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!

Variation von Kimchi



Rote Farbe aufgrund eines Anteils Rotkohl
Es ist tatsächlich über 35 Jahre her, seitdem ich einmal Kimchi selbst zubereitet habe. Es war noch zu Studienzeiten in einer Wohngemeinschaft in Heidelberg.

Ich weiß aus dieser Zeit über Kimchi noch die folgenden Fakten: Kimchi ist in der koreanischen Küche DIE Beilage für jedes Gericht. Es wird traditionell aus Chinakohl und weißem Rettich hergestellt. Die Zubereitung ist eine Milchsäuregärung oder Fermentation des verwendeten Gemüses. Dazu wird das Gemüse kleingeschnitten, möglichst in feine, dünne Streifen, und in eine Flüssigkeit für diesen Prozess eingelegt. Verwendet werden in der Regel Chili, Salz, Ingwer und Knoblauch. Wenn man es ganz traditionell zubereiten will, sollte man in einem Asia-Geschäft ein spezielles, koreanisches Chilipulver kaufen, das nur für die Zubereitung von Kimchi verwendet wird.

Ich verzichte jedoch hierauf und verwende normales, handelsübliches Chilipulver. Dazu frisches Meersalz. Frischen, feingeriebenen Bio-Ingwer (mit Schale verwendbar). Und frischen, kleingepressten Knoblauch.

Beim Gemüse weiche ich von den traditionellen Gemüsesorten ab und verwende einen kleinen Rotkohl, kleinen Wirsingkohl und Chinakohl. Das Gemüse wird – wie erwähnt – in der Küchenmaschine oder manuell mit einem Messer klein in feine, dünne Streifen geschnitten. Dann kommt es in ein abdeckbares Gefäß und wird mit der Hand vermischt. Darauf kommt die Flüssigkeit aus Wasser, Chili, Salz, Ingwer und Knoblauch, die vorher in einer Schüssel vermischt wird. Alle Zutaten werden dann mit der Hand nochmals gut vermischt. Es ist wichtig, das Gemüse mit einem Teller und einem schweren Gewicht zu belasten, damit das Gemüse zusammengepresst wird und in der Lake gären kann. Der Gärungsprozess kann bis zu 4 Wochen dauern. Dazu stellt man das abgedeckte Gefäß in den Kühlschrank.

Nach 2 Wochen kann man das Ganze einmal prüfen und das Gemüse wieder mit der Hand etwas vermischen. Und nochmals 2 Wochen gären lassen.

Ich esse nicht unbedingt gern sehr scharf, sondern nur mäßig

scharfe Gerichte. Aber Kimchi esse ich ab und zu doch sehr gern, auch wenn es eine kräftige Schärfe hat. Aber auf diese Weise kann man restlichem Kohlgemüse noch einer weiteren Verwendung zuführen.

Zutaten:

- ein kleiner Rotkohl
- ein kleiner Wirsingkohl
- ein kleiner Chinakohl

Jeweils etwa 300–400 g.

Zusätzlich:

- 1 l kaltes Wasser
- 4 EL Chilipulver
- 6 EL grobes Meersalz
- ein großes Stück frischer Bio-Ingwer
- 8 Knoblauchzehen

Zum Dekorieren:

- etwas Schwarzkümmelsamen oder schwarzer Sesam

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Gärdauer 4 Wochen

Zubereitung:

Die Zubereitung ist in der Einleitung schon im Groben beschrieben.

Eintopf mit Schinken-Kohlwürstchen und Kohlgemüse



Leckerer Eintopf

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Schinken-Kohlwürstchen (10 Stück, 1 Packung)
- 4 Blätter Wirsing
- 4 Blätter Rotkohl
- einige Blätter Chinakohl
- einige Blätter Mangold
- einige Blätter Mini Pak Choi
- 800 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- etwas Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit Kohlwürstchen

Zubereitung:

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Gemüse putzen und in schmale, kurze Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Würste quer kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Fond in einem Topf erhitzen und Kohlgemüse darin bei geringer Temperatur 15 Minuten zugedeckt garen. Würstchen dazugeben und alles weitere 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und Eintopf abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenfleisch mit Gemüse in Char-Siu-Sauce auf schwarzen Reisnudeln



Mit entbeinten Hähnchenschenkeln

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenschenkel mit Rückenstück (alternativ 1 Hähnchenbrustfilet)
- 1 kleiner Mini Pak Choi
- einige Blätter Chinakohl
- Fisch-Sauce
- 2 EL Char-Siu-Sauce (Chinesische Barbecue-Marinade)
- etwas Kochwasser der Nudeln
- Sesamöl

- 250 g schwarze Reisnudeln (1 Packung)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 8 Min.



Und schwarzen Nudeln

Zubereitung:

Hähnchenschenkel entbeinen. Fleisch in kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Mini Pak Choi und Chinakohl putzen und quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Nudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser bei geringer Temperatur 8 Minuten garen.

Parallel dazu öl in einer Wokpfanne erhitzen und Hähnchenfleisch darin kurz anbraten und pfannenrühren. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Etwas Fisch-Sauce dazugeben. Char-Sui-Sauce ebenfalls dazugeben. Mit etwas Kochwasser der Nudeln verlängern. Etwas vermischen und kurz köcheln lassen.

Nudeln in ein Küchensieb geben und Kochwasser abschütten.

Nudeln auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Hähnchenfleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Chinakohl-Rouladen mit Kritharaki in Paprika-Weißwein-Sauce



Mit einfacher Hackfleischfüllung

Zutaten für 2 Personen:

- 8 große Chinakohlblätter

- Chardonnay
- 2 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Küchengarn

Für die Hackfleischfüllung:

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen

Zusätzlich:

- 2 Portionen Kritharaki

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 12 Min.



Mit würziger Sauce

Zubereitung:

Wasser in einem großen Topf erhitzen. Den Strunk der Chinakohlblätter abschneiden. Chinakohlblätter im nur noch siedenden Wasser 10 Minuten blanchieren. Herausnehmen.

Schalotten und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mit der Hand vermischen. Acht kleine Röllchen daraus formen.

Jeweils vier Chinakohlblätter senkrecht nebeneinander auf ein großes Arbeitsbrett geben. Jeweils ein Stück Küchengarn senkrecht unter jedem Chinakohlblatt hindurchziehen. Am Fuss eines Chinakohlblattes ein Hackfleischröllchen quer positionieren. Chinakohlblatt von unten her einrollen und mit dem Küchengarn fixieren. Mit den anderen Chinakohlblättern ebenso verfahren. Einen zweiten Durchgang mit den restlichen vier Chinakohlblättern durchführen.

Kritharaki in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen und Rouladen auf allen Seiten kross anbraten. Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen. Paprikapulver dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 12 Minuten garen.

Rouladen herausnehmen, auf zwei Teller verteilen und das Küchengarn entfernen. Sauce abschmecken. Kritharaki auf die beiden Teller verteilen. Großzügig Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Couscous mit Gemüse

Hier ein veganes Rezept. Vegane Gerichte bereite ich zwar selten, aber ab und zu doch auch einmal zu.



Leckerer Cousocus

Es fehlt zwar sicherlich die Raffinesse von umfangreicheren veganen Gerichten. Wie ich deren Zubereitung in diversen Kochsendungen gesehen habe. Aber hier verwende ich einfach Gemüse ohne Fisch und Fleisch und sonstige tierische Zusatzprodukte. Und zaubere eben so gut es geht und vor allem mit den mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten – und vor allem Gewürzen – doch ein leckeres, veganes und tierfreies Gericht.

Couscous ist ja aus der arabischen Küche bekannt. Er ist schnell zubereitet, da man ihn nur aufkochen und dann einige Minuten im nur noch heißen Wasser ziehen lassen muss. Couscous ist auf meinem Speisezettel gern gesehen, ich bereite damit sicherlich einige Male im Monat ein leckeres Gericht zu. In

diesem Fall kommen noch sechs Gemüsesorten und Gemüsebrühe hinzu.

Für 2 Personen:

- 1 Glas Couscous
- 2 Gläser Wasser
- ein Stück Chinakohl, Mini Pak Choi, Fenchel, Spitzpaprika
- 8 Minirispentomaten
- eine Portion Zuckerschoten
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- scharfes Paprikapulver
- Zucker
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit drei Gemüsesorten
Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze, schmale Streifen schneiden.

Zuckerschoten und Tomaten grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten kross anbraten.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, Couscous dazugeben, aufkochen, Topf vom Herd nehmen und Couscous noch 5 Minuten ziehen lassen.

Couscous unter das Gemüse mischen.

Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Grünes Thai-Curry

Sie kennen grünes Thai-Curry? Ein Rezept zu rotem Thai-Curry habe ich ja vor einigen Tagen veröffentlicht. Ich hatte noch ein Glas mit grüner Thai-Curry-Paste vorrätig. Und auch Kokosmilch, die ja für die eigentliche Flüssigkeit der Sauce verwendet wird.



Leckeres, grünes Thai-Curry
Grüne Thai-Curry-Paste besteht zu 20 % aus grünen Chilis. Dann sind noch Knoblauch, Zitronengras, Ingwer, Limettenschalen, Kreuzkümmel und Koriander enthalten. Ehrlich gesagt ist das grüne Thai-Curry nicht mein Favorit. Ich habe es nur zubereitet, um den Rest der Paste aufzubrauchen. Mein Favorit ist eindeutig rotes Thai-Curry, bei dem die roten Chilis einfach besser herausschmecken und das Gericht eben schön scharf machen.

Was ich schon lange nicht mehr zubereitet und auch nicht mehr vorrätig habe, ist gelbes Thai-Curry. Das ist mir geschmacklich auch noch gut in Erinnerung. Ich sollte beim nächsten Einkauf im Asiashop oder in der Internationale-Lebensmittel-Abteilung meines Supermarktes unbedingt einmal ein Glas mit gelber Thai-Curry-Paste kaufen, um auch hier noch Vergleiche anstellen zu können.

Als Hauptzutat habe ich eine Innerei gewählt. Ungewöhnlich, aber sehr schmackhaft und lecker. Und zwar Hähnchenherzen. Diese bekommen Sie mittlerweile auch bei jedem gut sortierten

Discounter in der Kühltheke für Fleischwaren.

Dazu kommen noch einige Gemüsesorten. Die Sauce wird, wie erwähnt, mit Kokosmilch und der grünen Thai-Curry-Paste gebildet.

Als Sättigungsbeilage gibt es wie erwartet Langkornreis.

Probieren Sie es aus. Welches Thai-Curry schmeckt Ihnen am besten und ist Ihr Favorit? Rotes, grünes oder gelbes Thai-Curry? Hinterlassen Sie mir gern einen Kommentar beim Rezept, ich bin daran immer gern interessiert.

Für 2 Personen:

- 200 g Hähnchenherzen (1/2 Packung)
- 2 Blätter Chinakohl
- ein Stück Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Kokosmilch (1/2 Dose)
- 2–3 EL grüne Thai-Curry-Paste
- Salz
- Zucker
- 1 Tasse Langkornreis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 17 Min.



Mit Hähnchenherzen
Reis in kochendem, leicht gesalzenen Wasser 17 Minuten garen.

Parallel dazu Gemüse putzen.

Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Chinakohlblätter quer in feine Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Zucchini zuerst längs vierteln, dann quer in feine Scheiben schneiden. Alles in eine Schale geben.

Hähnchenherzen quer in feine Scheiben schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Herzen und Gemüse darin kurz anbraten. Kokosmilch und Thai-Curry-Paste dazugeben, gut verrühren und kurz köcheln lassen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Grünes Thai-Curry großzügig mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Rotes Thai-Curry

Sie essen gern asiatisch? Auch gern thailändisch? Und hier gern eines der vielen Currys, die die thailändische Küche anbietet? Bekannt sind mir so aus dem Stehgreif rotes, grünes und gelbes Thai-Curry. Aber es dürfte sicherlich noch mehr solcher Sauce in der thailändischen Küche geben.



Leckeres rotes Thai-Curry

Wenn Sie das gern essen, dann ist dieses Rezept das richtige für Sie. Sie stellen sich sicherlich von vornherein darauf ein, dass das Gericht scharf wird. Denn die rote Thai-Curry-Paste besteht zu etwa 30 % aus getrockneten, roten Chilis. Das ist eine Menge. Dazu kommen Zitronengras, Knoblauch,

Schalotten, Limettenschalen, Koriandersamen und Kreuzkümmelpulver. Also eine aromatische und sehr schmackhafte Mischung.

Genau genommen ist diese Paste ja ein Convenienceprodukt. Eine vorgefertigte Sauce. Aber ich bitte Sie, glauben Sie wirklich, in Restaurants und Imbissen wird nicht auf solche Pasten zurückgegriffen? Ich gehe davon aus, dass wirklich nur in den sehr gehobenen Restaurants diese Thai-Curry-Pasten selbst gemacht werden. Aber das Chinarestaurant an der Ecke und der Chinaimbiss einige Straßen weiter greifen auch auf die fertigen Pasten zurück.

Denn zumindest ist es ein Produkt, das in Thailand hergestellt wird. Und somit eigentlich authentische thailändische Küche darstellt.

In das Curry kommt Putengeschnetzeltes und einige Gemüsesorten hinein. Zucchini, Lauchzwiebel und Chinakohl. Es wird alles nur einige Minuten in Kokosmilch mit der Currypaste gegart, bis das Geschnetzelte gar ist. Das Gemüse hat dann noch Biss und ist nicht verkocht. Beim anschließenden Essen ist dies besonders angenehm und schmackhaft, wenn man noch bissfestes Gemüse zwischen die Zähne bekommt und den vollen Geschmack hat.

Als Sättigungsbeilage – wie wäre es anders zu erwarten – gibt es Reis. Ich habe den verwendet, den ich gerade vorrätig hatte, es war Langkornreis.

Für 2 Personen:

- 400 g Putengeschnetzeltes
- 1/2 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Blätter Chinakohl
- 400 ml Kokosmilch (1 Dose)
- 1 EL rote Thai-Curry-Paste

- Salz
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 17 Min.



Mit knackfrischem Gemüse

Gemüse putzen. Lauchzwiebeln in grobe Stücke zerteilen. Zucchini längs halbieren und quer in sehr dünne, halbkreisförmige Scheiben schneiden. Chinakohlblätter quer in schmale Streifen schneiden. Gemüse in eine Schüssel geben. Putengeschnetzeltes dazugeben.

Reis nach Anleitung in 2 Tassen Wasser, das leicht gesalzen ist, 17 Minuten garen.

Kurz vor Ende der Garzeit Kokosmilch in einer Pfanne erhitzen. Currypaste dazugeben und auflösen.

Fleisch mit Gemüse dazugeben und unter Rühren soweit garen, dass das Fleisch durchgegart ist. Salzen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Thai-Curry mit Fleisch, Gemüse und Sauce darüber geben. Servieren. Guten Appetit!

Tantanmen Ramen

Tantanmen Ramen, das sind Ramen Nudeln in einer asiatischen Suppenbrühe. Sie haben den Begriff Ramen sicherlich schon einmal gehört.



Mit diversen Toppings

Diese japanische Nudelsuppen, die in Japan und auch außerhalb Japans ein Klassiker sind, gibt es mit den unterschiedlichsten Brühen. Allen gemein sind jedoch die speziellen Ramen Nudeln, die in diese Suppen kommen. Und jede Suppe hat ihre eigene Art mit unterschiedlichsten Toppings. Diese werden einfach nach

der Zubereitung oben auf die Brühe respektive die Ramen Nudeln aufgelegt.

Die Tantanmen Ramen ist eine Suppe mit einer scharfen Brühe, die unter anderem mit Sesampaste und Sojamilch zubereitet wird. Daher resultiert auch der bräunlich-rötliche Ton der Brühe. Geschmacklich ist die Brühe ein wenig gewöhnungsbedürftig, denn sie ähnelt nicht einer Rinder- oder Gemüsebrühe, wie wir sie kennen. Aber sie ist lecker und schmackhaft.

Traditionell wird eine Ramen in einer großen Suppenschale serviert, nicht in einem tiefen Suppenteller. Und gegessen wird die Ramen einerseits mit einem Löffel für die flüssige Ramen, andererseits mit Essstäbchen für die Ramen Nudeln und das Topping.

Für 2 Personen:

- 800 ml Tantanmen (2 Gläser à 400 ml)
- 2 Portionen Ramen Nudeln

Für das Topping:

- 2 Eier
- etwas durchwachsener Bauchspeck
- ein Stück Leberkäse
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Blätter Chinakohl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 17 Min.



Leckere Nudelsuppe

Für das Topping:

Eier in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen, schälen und in dicke Scheiben schneiden.

Speck und Leberkäse in kleine Streifen schneiden.

Gemüse putzen und ebenfalls in kleine Streifen respektive grobe Stücke schneiden.

Für die Ramen:

Ramen Nudeln in kochendem Wasser 5 Minuten garen. Herausnehmen und in eine Schale geben.

Tantanmen Brühe in einem Topf erhitzen. Brühe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Die Ramen Nudeln auf die beiden Suppen verteilen und in die Brühe geben.

Die Toppings am Rand der Brühe auf Brühe und Nudeln auflegen.

Servieren. Guten Appetit!

Thüringer Rostbratwürste auf Chinakohlbett und Bohnen



Mit leckeren Rostbratwürste
Zu Würsten passen nicht immer nur Bratkartoffeln oder Spiegeleier.

Sie können auch einige Gemüsesorten dazu garen und als Beilage reichen.

Hier wird der Chinakohl ein wenig gegart und als Bett unter die Würste gelegt.

Dazu kommt noch eine Portion Bohnen.

Ein wenig ausgefallen, da es mit der Sahne auch noch ein kleines Söße̊chen zu den Würsten und dem Gemüse gibt.

Für 2 Personen:

- 4 Thüringer Rostbratwürste
- 8 Chinakohlblätter
- 400 g Bohnen
- 100 ml Sahne
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit leckeren Rostbratwürste
Bohnen putzen. Chinakohlblätter ebenfalls.

Bohnen in kochendem Wasser 15 Minuten garen. In den letzten 4 Minuten die Chinakohlblätter dazugeben und mitgaren.

Parallel dazu Butter in einer Pfanne erhitzen und Würste darin kross anbraten. Mit der Sahne ablöschen, Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Boden ablösen und mit der Sahne vermengen. Sauce salzen und abschmecken.

Gemüse salzen.

Jeweils vier Chinakohlblätter längs auf einem Teller drapieren. Jeweils zwei Würste darauf geben. Bohnen links und rechts daneben geben. Etwas Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineniere mit Gemüse und Reisnudeln in schwarzer Bohnensauce



Mit diversem Gemüse
Können Sie sich auch für Innereien begeistern? Das ist gut, denn damit haben Sie noch eine größere Auswahl auf Ihrem

monatlichen Speisezettel. Denn so können Sie auch sehr kostengünstig Herz, Leber, Niere, Pansen oder auch noch andere Innereien einkaufen.

Und wenn Sie sich auch noch für asiatisches Essen begeistern können, dann sollten Sie dieses Rezept einmal nachkochen. Die Hauptzutat ist Schweineniere. Dazu etwas Gemüse und als Sättigungsbeilage, sofern man das so nennen kann, asiatische Reisnudeln. Und dann kommt noch sehr viel frischer Koriander in das Gericht.

Die Sauce wird aus einer asiatischen Sauce aus dem Glas gebildet, und zwar mit schwarzer Bohnen-Knoblauch-Sauce, die sehr würzig und schmackhaft ist. Für das Salzen kommt noch etwas Fischsauce hinzu. Und dann wird diese Sauce einfach mit Wasser verlängert.



Mit leckerer Schweineniere

Für 2 Personen:

- 2 Schweinenieren

- einige Blätter Chinakohl
- ein Stück Salatgurke
- 30 g frischer Koriander (2 Packungen à 15 g)
- 4 EL schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce
- Fischsauce
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl
- 2 Portionen Reisnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 7 Min

Nieren längs halbieren. Und dann nochmal längs halbieren. Dann quer in kurze Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Gemüse putzen und grob zerkleinern.

Koriander kleinschneiden.

Reisnudeln 7 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen. Nieren darin einige Minuten unter Rühren kross und knusprig anbraten. Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren.

Mit etwas Fischsauce ablöschen. Bohnensauce dazugeben. Dann das Wasser dazugeben. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen.

Koriander dazugeben. Reisnudeln ebenfalls dazugeben und alles gut vermischen.

Gericht auf zwei große Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinebauch mit Gemüse und Mienudeln in Sojasauce



Mit Mienudeln
Asiatisch essen Sie sicherlich auch gern. Und verwenden dazu dann auch gute, asiatische Zutaten, die man in jedem gut sortierten Supermarkt bekommt. Wie Sesamöl, Fischsauce und Sojasauce. Und die passenden Mienudeln als Sättigunsbeilage. Sofern man diese so nennen kann, werden doch bei asiatischen Gerichten diese Nudeln gern mit allen anderen Zutaten im Wok vermischt.

Bei den bei diesem Geeicht verwendeten Mienudeln war ich doch etwas erstaunt. Man kennt aus der asiatischen Küche Mienudeln oder auch Reisnudeln, die normalerweise sehr schnell gegart sind, meistens in wenigen Minuten. Ganz im Gegensatz zur italienischen Pasta, die doch manchmal gerne 10 Minuten Garzeit hat. Diese Mienudeln benötigen laut Anweisung auf der Verpackung 50 (!) Minuten beim Einweichen in heißem Wasser.

Und 15 Minuten beim Garen im kochenden Wasser. Erstaunt bin ich nun darüber, dass auf der Packung der große Zusatz „Quick Cooking Noodles“ steht. Was, bitte schön, sind für Nudeln mit einer Garzeit von 15 Minuten „quick“? Veräppelung des Konsumenten? Das sollte der asiatische Hersteller auf seinen Verpackungen mal ganz schnell ändern.

Als Fleischzutat verwende ich für das Gericht Schweinebauchscheiben, die ich quer in schmale Streifen schneide. Dazu etwas Chinakohl und Peperonis. Die Sauce wird aus Fischsauce, dunkler Sojasauce und etwas Wasser gebildet.

Besonders ist aber der frische Koriander hervorzuheben, der dem asiatischen Gericht eine besondere Note verleiht und es so richtig abrundet.

Fertig ist ein leckeres, asiatisches Gericht, das würzig und wohlschmeckend ist und so richtig gut mundet.

Ich habe bei meinem kürzlichen Kauf von Steingutschalen für die Küche und für das Essen wirklich viel Glück gehabt. Wenn ich mich richtig erinnere, haben sie jeweils ein Fassungsvermögen von 650 ml. Und das Gute daran ist, ein Gericht, das ich für 2 Personen im Wok zubereite, passt genau in zwei Schalen, so dass ich es dann hervorragend servieren kann.



Würzig und lecker
Für 2 Personen:

- 2 Scheiben Schweinebauch
- einige Blätter Chinakohl
- 2 grüne Peperoni
- 30 g frischer Koriander (2 Packungen à 15 g)
- Fischsauce
- dunkle Sojasauce
- 1 Tasse Wasser
- 2 Portionen Mienudeln
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schweinebauch quer in feine Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Ebenso den Chinakohl und die Peperonis zubereiten und in eine Schale geben.

Koriander kleinschneiden und in eine Schale geben.

Nudeln in kochendem Wasser 15 Minuten garen.

Kurz vor Ende der Garzeit Öl in einem Wok erhitzen und Schweinebauch darin kross und knusprig anbraten.

Gemüse dazugeben und kurz pfannenrühren. Koriander dazugeben.

Mit etwas Fischsauce ablöschen. Dunkle Saujasauce dazugeben. Mit dem Wasser verlängern. Alles gut vermischen und ganz kurz köcheln lassen.

Nudeln dazugeben und alles gut vermengen.

Gericht auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schaumige Creme-Suppe mit Chinakohl, Mini Pak Choi und Schweinefleischstreifen



Sehr leckere, cremige Suppe mit Einlage

Da ist mir doch wirklich eine sehr gute, schaumige und cremige Suppe gelungen.

Was benötigt man für eine Creme-Suppe?

Gemüsefond, Sahne und etwas Gemüse.

Dazu habe ich Chinakohl und Mini Pak Choi gewählt.

Zusammen mit etwas Knoblauch.

Als Einlage gibt es Schweinefleischstreifen, die ich einige Minuten in Butter kross anbrate. Und dann vor dem Servieren in die Suppe gebe.

Unbedingt auch die würzige Butter vom Fleisch zusätzlich auf die Suppe obenauf träufeln. Das gibt noch zusätzlich Geschmack.

Daher aber die Creme-Suppe vorher nicht zu sehr würzen.

Für 2 Personen

- 2 Mini Pak Choi

- einige große Blätter Chinakohl
- 4 Knoblauchzehen
- 300 ml Gemüsefond
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 400 g Schweinefleisch (Geschnetzeltes oder Schnitzelfleisch)
- Gewürzsalz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Chinakohl und Mini Pak Choi putzen und quer in dünne Streifen schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen.

Zuerst den Knoblauch kurz anbraten.

Dann das Gemüse dazugeben und mit anbraten.

Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen.

Alles einige Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Mit dem Pürierstab einige Minuten wirklich sehr fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Parallel dazu Fleisch in kurze, sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Gewürzsalz würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin 3 Minuten unter Rühren kross anbraten.

Suppe in zwei tiefe Schalen geben.

Fleisch auf die beiden Schalen verteilen.

Butter des angebratenen Fleisch über die Suppe träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Chinakohl-Rouladen mit Basmati-Reis



Leckere Putenfleisch-Füllung

Rouladen. Einmal nicht aus Rindfleisch. Auch nicht aus Weiß- oder Spitzkohl.

Sondern mit dem artverwandten Chinakohl.

Die Blätter eines großen Chinakohls sind ja auch recht groß und können daher gut für Rouladen verwendet werden.

Ich habe die Rouladen vor dem Garen mit Küchengarn zu einem Päckchen zusammengepackt, damit von der Füllung nichts herausfällt.

Die Füllung besteht zum größten Teil aus Puten-Hackfleisch.

Dazu Schnittlauch und Kapern. Gewürze wie Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Und für die Bindung Eier und Semmelbrösel.

Die fertige gemischte Hackfleisch-Masse gebe ich in der Schüssel noch eine Stunde in den Kühlschrank. Die Semmelbrösel können dann noch etwas quellen und die Masse wird fester und kompakter.

Die Hackfleisch-Masse teile ich dann in vier Stücke, rolle sie jeweils zu einer Kugel und wickle sie noch jeweils mit einer

Scheibe Schinkenspeck ein.

Fertig ist die Füllung.



Würzig und lecker

Für 2 Personen

Für die Füllmasse:

- 400 g Puten-Hackfleisch
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 TL Kapern (Glas)
- 2 Eier
- 5 EL Semmelbrösel (Packung)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver

Zusätzlich:

- 16 große Chinakohl-Blätter
- 8 Scheiben Schinkenspeck
- 1 Tasse Basmati-Reis
- Soave

- Butter
- 4 Scheiben Kräuterbutter
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20–25 Min.



Mit Sauce und Kräuterbutter gewürzt

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Schnittlauch kleinschneiden und dazugeben. Kapern ebenfalls dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Eier aufschlagen und dazugeben. Semmelbrösel ebenfalls dazugeben.

Mit der Hand kräftig vermischen. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Jeweils zwei Chinakohl-Blätter kreuzweise aufeinander legen.

Auf ein Blatt jeweils längs eine Scheibe des Schinkenspecks legen.

Hackfleisch-Masse vierteln. Jeweils eine Kugel formen. Jeweils auf die Mitte der zwei Chinakohl-Blätter legen.

Einige Stränge Küchengarn zurechtschneiden.

Chinakohl-Blätter um die Hackfleisch-Masse zusammenrollen und mit dem Küchengarn befestigen.

Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Rouladen darin anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen. Zugedeckt etwa 20–25 Minuten garen.

Parallel dazu Basmati-Reis in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Küchengarn der Rouladen entfernen. Jeweils zwei Rouladen auf einen Teller geben.

Reis dazu verteilen.

Weißwein-Sauce der Rouladen auf dem Reis verteilen.

Jeweils zwei Scheiben Kräuterbutter auf den Reis geben.

Servieren. Guten Appetit!

Chinakohl-Salat



Frischer Salat

Ab und zu zwischendurch ein frischer Salat, das ist immer frisch und auch gesund.

Hier ist die Hauptzutat Chinakohl. Aber keine Bedenken, es ist nicht die einzige Zutat.

Ich verwende noch kleinere Mengen von insgesamt sieben weiteren Zutaten.

Dazu ein leckeres Dressing aus Weißweinessig, Olivenöl, Salatkräutern, Salz, Pfeffer und Zucker.

Haschee mit Chinakohl auf Basmati-Reis



Würzig und lecker

Geplant war eigentlich, mit dem Hackfleisch und Chinakohl zusammen mit Austernsauce ein asiatisches Gericht zuzubereiten.

Während ich jedoch beim Anbraten von Hackfleisch und Gemüse war, dachte ich mir, warum muss das denn immer asiatisch sein? Und entschied mich für eine deutsche Version, als Haschee.

Gewürzt mit etwas Fleischgewürz, also einer Würzmischung.

Und die Sauce gebildet aus trockenem Weißwein.

Das Gericht wird auf diese Weise sehr lecker.