Frischer Salat mit Feta



Frisch, würzig und lecker

Ein frischer Salat. Den man ja immer einmal zwischendurch essen kan. Dieser hat allerdings den Umfang einer vollen Mahlzeit.

Ich verfeinere den Salat mit kleingewürfeltem Feta.

Und würze zusätzlich mit Salatkräutern.

Der Salat ist sehr lecker und würzig.

Essen in Zeiten der Corona-Pandemie



Asiatisch vegetarisch

Seit der Corona-Pandemie gehe ich gern zu lokalen Geschäften, um dort regional einzukaufen.

So zu dem Kiosk in meiner Straße, um abends einen kalten Orangensaft zu trinken.

Zum Biergarten der Wirtschaft, die auf dem Weg meines Spaziergangs liegt, um mich bewirten zu lassen und ein kaltes, alkoholfreies Weizenbier zu zischen.

Und zu dem asiatischen Imbiss und Lieferservice in meinem Stadteil, um mich ebenfalls schön bewirten zu lassen.

Ich werde ab sofort auch mit meinen Medikamenten-Rezepten zu der Apotheke in meinem Stadteil gehen und nicht mehr zu der

Apotheke im benachbarten Stadtteil, in dem mein behandelnder Arzt seine Praxis hat. Denn die Apotheker in der Apotheke in meinem Stadteil sind auch immer für mich da.

So war ich gestern bei diesem Imbiss und habe den Mitarbeiter gefragt, ob er mir ein Gericht anbieten kann, das nicht auf seiner Speisekarte steht.

Und ein zwar ein vegetarisches Gericht. Mit den fünf Zutaten Chinakohl, chinesische Pilze und Knoblauch. Und gewürzt mit Soja-Sauce und Chili.

Er hat es mir anstandslos zubereitet. Dazu gab es eine Peking-Suppe.

So lasse ich mich gern in Wirtshäusern bewirten. Gut, ich habe das Gericht mit nach Hause genommen. Aber ich wurde ja dennoch bewirtet.

So bin ich für die lokalen Geschäfte und Wirtshäuser in meiner Umgebung da und kaufe bei ihnen ein. Und die Geschäfte und Wirtshäuser sind für mich da, bieten mir ihre Produkte, Services und Dienstleistungen an und können Umsatz machen.

So gibt es heute einmal kein Rezept für ein Gericht, sondern nur diese Schilderung des Einkaufens und Essens in Zeiten der Corona-Pandemie.

Und natürlich zwei Fotos von der Suppe und dem Gericht. Es war lecker.



Peking-Suppe

Schweine-Geschnetzeltes mit Gemüse in Chili-Bohnen-Sauce auf Basmati-Reis

Schweine-Geschnetzeltes asiatisch zubereitet.

Mit scharfer Toban-Djan-Sauce. Also Chili-Bohnen-Sauce.

Ich verwende als Gemüse einfach das, was der Kühlschrank gerade hergibt. Sie können eigentlich genauso verfahren.

In diesem Fall sind dies Wurzeln, Chinakohl, Lauch, Fenchel, Lauchzwiebeln, Schalotten und Knoblauch.

Ich schneide das Gemüse klein und pfannenrühre es zusammen mit dem Schweine-Geschnetzelten im Wok.

Dazu als Beilage Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:986]

Chinakohl-Lasagne

Eine Variation einer Lasagne.

Anstelle von Lasagne-Nudel-Platten verwende ich große Chinakohl-Blätter.

Ansonsten sind die restlichen Zutaten die gleichen wie bei einer originalen Lasagne.

Eine frisch zubereitete Hackfleisch-Sauce aus Hackfleisch, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch.

Dann eine frisch zubereitete Béchamel-Sauce.

Und schließlich fein geriebener Hartkäse.

[amd-zlrecipe-recipe:967]

Putensteaks auf buntem Gemüsemix

Einfach einige Putensteaks, in der Pfanne gebraten.

Dazu als Beilage ein bunter Mix aus verschiedenen Gemüse, das ich gerade vorrätig hatte: Lauchzwiebel, Fenchel, Lauch, Spitzkohl, Chinakohl, Kürbis und Champignons.

Jeweils nur mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Einfach, aber schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:958]

Gefüllter Chinakohl und gefüllter Mangold

Eigentlich wollte ich Krautwickel zubereiten, wie man im Badischen so schön zu Kohlrouladen sagt.

Dieser Plan funktionierte leider nicht, der Wirsing, dessen Blätter ich dafür verwenden wollte, war leider innen schon etwas braun und somit verdorben. Schade.

Da hab ich schnell improvisiert und große Chinakohl- und Mangold-Blätter verwendet.

Ich habe zwar keine Rouladen erstellt wie ich es beim Wirsing

vorhatte.

Aber ich habe eine leckere Hackfleisch-Füllung zubereitet und einfach einige Blätter des Chinakohls und des Mangolds gefüllt.

Man kann das Gericht aufteilen, noch etwas Reis dazu zubereiten und etwas von der leckeren Weißwein-Sauce verwenden, dann hat man ein Gericht für zwei Personen.

Oder man isst den gefüllten Chinakohl und den gefüllten Mangold zusammen ohne Beilage als eine Person.

[amd-zlrecipe-recipe:934]

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]

Wurst-Salat

Ich hatte ein Glas mit Cocktail-Würstchen vorrätig, die ich noch verbrauchen wollte. Ein kleiner, frischer Salat bot sich an. Dazu habe ich die ganz kleinen Cocktail-Würstchen im Ganzen verwendet. Die etwas größeren, die auch im Glas enthalten waren, habe ich grob zerkleinert. Wer keine Cocktail-Würstchen vorrätig hat, kann gern auch Wiener Würstchen verwenden.

Dazu kommen noch hart gekochte Eier, Chinakohl und Zwiebeln. Und etwas krause Petersilie.

Das Dressing bilde ich aus gutem Balsamico und Olivenöl. Gewürzt mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:896]

Hähnchenbrustfilet mit kleiner Gemüse-Beilage

Kross gebratene Hähnchenbrustfilets.

Mit einer kleinen Gemüse-Beilage aus Chinakohl, Kirsch-Tomaten, Lauchzwiebeln, Oliven und Knoblauch.

Trauen Sie sich. Würzen Sie manche Produkte zur Abwechslung nur einmal ganz einfach. Wie diese Produkte, die ich nur mit Kräutersalz würze.

Einfach, schnell, schmackhaft, lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:878]

Hähnchenbrustfilet mit einer kleinen Gemüse-Beilage

Leckere Hähnchenbrustfilets, auf jeder Seite vier Minuten kross gebraten. So sind die Filets zwar fast durchgegart, aber innen noch rosé und saftig.

Dazu eine kleine Beilage mit Gemüse, aus Chinakohl, Lauchzwiebeln, Kirsch-Tomaten, Oliven und Knoblauch.

[amd-zlrecipe-recipe:870]

Frischer Salat

Ein frischer, bunter Salat. Aus verschiedenen Gemüsesorten, die ich vorrätig hatte.

Dazu aus dem Glas eingelegte Oliven und Tomaten.

Natürlich angemacht mit Balsamico-Essig und Olivenöl.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:841]

Salat mit Chicorée, Paprika und Chinakohl

Ein einfacher, aber frischer Salat. Aus drei Zutaten. Chicorée, Paprika und Chinakohl.

Das Dressing wie schon bisher des öfteren gemacht, aus Olivenöl, Weißwein-Essig, Kräutersalz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Einfach, aber frisch. Vermeidet einen überladenen Magen am Abend und auch die eventuelle Gewichtszunahme durch zu vieles Essen.

[amd-zlrecipe-recipe:820]

Schweinebauch-Röllchen mit

Pommes frites

Hier habe ich einfach einmal kreiert.

Die Schweinbauch-Scheiben salze und pfeffere ich und lasse sie über Nacht im Kühlschrank etwas durchziehen.

Chinakohl-Blätter eignen sich sehr gut für solche Röllchen, weil man sie von der Konsistenz her gut einrollen kann. Man braucht die Röllchen auch nicht mehr würzen, die Schweinebauch-Scheiben bringen genügend Würze mit.

Ursprünglich wollte ich gebratenen Paprika als Beilage servieren.

Dann fiel mir ein, dass ich noch eine Packung Pommes frites im Gefrierschrank vorrätig hatte. Und ich hatte tatsächlich schon lange keine Pommes frites mehr zubereitet und gegessen.

Und da ich gerade für eine andere Zubereitung den Backofen angeschaltet hatte, habe ich dieses Mal darauf verzichtet, die Friteuse anzustellen und die Pommes frites darin zu frittieren. Sondern habe einfach die Zubereitung der Pommes frites auf einem Backblech im Backofen gewählt.

Es stellte sich heraus, dass die Zubereitung im Backofen nicht der Zubereitung in der Friteuse vorzuziehen ist. Denn die Pommes frites gelingen im Backofen nicht so gut wie in der Friteuse. In der Friteuse werden sie deutlich krosser und knuspriger.

[amd-zlrecipe-recipe:812]

Quinoa-Bulgur-Linsen-Eintopf mit Chinakohl

Ich bin auf Umwegen zu einer Packung eines namhaften Lebensmittel-Herstellers gekommen, mit dem man einen sehr delikaten Salat zubereiten können sollte.

Im Koch-Set waren enthalten eine Packung mit einem Quinoa-Bulgur-Linsen-Gemisch. Und eine Packung mit Kräutern und Gewürzen.

Hinzufügen sollte man jedoch noch eine ganze Menge frischer Zutaten. Wie z.B. Mango, Paprika, diverse Salate und Joghurt und Zitrone. Alles Zutaten, die ich nicht vorrätig hatte. Und es war mir zu aufwändig und zu teuer, all diese Zutaten für diese Zubereitung eines Salates zu kaufen.

Also entschied ich mich, einfach mal umzudenken und zu überlegen, was man mit den vorhandenen Zutaten dieses Koch-Sets sonst noch zubereiten und wie man es variieren könnte.

Nun, ich zweckentfremdete zwei Dosen indonesische Bihun-Suppe als Grundlage und Basis für einen Eintopf. Und garte die Mischung darin eine halbe Stunde. Dann gab ich für mehr Frische etwas frischen Chinakohl, in feine Streifen geschnitten, dazu.

Fertig war ein leckerer Eintopf.

Die Packung mit den Kräutern und Gewürzen verwendete ich ausdrücklich nicht, denn sie enthielt mit Sicherheit eine große Menge an Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern. Sie wanderte ungeöffnet in den Abfalleimer.

Es siegte somit die Phantasie bei der Zubereitung dieses Gerichts.

[amd-zlrecipe-recipe:808]

Puten-Ragout

Hier einmal eine Besonderheit. Ein Ragout ohne Beilage.

Ich hatte ursprünglich geplant, Reis oder Pasta als Beilage für das Ragout zuzubereiten.

Dann ergaben sich aber solch eine Menge an Zutaten für das Ragout, so dass es doch etwas umfangreich war und ich dachte mir, na, das kann man auch alleine essen.

Ich würze das Ragout mit Kreuzkümmel und edelsüßem Paprika-Pulver, was einen sehr schönen Geschmack ergibt.

Die Sauce bilde ich aus Crème fraîche und einem Schuss Weißwein.

[amd-zlrecipe-recipe:705]

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]