

# Putenfleisch und Champignons in rotem Thai-Curry mit Basmatireis

Hier lasse ich mich einmal wieder nicht vom Imbiss in meinem Stadtteil bewirten, sondern bewirte mich wieder selbst.

Und bereite mit Putenfleisch und Champignons ein leckeres, würziges Thai-Curry zu.

Für die Sauce verwende ich original asiatisches, rotes Thai-Curry.

Normalerweise gibt man in Thai-Curry eigentlich Kokosmilch zum Verlängern und Binden der Sauce.

Ich habe stattdessen einfach Sahne verwendet.

Als Beilage wähle ich Basmatireis.

[amd-zlrecipe-recipe:1104]

---

# Hähnchenlebern mit Champignons in Toban-Djan- Sauce mit Basmatireis

Ein Innereien-Rezept. Das ich ab und zu gerne zubereite.

Ich verwende Hähnchenlebern.

Und dazu noch weiße Champignons.

Ich bilde die Sauce aus einer Toban-Djan-Sauce. Das ist eine asiatische, scharfe Chili-Bohnen-Sauce.

Und verlängere sie mit etwas Wasser.

Dazu gibt es als Beilage Basmatireis.

[amd-zlrecipe-recipe:1102]

---

# Hähnchenbrustfilet in Aprikosen-Chili-Sauce mit Basmatireis

Hier ein neues Rezept für die Zubereitung von Hähnchenbrustfilets.

Ich bereite eine süße Sauce aus gegarten, zerstampften Aprikosen zu. Für Schärfe gebe ich zerkleinerte, getrocknete Chilischoten dazu. Die Sauce wird natürlich noch mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Als Beilage wähle ich Basmatireis.

[amd-zlrecipe-recipe:1091]

---

# Überbackene Hähnchenschenkel in Kräuter-Käse-Sauce mit Basmati-Reis

Ein einfaches Gericht. Ich habe Hähnchenschenkel mit Rückenteil verwendet, damit man beim Essen mehr Fleisch zum Verzehren hat.

Die Sauce bilde ich aus trockenem Weißwein, frischen Kräutern wie Rosmarin, Salbei und Thymian und geriebenem Gouda.

Die Hähnchenschenkel überbacke ich noch ein wenig, indem ich geriebenen Gouda auf sie gebe.

Die Sauce gelingt sehr lecker und schmackhaft.

Als Beilage wähle ich Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:294]

---

## Hähnchenfleisch mit Gemüse asiatisch

Mein erstes Feiertagsessen, am 1. Weihnachtsfeiertag.

Hähnchenbrustfilets, in kurze Streifen geschnitten. Diverses Gemüse.

Dazu Basmatireis.

Das Gericht schneckt wundervoll, mit Würze und Salzigkeit von Soja- und Fisch-Sauce.

Rote Peperoni verleihen dem Gericht etwas Schärfe.

Ein hervorragendes Essen für ein Feiertagsmenü.

Es ist zwar ein asiatisches Gericht, ich richte es aber dennoch in tiefen Teller an und serviere es mit Löffeln.

[amd-zlrecipe-recipe:273]

---

## **Leber-Ragout in Rotwein-Sauce mit Basmatireis**

Ein feines Ragout. Mit Schweineleber.

Dazu roter Spitzpaprika, Schalotten, Knoblauch, Lauchzwiebeln und braunen Champignons.

Kurz in Butter gebraten, dann mit einem trockenen Rotwein abgelöscht.

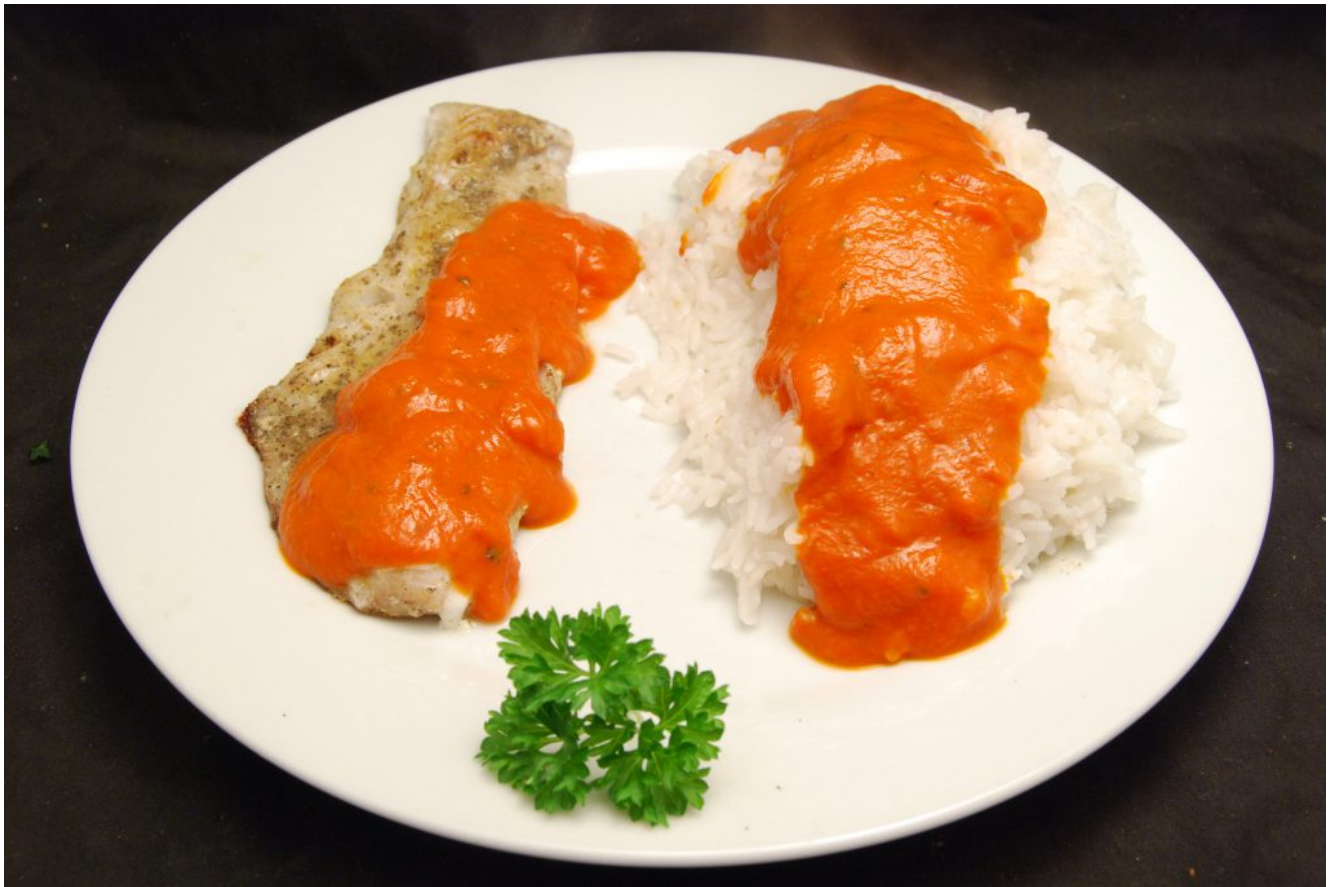
Gewürzt nur mit Salz und Pfeffer.

Dazu als Beilage Basmatireis.

[amd-zlrecipe-recipe:222]

---

# Seelachsfilet mit Basmatireis in Tomaten- Sahne-Sauce



Leckeres Fischgericht

Ein einfaches, schnell zubereitetes Gericht.

In Butter gebratene, gesalzene und gepfefferte Seelachsfilets

Als Beilage Basmatireis.

Und als Sauce etwas gestückelte Tomaten in Sauce mit etwas Sahne. Fertig.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Seelachsfilets
- 1 Tasse Basmatireis
- 200 ml gestückelte Tomaten (Dose)
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Filets auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Filets darin auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten kross anbraten.

Gleichzeitig Tomaten in einem kleinen Topf erhitzen. Sahne dazugeben. Salzen und pfeffern. Verrühren und abschmecken.

Reis auf zwei Tellern anrichten. Jeweils ein Filet dazugeben. Großzügig Sauce über beides verteilen. Servieren.

---

## Hähnchenlebern mit Gemüse und Bratreis asiatisch



### Schmackhafte China-Pfanne

Dass ich Hähnchenlebern gerne asiatisch zubereite, ist vermutlich bekannt. Diesmal wähle ich eine neue Variante und bereite sie mit einer Hoisin-Sauce zu. Hoisin-Sauce ist eigentlich die Standard-Sauce für die Zubereitung von Entenbrust, man kann aber auch Hähnchenlebern damit zubereiten.

Als weitere Zutaten wähle ich vier Gemüsesorten, Paprika, Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Das Basmatireis bereite ich als Bratreis zu.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 400 g Hähnchenlebern
- 2 Paprika
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Basmatireis
- 4 EL Hoisin-Sauce

- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Paprika und Lauchzwiebel putzen und grob zerkleinern. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Hähnchenlebern von Fett befreien und auch grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Öl in einem Wok erhitzen, Reis hineingeben und einige Minuten anbraten. Reis herausnehmen, auf einen Teller geben und wsrnhalten.

Nochmals Öl in den Wok geben, Lebern und Gemüse hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Hoisin-Sauce dazugeben. Einen Schuss Wasser hinzugeben. Alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben, Lebern und Gemüse mit Sauce darüber geben und mit Stäbchen servieren.

---

## Hähnchenbrust-Pilz-Ragout in Marsala-Portwein-Sauce mit Basmatireis





## Geflügel mit Reis

Ein sehr schmackhaftes Ragout, mit kleingeschnittener Hähnchenbrust und Champignons, dazu Basmatireis. Und eine leckere Sauce aus Marsala und Portwein.

Ich verwende diesmal ausnahmsweise Gemüfefond, um die Sauce zu würzen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hähnchenbrust
- 4 weiße Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- Marsala
- Portwein
- 1 TL Gemüfefondpulver
- süßes Paprikapulver
- Salz

- Pfeffer
- Petersilie
- Butter
- 125 g Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Hähnchenbrust in grobe Stücke zerschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Hähnchenbrust und Champignons dazugeben und mit anbraten. Mit jeweils einem sehr großen Schuss Marsala und Portwein ablöschen. Gemüsefondpulver dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken. Reis in einen tiefen Teller geben. Ragout mit viel Sauce darüber verteilen, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## **Putenbrust      asiatisch      mit Basmatireis**



## Leckerer asiatisches Gericht

Putenbrust kann man sehr gut asiatisch im Wok zubereiten. Man gibt einfach noch etwas von dem Gemüse hinzu, das man gerade im Kühlschrank vorrätig hat. Bei mir waren das eine Zwiebel, Lauchzwiebeln und Ingwer.

Gewürzt wird mit Fisch-Sauce, das bei den Asiaten Ersatz für Salz ist, und mit Soja-Sauce, welches Ersatz für Gewürze ist. Ich verlängere die Sauce noch mit einem Schuss Wasser.

Dazu gibt es Basmatireis.

*Mein Rat:* Da es ein asiatisches Gericht ist, sollte man es auch in einer Schale mit Stäbchen essen. Ich habe es jedoch einmal in einem tiefen Pastateller angerichtet und serviert.

## Zutaten für 1 Person:

- 200 g Putenbrust
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel

- ein großes Stück Ingwer
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL helle Soja-Sauce mit Zitronensaft
- 1/2 Tasse Basmatireis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebeln putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und in kurze Stifte schneiden. Putenbrust grob zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen. Pute und Gemüse hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Fisch- und Soja-Sauce dazugeben. Mit einem Schuss Wasser die Sauce verlängern. Etwas köcheln lassen.

Reis in einen tiefen Pastateller geben und Pute-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber geben.

---

## Reis-Pfanne mit Ananas-Cognac-Sauce





## Leckerer Pfannengericht

Ich bereite ein Pfannengericht mit Putenbrust, Paprika, Zwiebel, Lauchzwiebel und Ananas zu. Ananas passt gut zu Pute.

Ich lösche mit Cognac ab und flambiere das Gericht. Dann gebe ich Ananas-Saft hinzu, dann den Reis und gare den Reis zusammen mit den anderen Zutaten in der Flüssigkeit.

Gewürzt wird mit süßem Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

*Mein Rat:* Da es ein Pfannengericht ist, kann man es direkt aus der Pfanne essen.



Beim Flambieren – der Blitz überdeckt etwas die Flambierflamme

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Putenbrust
- $\frac{1}{4}$  rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 2 EL Ananas-Stücke (Dose)
- Cognac
- 300 ml Ananas-Saft
- $\frac{1}{2}$  Tasse Basmatireis
- Olivenöl

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

Putenbrust in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Paprika und Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Putenbrust, Ananas-Stücke, Paprika, Zwiebel und Lauchzwiebel darin anbraten. Mit einem



sehr großen Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Ananas-Saft hinzugeben. Reis dazugeben und alles etwas verrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Servieren.

---

## Seelachsfilet mit Krabben-Sauce und Basmatireis



Dickflüssige, sämige Sauce

Ich bereite ein Fischfilet zu mit einer Sauce, wie man es von einigen Produzenten von Saucen- bzw. Suppenpulver kennt.

Deren Prinzip ist, ein Pulver mit viel Flüssigkeit anzurühren

ergibt eine Suppe. Und mit wenig Flüssigkeit anrühren ergibt eine sämige Sauce.

Daher verwende ich bei diesem Gericht eine Dose mit Krabbensuppe und reduziere diese sehr stark auf ein Achtel der Ausgangssuppe, so dass ich eine dicke, sämige Sauce erhalte.

Die Sauce wird noch mit Salz und Pfeffer gewürzt und abgeschmeckt, fertig ist eine köstliche Meeresfrüchte-Sauce.

Man benötigt für dieses Gericht im Grunde auch nur drei Grundprodukte, Fisch, Reis und Suppe. Schon hat man ein fertiges, leckeres Fischgericht.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Seelachsfilet
- 390 ml Krabbensuppe (Dose)
- $\frac{1}{2}$  Tasse Basmatireis
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Suppe in einen kleinen Topf geben und auf etwa ein Achtel der Ausgangsflüssigkeit reduzieren. Dabei zwischendurch immer wieder gut mit dem Kochlöffel rühren, damit die Suppe nicht am Topfboden anbrennt.

Filet auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Filet auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten. Filet herausnehmen und auf einen Teller geben.

Reis zum Filet geben. Sauce abschmecken. Sauce über Filet und Reis geben. Servieren.



---

# Puten-Champignons-Ragout in Cognac-Sauce mit Basmatireis



Ragout mit viel Sauce

Ein Ragout aus Putenfleisch und weißen Champignons zubereitet. Das Ganze mit einer Cognac-Sauce, so dass Fleisch und Champignons auch gleich noch flambiert werden können.

Cognac und Gemüsefond ergeben ein kleines Sößchen.

Und als Beilage wähle ich Basmatireis.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Putenbrust
- 3 große Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- 1/2 Tasse Basamtireis
- Cognac
- Gemüsefond
- Salz
- bunter Pfeffer
- Petersilie
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.  
Sxhalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.  
Champignons in Scheiben schneiden. Putenbrust in grobe Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch dazugeben und andünsten. Champignons dazugeben und anbraten. Dann Pute dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit einem großen Schuss Cognac ablöschen. Pute und Champignons flambieren. Etwas Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und Sauce abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben und Ragout mit Sauce großzügig darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## Fisch-Garnelenschwänze-Ragout in Weißwein-Dill-Sauce mit Bulgur



Würziges und wohlschmeckendes Ragout

Ein Gericht mit Fisch und Meeresfrüchten. Für den Fisch wähle ich Seelachsfilet und Sardellenfilets, für die Meeresfrüchte Riesengarnelenschwänze.

Die Sauce bereite ich aus Weißwein zu und würze sie mit Dill. Zum zusätzlichen Säuern der Sauce gebe ich noch Zitronensaft hinzu. Dazu passen auch Kapern, die ja sauer eingelegt sind.

Als Beilage wähle ich Bulgur.

Das Ganze ergibt ein sehr schmackhaftes und würziges Ragout.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Seelachsfilet
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- 8–10 Sardellenfilets (Glas)
- 8–10 Riesengarnelenschwänze
- 2 TL Kapern

- trockener Weißwein
- 1/4 Zitrone (Saft)
- 1 TL Dill
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Tasse Bulgur
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Seelachsfilet quer in Streifen schneiden.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Ingwer, Seelachs, Sardellen, Garnelenschwänze und Kapern dazugeben und kurz mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Dill hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce etwas reduzieren.

Bulgur ringförmig in einen tiefen Teller geben. Ragout in die Mitte des Tellers geben. Servieren.

---

# Mediterranes Herz-Leber-Ragout mit Reis



Leckeres, mediterranes Ragout

Ich bereite ein Pfannengericht mit Herz und Leber zu. Ich wähle für die Innereien Hähnchenherzen und -lebern. Ich brate die Herzen und Lebern nur kurz an. Die Lebern sind innen noch rosé, die Herzen als Muskelfleisch ebenso.

Für mediterranen Geschmack sorgt viel frischer Rosmarin. Für etwas Schärfe eine grüne Eine Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin auslassen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und mit anbraten. Peperoni dazugeben und auch mit anbraten. Herzen und Lebern dazugeben und kurz anbraten. Rosmarin dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen..

Ich würze nur mit Salz und schwarzem Pfeffer.

Wer etwas Sauce am Ragout haben möchte, gibt einen Schuss Weißwein hinzu.

Dazu wähle ich als Beilage Basmatireis.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 200 g Hähnchenherzen
- 200 g Hähnchenlebern
- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Tassen Basmatireis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Peperoni
- $\frac{1}{2}$  Topf Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer

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

Herzen und Lebern von Fett befreien und Lebern grob zerkleinern. Speck in kurze Streifen schneiden.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Eine Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin auslassen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und mit anbraten. Peperoni dazugeben und ebenfalls anbraten. Herzen und Lebern dazugeben und kurz anbraten. Rosmarin hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Reis in zwei tiefenTeller geben und Ragout darüber verteilen. Alles servieren.

---



# Pochierter Kabeljau mit Reis



Fisch mit Reis in sehr schmackhafter Sauce

Ich pochiere den Kabeljau in selbst zubereitetem Fischfond. Dann reduziere ich den Fischfond und bereite ein leckeres Sößchen daraus zu.

Die Sauce bereite ich aus Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Ingwer zu. Eine Peperoni sorgt für etwas Schärfe. Eine rote Paprika liefert Farbe. Ich mische vor dem Servieren noch kleingeschnittene Petersilie unter, die ebenfalls noch Farbe bringt.

Mein Rat: Selbst zubereiteter Fischfond ist schmackhafter als ein fertiges Industrieprodukt aus dem Glas.

Noch ein Rat: Den Fischfond wirklich sehr stark zu einer sämigen Sauce reduzieren, dann hat er am meistens Geschmack.

Als Beilage gibt es Basmatireis.

**Zutaten für 1 Person:**

- 2 Kabeljaufilets (jeweils etwa 150 g)
- 1 Tasse Basmatireis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- Ingwer
- 1 grüne Peperoni
- 1/4 rote Paprika
- 300 ml Fischfond
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen und Filets zugedeckt 10 Minuten im nur noch siedenden Fond pochieren. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben, salzen und warmstellen.

Währenddessen Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und klein schneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Paprika putzen und klein schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Ingwer, Peperoni und Paprika dazugeben und kurz mit anbraten. Fond dazugeben. Alles verrühren und auf etwa ein Fünftel der Flüssigkeit reduzieren. Petersilie kleinwiegen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Petersilie untermischen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten.

Reis zu den Filets geben. Filets mit etwas Zitronensaft säuern. Sauce großzügig über den Reis geben. Alles servieren.