Putenfleisch mit Pilzen und Stangensellerie in Hoisin-Sauce

Ich hatte noch Putenfleisch übrig. Da bot es sich doch an, zusammen mit etwas Gemüse und Pilzen ein schönes, leicht asiatisch anmutendes Gericht zuzubereiten.

Für das Gemüse wählte ich Stangensellerie. Dazu kommen noch Pfifferlinge und Champignons.

Die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Hoisin-Sauce. Hoisin-Sauce wird eigentlich vorwiegend für Enten-Gerichte verwendet, man kann sie aber auch gut für anderes Geflügel aller Art verwenden.

Dazu gibt es als Beilage Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:432]

Putenfleisch mit Gemüse in Teriyaki-Sauce mit Basmati-Reis



Pfannenrühren im Wok

Wenn Sie verschiedenes Gemüse vorrätig haben, und dazu noch etwas Geflügelfleisch wie Pute oder Hähnchen, können Sie mit einer geeigneten asiatischen Sauce ein leckeres Gericht zubereiten. Es mutet asiatisch an, aber es ist von den Zutaten nicht asiatisch, weil diese Zutaten nicht in Asien verwendet werden.

Ich habe als Fleisch Putenfleisch gewählt. Dazu als Gemüse Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebel, Buschbohnen, Stangensellerie, Fenchel, Rote Beete und Zucchini.

Für die Sauce verwende ich Fisch-Sauce für Salzigkeit und Teriyaki-Sauce für Würze.

Als Beilage gibt es Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:419]

Chicorée im Speckmantel in Riesling-Sauce mit Basmati-Reis

Ein sehr leckeres Gericht. Einfach. Aber doch mit vielen guten Zutaten. Und eben sehr lecker. Schön geeignet als relativ leichtes, frisches Sommer-Gericht bei diesen sehr heißen Temperaturen.

Ich würze den Chicorée nur leicht mit Salz, dann wickle ich in ihn die Speckscheiben.

Sie werden in Butter angebraten, mit einem sehr großen Schuss Riesling abgelöscht und in zugedeckter Pfanne etwa 10 Minuten gegart. Danach ist der Chicorée durchgegart, aber noch knackig.

Währenddessen bereite ich Basmati-Reis nach Anleitung zu.

[amd-zlrecipe-recipe:408]

Putenfleisch in scharfer Orangen-Sauce mit Basmati-Reis

Diesmal ein asiatisch anmutendes Gericht, das aber durchaus auch aus einer anderen Küche stammen kann.

Ich verwende Putenfleisch.

Dazu in Scheiben geschnittene Champignons.

Und kleingeschnittene Orangen.

Die Sauce bilde ich aus Orangensaft und etwas Rotwein-Essig.

Und um die Sauce süß-scharf zu machen, gebe ich kleingeschnittene rote Chili-Schoten in die Sauce.

Dazu Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:325]

Hühnchen-Ragout mit Basmati-Reis

Ein Ragout. Mit Hühnchenbrustfilet. Und etwas Gemüse

Für das Gemüse wähle ich Rote Beete, Pastinaken, Zwiebeln und Knoblauch.

Die Sauce bilde ich aus Gemüsefond und Ketjab-Manis.

Weitere Gewürze sind nicht notwendig, der Fond und die asiatische Sauce geben genügend Würze.

Das Gemüse ist nach der langen Schmorzeit sehr weich und zart.

Dazu als Beilage Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:314]

Kalbsmedaillons in Zitrone-Butter-Sauce mit Basmati-Reis

Dieses Mal bereite ich Kalbsmedaillons zu. Ich würze sie mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer. Dann brate ich sie auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross an.

Die Sauce bilde ich, indem ich die Röststoffe der angebratenen Medaillons mit Zitronensaft und Zitronenschalen-Abrieb ablösche.

Dazu wähle ich als Beilage Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:299]

Nieren-Ragout in Cognac-Sauce mit Basmati-Reis



Beim Flambieren

Dieses Mal ein Ragout mit Schweine-Nieren. Dazu Speck, Zwiebeln und Knoblauch.

Die Sauce bilde ich mit Cognac. Und würze sie mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Dazu wähle ich als Beilage Basmati-Reis.

Und garniere die Gerichte mit frischer, kleingewiegter Petersilie.

[amd-zlrecipe-recipe:297]

Schweinefleisch mit Gemüse und Mi-Nudeln



Lecker und würzig
Ein asiatisches Gericht, zubereitet im Wok. Aus Ermangelung von Reis mit chinesischen Mi-Nudeln zubereitet.

An Gemüse gebe ich in das Gericht, was der Kühlschrank so hergibt.

Brechbohnen und Rosenkohl gare ich als erstes, da sie zum einen am längsten zum Garen benötigen, zum anderen können ungegarte Brechbohnen Gesundheitsschäden hervorrufen, da sie ungegart leicht giftig sind.

Die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Schwarzer-Bohnen-Sauce.

Das Ganze ergibt ein sehr schmackhaftes, würziges Gericht.

Mein Rat: Eigentlich sollte man ein asiatisches Gericht in

Schalen mit Stäbchen anrichten und servieren. Da es aber auch ein Pasta-Gericht ist, kann man es auch in tiefen Nudel-Tellern anrichten.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweineschnitzel (à etwa 200 g)
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- etwas frischer Ingwer
- 2 rote Chili-Schoten
- 1 Zucchini
- 6 Brechbohnen
- 16 Rosenkohl-Röschen
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Schwarze-Bohnen-Sauce
- Öl
- 150 g Mi-Nudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Chili-Schoten putzen und quer in Ringe schneiden. Übriges Gemüse putzen, eventuell schälen und grob zerkleinern. Schnitzel in kurze Streifen schneiden.

Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst Brechbohnen und Rosenkohl-Röschen einige Minuten pfannenrühren. Dann Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili-Schoten hinzugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Schließlich Schnitzel und Zucchini hinzugeben und ebenfalls nochmals einige Minuten pfannenrühren. Fisch-Sauce und Schwarze-Bohnen-Sauce hinzugeben. Mit einem Schuss Wasser ablöschen. Nudeln dazugeben, alles verrühren und noch kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Gericht in zwei tiefe Nudel-Teller oder in Schalen mit

Stäbchen geben und servieren.

Leber-Geschnetzeltes mit Tomate-Chili-Nudeln in Rotwein-Sauce



Sehr fein
Ein feines Geschnetzeltes, mit Rinderleber zubereitet. In kurze Streifen geschnitten, nicht zu lange gegart, damit die Leber nicht trocken wird, sondern sie innen noch etwas rosé ist.

Die Sauce bereite ich aus trockenem Rotwein und Rotwein-Essig zu. Ich würze sie mit Salz, Pfeffer und Paprika-Pulver.

Für etwas Würze brate ich auch noch einige Sardellenfilets mit der Leber und den Zwiebeln an.

Dazu schmackhafte und aromatische, gewürzte Pasta.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Rinderleber
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 8 Sardellenfilets (Glas)
- trockener Rotwein
- 4 EL Rotwein-Essig
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 250 g Tomate-Chili-Nudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Leber in kurze Streifen schneiden. Sardellenfilets grob zerkleinern.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Sardellenfilets dazugeben und mit anbraten. Leber dazugeben und kurz anbraten. Mit Essig und einem Schuss Rotwein ablöschen. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta in zwei tiefen Nudeltellern anrichten. Leber-Geschnetzeltes mit viel Sauce darüber geben. Alternativ mit kleingewiegter, frischer Petersilie oder etwas frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

Hähnchenbrust mit Gemüse und Austern-Sauce



Leckeres asiatisches Gericht

Ein asiatisches Gericht, im Wok zubereitet.

Ich brate als erstes die Bohnen an, sie müssen durchgegart sein, da sie sie sonst gesundheitsschädlich sein können.

Dann folgt das restliche Gemüse. Zum Schluss die Hähnchenbrust.

Gesalzen wird mit Fisch-Sauce, gewürzt mit Austern-Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenbrust
- 6 Stangenbohnen
- ein großes Stück Brokkoli

- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- Austern-Sauce
- 2 EL Fisch-Sauce
- 1 Tasse Basmati-Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Bohnen, Brokkoli und Kürbis putzen und in grobe Stücke Schneiden. Hähnchenbrust ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst Bohnen einige Minuten pfannenrühren. Dann Brokkoli und Kürbis hinzugeben und ebenfalls zusammen einige Minuten pfannenrühren. Hähnchenbrust dazugeben und nochmals einige Minuten pfannenrühren. Fisch-Sauce dazugeben. Eine große Menge Austern-Sauce dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei Schalen geben, Hähnchenbrust-Gemüse-Mischung darüber geben und mit Stäbchen servieren.

Gulasch-Topf



Leckerer Eintopf

Diesmal bereite ich mit Gulasch eine Art Eintopf zu, in den ich noch diverses Gemüse gebe.

Ich gebe auch den Reis gleich zu Anfang der Garzeit in den Topf, damit sich die Aromen besser verbinden.

Zu einem solchen Topf sollte man immer Lorbeerblätter und Gewürznelken geben, damit die Sauce mehr Gehalt und Geschmack hat.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 Gulasch (Rind)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Tasse Basmari-Reis
- 800 ml Gemüsefond

- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Restliches Gemüse putzen und in grobe Stücke zerteilen. Petersilie kleinwiegen.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Gulasch darin kräftig anbraten, so dass sich viele Röststoffe auf dem Topfboden bilden.

Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit anbraten. Restliches Gemüse dazugeben. Mit Fond ablöschen. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen. Reis dazugeben. Lorbeerblarr und Nelken hinzugeben. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

Sauce abschmecken. Gulasch-Topf in zwei tiefe Teller verteilen und mit Petersilie garnieren. Servieren.

Romana mit Champignons und Reis



Leckeres, chinesisches Gericht

Dies ist eines meiner chinesischen Lieblingsgerichte. Im Original bereitet man es mit Chinakohl zu. Mein Discounter hatte keinen Chinakohl vorrätig, also habe ich als Ersatz Romana-Salat verwendet.

Dieses Gericht habe ich das erste Mal in einem chinesischen Restaurant während meiner Studienzeit in Heidelberg gegessen. Danach fand ich das Gericht in keinem anderen chinesischen Restaurant wieder. Auch nicht in anderen Städten in Deutschland, wobei ich doch in bestimmt 6–7 Städten gelebt habe.

Es ist ein Gericht, das sehr einfach zuzubereiten, sehr preiswert und sehr schmackhaft ist. Ich esse es sehr gerne.

Lässt man die Fisch-Sauce weg und verwendet statt dessen Salz, hat man sogar ein veganes Gericht.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Romana-Salate
- 16–20 kleine bis mittlere, braune Champignons
- 1 Tasse Basmatir-Reis
- 3 EL Fisch-Sauce
- 3 EL dunkle Soja-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Champignons halbieren. Romana putzen und quer in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Champignons hineingeben und 2 Minuten pfannenrühren. Romana hinzugeben und weitere 2 Minuten pfannenrühren. Fisch- und Soja-Sauce hinzugeben. Sauce mit einem Schuss Wasser etwas verlängern. Abschmecken.

Reis in zwei Schalen geben. Gemüse mit viel Sauce darüber geben. Mit Stäbchen servieren.

Hähnchenbrust mit Schalotten und Champignons und Basmati-Reis



In Schale mit Stäbchen

Ein einfaches Gericht. Wenige Zutaten. Schnell zubereitet. Asiatisch. Im Wok. Pfannengerührt. Mit Reis.

Mein Rat: Wie immer ersetzt in der asiatischen Küche die Fisch-Sauce das Salz und die Soja-Sauce die Würze der europäischen Küche.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrustteile
- 4 Schalotten
- 6–8 braune Champignons
- 4 EL dunkle Soja-Sauce
- 4 EL Fisch-Sauce
- 1 Tasse Basmati-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

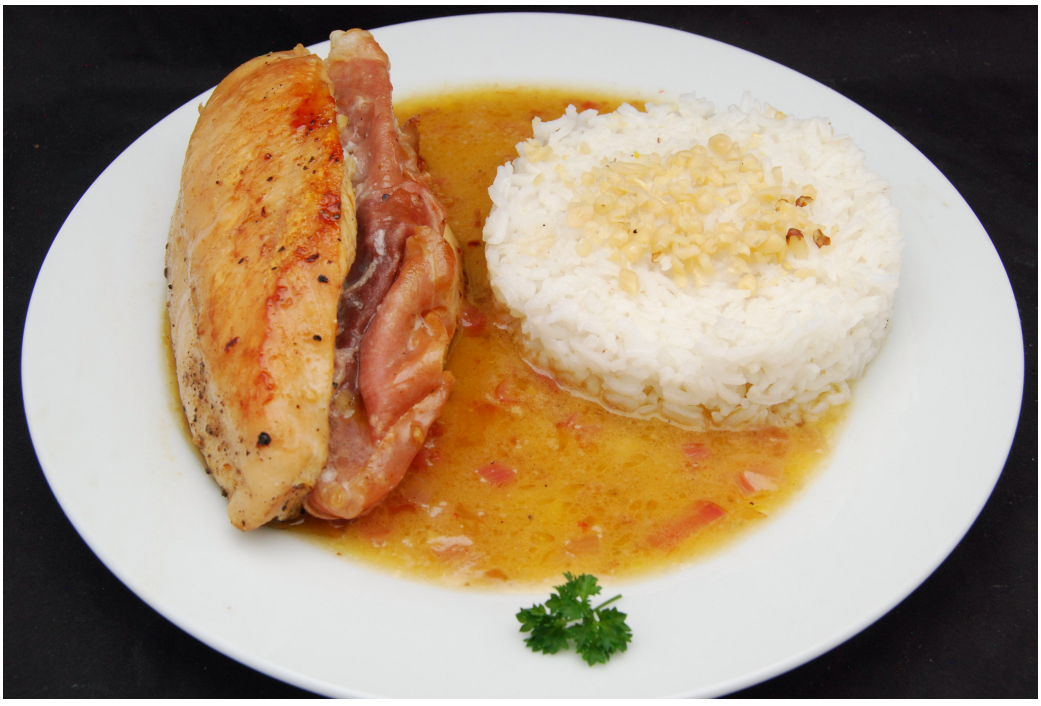
Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Hähnchenbrüste längs halbieren, dann quer in Stücke schneiden. Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Von den Champignons den Stiel entfernen, diese aber mitverwenden. Dann Champignons vierteln.

Öl in einem Wok erhitzen und Hähnchenbrust, Schalotten und Champignons 4–5 Minuten im siedenden Öl kräftig pfannenrühren. Soja-Sauce und Fisch-Sauce dazugeben. Mit einem Schuss Wasser die Sauce verlängern.

Reis in Schalen geben, Hähnchenbrust-Gemüse-Mischung mit viel Sauce darüber geben und mit Stäbchen servieren.

Gefüllte Hähnchenbrust in Zitronen-Sauce mit Basmati-Reis



Hähnchenbrust im Saucenspiegel

Diesmal als Geflügel Hähnchenbrust gefüllt. Ich fülle die Hähnchenbrust mit italienischem, rohen Schinken, geriebenem Parmesan und gehackten Pnienkernen.

Als Sauce bereite ich eine Zitronen-Sauce zu, für die ich kleingeschnittene Schalotten und Knoblauchzehen in Butter andünste. Ich gebe noch eine größere Portion Butter dazu und lösche mit Weißwein und Zitronensaft ab. Gewürzt wird die Sauce mit Salz und Pfeffer. Auf den Tellern richte ich für die Gerichte schöne Saucenspiegel an.

Dazu als Beilage Basmati-Reis. Ich gebe dem Reis mit einem Eierring Form und ein schönes Aussehen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste
- Butterschmalz

Für die Füllung:

- 4–6 Scheiben italienischer, roher Schinken
- frisch geriebener Parmesan
- Pinienkerne

Für die Sauce:

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Butter
- 100 ml Soave
- 2 Zitronen

- Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse Basmati-Reis
- Pinienkerne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Warmhalten.

Für die Sauce:

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Ein bisschen Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauchzehen darin andünsten. Restliche Portion Butter dazugeben. Mit Wein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce etwas köcheln lassen und abschmecken.

Für die Hähnchenbrüste:

Hähnchenbrüste längs aufschneiden. Innen und außen salzen und pfeffern. Jeweils 2-3 Scheiben italienischen, rohen Schinken längs hineinlegen. Frisch geriebenen Parmesan darüber geben. Einige gehackte Pinienkerne dazugeben. Hähnchenbrüste zuklappen.

Butterschmalz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Hähnchenbrüste darin auf beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten anbraten, dabei Deckel auf der Pfanne lassen.

Saucenspiegel auf zwei Tellern anrichten.

Jeweils einen Eierring auf den Teller stellen, Reis hineingeben und schön in Form anrichten. Eierring wegnehmen. Einige gehackte Pinienkerne auf den Reis geben.

Gefüllte Hähnchenbrust jeweils dazu in den Saucenspiegel geben. Servieren.