

# Nackensteaks-Streifen und Kartoffelspalten mit asiatischen Dips



Krosse Nackensteak-Streifen

Ich habe ja eine Menge asiatische Lebensmittel vorrätig.

Dazu gehören auch einige fertige Saucen, die man für asiatische Gerichte verwenden und damit schöne Saucen zubereiten kann, indem man sie einfach mit etwas Wasser verlängert.

Wenn man mit diesen Saucen auch Saucen für Gerichte zubereiten kann, wieso dann nicht auch die Saucen pur als Dip verwenden?

Nun, das habe ich jetzt ausprobiert und es klappt hervorragend.



Vorne schwarze Bohnen-Sauce, hinten Chili-Bohnen-Sauce

Als Dips habe ich eine schwarze Bohnen-Sauce und eine Chili-Bohnen-Sauce verwendet. Letztere ist etwas scharf, aber die erstere Sauce ist milder und gleicht dies etwas aus.

Außerdem sind die Kartoffelspalten eher die neutralisierende Beilage bei diesem Gericht und mildern die kräftigen Dips auch etwas ab.

Als Hauptzutat verwende ich einige Schweine-Nackensteaks, die ich in Streifen schneide.

Sowohl Kartoffelspalten als auch Nackensteak-Streifen frittiere ich kurz in der Fritteuse.

Für 2 Personen

- 600 g Schweine-Nackensteaks (6 Stück)
- 20 Bio-Drillinge (etwa 300 g)
- 4 EL schwarze Bohnen-Sauce
- 4 EL Chili-Bohnen-Sauce
- grobes Meersalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Frittierzeit 9 Min.



Leckere, kross frittierte Kartoffelspalten

Drillinge mit Schale längs in vier Spalten schneiden.

Nackensteaks quer in schmale Streifen schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Kartoffelspalten in der Fritteuse 6 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Auf zwei Teller verteilen und warmhalten.

Nackensteak-Streifen in die Fritteuse geben und 3 Minuten garen.

Herausnehmen und auf zwei Teller verteilen.

Jeweils die Saucen auf insgesamt vier kleine Schalen geben.

Nackensteaks-Streifen, Kartoffelspalten und jeweils zwei Saucen zusammen servieren.

Guten Appetit!

---

# Tortellini mit schwarzer Bohnen-Sauce, Avocado und Basilikum



Einfach, lecker, würzig

Mit Ricotta und Spinat gefüllte Tortellini. Aus der Packung.

Dazu ein einfaches Pesto, bei dem ich einfach mal variiert und kreiert habe.

Als Hauptzutat eine asiatische schwarze Bohne-Sauce für die Würze.

Dann kleingeschnittene Avocados.

Und schließlich noch frische Basilikumblätter.

Also ein wenig Osten mit ein wenig Westen vermischt. China und Italien. Übrigens die beiden Länder, in denen als erstes die Pasta erfunden wurde. Im Westen wie im Osten. In China hieß diese dann natürlich anders.

Für 2 Personen

- 800 g Tortellini (mit Ricotta und Spinat gefüllt, 2 Packungen à 400 g)
- 2 Avocados
- 4 EL schwarze Bohnen-Sauce
- 1/2 Topf Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Avocados schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Avocados darin kurz anbraten.

Basilikumblätter dazugeben.

Schwarze Bohnen-Sauce dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen.

Währenddessen Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser zwei Minuten garen.

Etwas von dem Kochwasser zum Pesto geben. Alles gut vermischen. Pesto abschmecken.

Pasta zum Pesto geben. Vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Triangoli mit schwarzer Bohnen-Sauce**



Mit würziger Sauce

Ein einfaches Rezept für ein leckeres Pasta-Gericht.

Mit frischer, gefüllter Pasta. Und zwar Triangoli mit Käsefüllung.

Dazu aromatische, würzige, chinesische Bohnen-Sauce.

Fertig. Mehr braucht man nicht.

Für 2 Personen

- 500 g Trinagoli mit Käsefüllung (2 Packungen à 250 g)
- 6 EL schwarze Bohnen-Sauce
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: 3 Min.



Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser drei Minuten garen.

Kochwasser bis auf einige Esslöffel abschütten.

Sauce zur Pasta geben.

Mit dem Kochwasser und der Pasta vermischen.

Auf zwei Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Schweinefleisch mit Gemüse und Reis



Im Wok

Ein selbst kreierte asiatisches Gericht mit dem Gemüse, das ich gerade vorrätig habe.

Als Fleisch verwende ich Schweine-Geschnetzeltes.

Ich bilde die Sauce aus Fisch-Sauce (für die Salzigkeit) und schwarzer Bohnen-Sauce (für die Würze).

Leider gelingt mir, obwohl ich original asiatische Zutaten für die Sauce verwende, keine schmackhafte, asiatische Sauce, wie ich sie vom Asia-Imbiss kenne. Vermutlich fehlt bei mir das Glutamat in der Sauce. ☐

[amd-zlrecipe-recipe:1047]

---

# Maultaschen mit schwarzer Bohnen-Sauce

Dies ist nicht unbedingt ein asiatisches Gericht. Eher ein Gericht nach dem Motto East meets West.

Schwäbische Maultaschen. Mit chinesischer, schwarzer Bohnen-Sauce.

Aber vielleicht kann man auf diese Weise auch Asiaten dafür gewinnen, die deutsche Küche und deren Produkte kennenzulernen.

Nun, auf alle Fälle passt die Sauce sehr gut zu der Pasta. Ich habe da beim Asia-Shop einen richtigen Treffer gelandet beim Einkauf. Ich kannte bisher nur schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce, die aus Sojabohnen, Knoblauch und Gewürzen hergestellt wird und wirklich sehr stark nach Knoblauch schmeckt. Diese schwarze Bohnen-Sauce ist anders, sie ist nicht scharf, sondern nur sehr würzig. Und würde sicherlich als Zutat zu einer Sauce für einen Braten oder auch für Hähnchen usw. sicher sehr gut passen.

Zudem ist dies aufgrund der Menge der verwendeten Pasta eher ein Snack für den Abend vor dem Fernseher.

Und das Gericht ist in 10 Minuten zubereitet und bedarf nur zweier Produkte.

[amd-zlrecipe-recipe:736]

---

# Pute, Sojabohnensprossen und Mi-Nudeln in schwarzer Bohnen-Sauce



Im Wok

Dieses Mal ein asiatisches Gericht mit Nudeln. Und zwar Mi-Nudeln. Es sind eine Art Schnellkochnudeln. Sie müssen nur 5 Minuten in kochendem Wasser garen oder auch ziehen. Dann kann man sie für die weitere Zubereitung mit anderen Zutaten im Wok verwenden.

Als weitere Zutat verwende ich Putenfleisch. Und frische Sojabohnensprossen.

Die Sauce bilde ich aus schwarzer Bohnen-Sauce. Eine fertige chinesische Sauce, die nicht scharf, aber sehr würzig ist und einfach hervorragend schmeckt. Ich verlängere sie noch mit einer Tasse Wasser.

[amd-zlrecipe-recipe:735]

---

# **Seelachsfilet mit Lauchzwiebeln in schwarzer Bohnen-Sauce mit Reis**

Nach diesen vielen Gerichten mit Pasta als Beilage oder auch Hauptzutat für das jeweilige Gericht bereite ich einmal wieder ein Gericht mit einer anderen Beilage zu, nämlich mit Reis. Und dies dann asiatisch.

Als Hauptzutat Seelachsfilet. Dazu Lauchzwiebeln.

Da ich das Gericht asiatisch im Wok zubereite, wird natürlich nicht mit Salz und Pfeffer gewürzt. Sondern mit schwarzer Bohnen-Sauce für Würze. Und Fisch-Sauce für Salzigkeit.

Zum Anbraten des Filets und der Lauchzwiebeln verwende ich einmal mein selbst zubereitetes Gewürz-Öl mit Chili und Knoblauch.

Normalerweise serviere ich dieses Gericht – wie man es erwarten würde – als asiatisches Gericht in Schalen mit Stäbchen. Diesmal bin ich jedoch davon abgewichen und serviere es einfach als Reis-Gericht in einem tiefen Teller mit Löffel.

[amd-zlrecipe-recipe:189]

---

## Pfannengericht

Ich hatte eine kleine Apfel-Zwiebel-Leberwurst übrig, die ich nicht einfach auf einigen Scheiben Brot essen wollte.

Also entschied ich mich dazu, sie in der Pfanne anzubraten und ein leckeres Pfannengericht zuzubereiten.

Als weitere Zutaten verwende ich Kartoffeln, Schalotte, Lauchzwiebel, Knoblauch, Speck und Eier. Ich würze nur mit einigen Teelöffeln schwarzer Bohnen-Sauce.

Das Pfannengericht auf keinen Fall würzen. Speck und Bohnen-Sauce bringen genügend Würze mit.

*Mein Rat:* Ein Pfannengericht isst man, wie es der Name schon sagt, direkt aus der Pfanne.

[amd-zlrecipe-recipe:139]