollte dieses Mal keine schwere Sauce am Gericht haben, weil der Thai-Basilikum doch eine schöne Frische mitbringt. Aus diesem Grund habe ich eine helle Soja-Sauce mit Zitronensaft verwendet, die man eigentlich nur zum Marinieren für asiatische Produkte verwendet. Aber sie bringt hier die notwendige Frische und Leichtigkeit für das Gericht mit sich.

Beim Pfannenrühren im Wok

Der Thai-Basilikum schmeckt wirklich sehr würzig und frisch. Er verleiht dem Gericht eine schöne Frische. Er ist eigentlich

bei den meisten asiatischen Gerichten mit zu verwenden. Verwenden Sie bitte keinen gewöhnlichen Basilikum, den man für italienische Pesto verwendet. Das dürfen Sie nicht. Das Gericht bestraft Sie dann dafür, dass es nicht asiatisch schmeckt, sondern eher einen gewöhnlichen Geschmack hat und vielleicht doch aufgrund des Basilikums einen gewissen italienischen Touch bekommt.

[amd-zlrecipe-recipe:693]

Gemüse und Basmati-Reis in Cognac-Sauce

Hier bereite ich ein vegetarisches Gericht zu.

Mit verschiedenen Gemüse-Sorten. Und weißen Champignons.

Als Beilage verwende ich Basmati-Reis.

Ich bilde die Sauce mit Cognac. Diesen würze ich mit edelsüßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einigen Prisen Zucker. Der Cognac-Geschmack verträgt viel Zucker. Und ich binde dann die Sauce zum Schluss mit einer großen Portion kalter Butter ab.

Fertig ist ein leckeres, vegetarisches Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:679]

Garnelen, Gemüse und Kokosmilch

Ein weiteres asiatisches Gericht.

Ich hatte Garnelen vorrätig. Und auch Wakame-Algen.

Da ich diese verbrauchen wollte, habe ich einfach ein einfaches asiatisches Gericht gezaubert.

Zusätzlich kommen noch Chinakohl, Mini-Pak-Choi und Lauchzwiebel in das Gericht.

Die Sauce bilde ich aus Kokosmilch und Fisch-Sauce.

Pfannenrühren bedeutet bei asiatischen Gericht, die im Wok zubereitet werden, dass man Öl im Wok erhitzt und dann Fleisch, Fisch und/oder Gemüse unter ständigem Rühren in dem sich auf dem Boden sammelnden Öl gart. Garen Sie Zutaten niemals zu lang im Wok, sie verlieren an Knackigkeit und Frische. Das dürfen Sie nicht. Immer nur einige Minuten pfannenrühren.

Als Beilage wähle ich Basmati-Reis.

Das Gericht schmeckt herrlich fruchtig und frisch nach Kokosnussmilch.

[amd-zlrecipe-recipe:668]

Pute, Gemüse und Basmati-Reis

asiatisch

Ein einfaches, asiatisches Rezept.

Als Fleisch bot sich Putenschnitzel an.

Und als Gemüse verwende ich dasjenige, das ich gerade vorrätig hatte, nämlich Chicorée, Staudensellerie und Chmapignons.

Dazu als Beilage Basmati-Reis.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:610]

Hähnchen-Innenfilet mit Chicorée und Champignons

Ein asiatisches Rezept. Selbst kreiert. Ich weiß nicht, ob in der asiatischen Küche auch Chicorée verwendet wird. Aber er eignet sich gut dazu.

Als Hauptzutat verwende ich Hähnchen-Innenfilets, die ich nur quer in kurze Streifen schneide.

Dazu, wie erwähnt, der Chicorée. Und noch zusätzlich braune Champignons.

Die Sauce bilde ich aus einer fertigen Chili-Sauce, die auch Mango enthält. Und Fisch-Sauce. Ich verlängere sie mit einer Tasse Wasser, damit man bei diesem Gericht auch genügend Sauce zur Verfügung hat.

Als Beilage wähle ich wie schon des öfteren bei asiatischen

Gerichten Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:520]

Marinierte Schweine-Rückensteaks mit Champignons und Basmati-Reis in Balsamico-Sauce

Hier verwende ich einmal schon fertig in einer Kräuter-Marinade marinierte Schweine-Rückensteaks.

Gebe zusätzlich für die Sauce in feine Scheiben geschnittene Champignons mit in die Pfanne.

Und bereite ein leckeres Balsamico-Söße̊chen zu.

Ich habe für die Sauce Crema di Balsamico verwendet. Ich weiß, dass diese Crema in der gehobenen Küche nicht gern verwendet wird, weil sie Zusatzstoffe wie Verdickungsmittel usw. enthält. Nun, ich bin irgend einem Weg zu dieser Crema gekommen, weiß, dass man sie nicht verwenden sollte und lieber auf richtigen Balsaaico-Essig zurückgreifen sollte, aber ich will die Crema ja auch irgendwie verwerten und mit ihr einige Gerichte zubereiten. Zum Wegwerfen ist sie mir zu schade.

Ja, und als Beilage wähle ich einfach Basmati-Reis. Dieser Reis, der ursprünglich von den Hängen des Himalayas stammt, hat den Vorteil, dass er auch fast ohne eine Menge an Sauce schmeckt, denn er hat – ähnlich wie der chinesische Duft-Reis – eine markanten, frischen Eigen-Geschmack und -Geruch.

Ich brate die Steaks auf jeweils jeder Seite nur 2 Minuten an, sie werden dadurch well done durchgegart, sind aber innen noch ganz leicht rosé und saftig.

[amd-zlrecipe-recipe:512]

Chicorée im Speckmantel in Riesling-Sauce mit Basmati-Reis

Jetzt kann ich hier passend zu meinen vor kurzem erschienenen eBook-Ausgaben meines Koch- und Back-Backbuchs „Es ist angerichtet!“ ein Rezept aus demselbigen veröffentlichen, da ich Chicorée heute gerade in ähnlicher Weise zubereitet habe. Ich poste hier einfach die Beschreibung des Rezepts, wie ich es im Kochbuch aufgenommen habe. Und alternativ dazu die Zubereitung, wie ich es heute abgeändert zubereitet habe. Letztere Zubereitung entspricht dann auch eher den beiden Foodfotos, die ich mit diesem Rezept veröffentliche.

Dieses Chicorée-Gericht ist ein leichtes, schnell zubereitetes, aber auch herzhaftes Gericht, das sich gerade für den Verzehr im Sommer eignet, da es bis auf den Schinkenspeck, der verwendet wird, eigentlich ein rein vegetarisches Rezept ist.

Ich selbst hatte vor ca. 25 Jahren die Gelegenheit, die Erfahrung zu machen, wie Chicorée angebaut wird. Ich habe damals meinen Zivildienst in einer anthroposophischen Psychiatrie-Klinik im Breisgau geleistet und dort in dem

angegliederten Gartenbereich gearbeitet. Der Gartenbereich ist bei den Anthroposophen in dieser Klinik nicht nur zur Anzucht und Ernte von Gemüse, Kräutern und auch Blumen gedacht, sondern er ist gleichzeitig auch Therapiebereich. Ich hatte also sowohl mit der normalen Gartenarbeit zu tun als auch mit der fallweisen Betreuung von Patienten.

Der Chicorée wurde auf folgende Weise angebaut: Stellen Sie sich ein Gewächshaus mit einer Länge von ca. 15 Metern und einer Breite von ca. 5 Metern vor. In diesem Gewächshaus wurde das Beet in einer Tiefe von ca. 30–40 cm ausgehoben und die ausgegrabene Erde in einem Hügel links der Mulde aufgeschüttet. Nun wurde von einer Firma, die die Wurzeln für den Chicorée heranzieht, eine große Anzahl von Chicorée-Wurzeln geliefert. Diese Wurzeln sind etwas 20–30 cm lang. Diese Wurzeln wurden in einem Abstand von ca. 10–20 cm in der ausgehobenen Mulde eingegraben, indem sie einfach in die Mulde eingesetzt und diese mit der gelagerten Erde wieder bedeckt wurde. Wichtig dabei ist allerdings, dass dieses Chicorée-Beet in der gleichen Höhe, wie es tief ist, mit Erde aufgefüllt wird und sozusagen um ca. 20–30 cm erhöht ist.

Sie wissen ja, Chicorée ist ein weitestgehend weißes Gemüse, bis auf die leichte Gelbfärbung der oberen Blattspitzen, die sich aber zum Teil erst nachträglich einstellt. Es ist ebenso wie beim Spargel – der „Königin“ des Gemüses – so, dass er auch unter der Erde heranwächst und somit weitestgehend weiß bleibt. Sobald sich nach einigen Wochen in dem aufgeschütteten Hügel leichte Risse in der Erde zeigen, ist natürlich klar, der Chicorée ist reif, um geerntet zu werden. Dazu wird nach und nach der Erdhügel abgetragen und der Chicorée mit der zugehörigen Wurzel ausgegraben. Der Chicorée wird einfach von der Wurzel abgebrochen und die Wurzel wird für das kommende Jahr für die Aufzucht und Ernte gelagert, meistens in einem kühlen, dunklen Keller. Der Chicorée sollte am besten, wie in dem Fall der Klinik, gleich in die Küche zur Zubereitung gelangen oder eben sofort auf dem Markt zum Verkauf angeboten

werden.

Zutaten:

- 4 Stauden Chicorée
- 4 EL Tomatenketchup oder 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Honig
- 4 EL Obstessig
- 2 TL grüne Pfefferkörner
- 2 EL geriebener Meerrettich oder 3 EL Meerrettich aus dem Glas
- 2 Msp. Oregano
- 2 Msp. Basilikum Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 8 Scheiben Schinkenspeck

Für die Sauce:

- 2 EL Butter oder Margarine
- 2 Zwiebeln
- 6 EL Weißwein
- 300 g Crème fraîche
- 1 Prise Speisewürze
- 2 EL Estragon
- 100 g geriebener Emmentaler

Zubereitungszeit: 30 Min.

Halbieren Sie den Chicorée und schneiden Sie den meistens sehr harten und bitteren Strunk heraus. Blanchieren Sie die Chicorée-Hälften kurz in kochendem Wasser. Dann rühren Sie in einer kleinen Schüssel das Tomatenketchup mit dem Honig, dem Essig und den anderen Gewürzen an. Bestreichen Sie die Speckstreifen mit der Marinade und legen Sie jeweils eine Chicorée-Hälfte darauf, die Sie nun mit dem Speck umwickeln. Stecken Sie den Speckstreifen mit einem Zahnstocher fest. Bestreichen Sie die Chicorée-Hälften mit der restlichen Marinade. Heizen Sie den Backofen auf 200 °C vor. Hacken Sie für die Sauce die Zwiebeln fein und dünsten Sie sie in einer Kasserolle mit der Butter an. Dann mit dem Weißwein ablöschen.

Schließlich die Crème fraîche und die Speisewürze einrühren und kurz einkochen lassen. Geben Sie die Sauce zusammen mit dem Chicorée in eine große feuerfeste Form, bestreuen Sie den Chicorée mit Käse und überbacken Sie alles ca. 15 Min. im Ofen.

Dazu eignen sich am besten einfach einige Scheiben Baguette. Oder Sie richten den Chicorée zusammen mit Reis an, auf den Sie die restliche Sauce aus der Auflaufform geben.

Zu dem Gericht empfehle ich Ihnen einen kräftigen, französischen Chardonnay, am besten aus dem Burgund, der genügend Säure und auch Eigengeschmack hat, damit er vor der doch kräftigen Marinade, Sauce und auch dem herzhaften Schinkenspeck bestehen kann.

Hier nun das Rezept meines heute zubereiteten Chicorée, wie ich ihn in den beiden Foodfotos zeige.

[amd-zlrecipe-recipe:510]

Putenfleisch mit Sprossen und Basmati-Reis

Ein asiatisch anmutendes Rezept.

Putenfleisch, in kurze Streifen geschnitten.

Dazu Mungobohnen-Keimlinge und Erbsen-Sprossen.

Das Ganze gewürzt mit Kejab-Manis.

Dazu als Beilage Basmati-Reis.

Was nicht so richtig asiatisch anmutet, ist der hinzugefügte, kleingewiegte Schnittlauch. Aber er passt gut zum Gericht, das sehr gut schmeckt.

Eigentlich sollte ich das Gericht in einer Schale mit Stäbchen essen. Der Einfachheit halber habe ich es aber in einem tiefen Teller angerichtet und serviert.

[amd-zlrecipe-recipe:482]

Wirsing-Rouladen mit Basmati-Reis in Riesling-Sauce

Eigentlich sind das keine schöne, runde Wirsing-Rouladen. Sondern eher gefüllte Wirsing-Blätter, da sie doch ein wenig ungewöhnlich gefüllt sind.

Die Füllung erstelle ich aus Hähnchenbrustfilet, Zwiebel, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel. Für die Bindung verwende ich Semmelbrösel und Eier. Und würze sie kräftig mit Kreuzkümmel. Und etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Dazu gibt es als Beilage Basmati-Reis.

Ich gare die Wirsing-Rouladen in einem halben Liter Riesling, den ich dann reduziere und so ein Söße̊chen daraus zubereite.

[amd-zlrecipe-recipe:461]

Seelachs-Filets in Parmesankruste mit Basmati-Reis

Ich bereite Fisch zu.

Den Filets verpasse ich eine Parmesan-Kruste, indem ich sie mit Mehl, dann Ei und schließlich einer Mischung aus Semmelbröseln und geriebenem Parmesan paniere.

Ich brate sie in Butter an.

Die Röststoffe der Panade lösche ich mit einem Schuss Weißwein der Lage „Unplugged“ vom Weingut Tesch ab und salze und pfeffere die Sauce ein wenig. Diese gebe ich dann über den Basmati-Reis, den ich als Beilage wähle.

[amd-zlrecipe-recipe:455]