Fisch-Gemüse-Eintopf

https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video12052017_1.mp4
Dies ist ein Rezept für einen Eintopf, der sich selbst kocht. Man muss tatsächlich alle zugeschnittenen Zutaten nur in den Topf geben, würzen und der Eintopf kocht sich von alleine.

Ich verwende Bio-Kartoffeln und gebe sie mit Schale in den Eintopf.

Mein Rat: Man kann die Seelachs-Filets auch erst kurz vor Ende der Garzeit in den Eintopf geben, damit diese sehr zart bleiben. Aber es ist schließlich ein Eintopf, der Fisch soll mitgaren und seinen Geschmack und sein Aroma an die Brühe abgeben. Daher ist es doch besser, die Filets gleich zu Beginn mit hinein zu geben.

[amd-zlrecipe-recipe:96]

Veganer Gemüseteller

https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video05052017_2.mp4
Ein veganes Gericht. Zubereitet aus verschiedenen Gemüsesorten. Und einem braunen Champignon.

Ich schneide Gemüse und Champignon einfach in grobe Stücke. Und frittiere das Gemüse und Champignon etwa 4-5 Minuten in

siedendem Fett in der Friteuse.

Ich würze nur mit Salz und Pfeffer.

Fertig ist ein schmackhafter, veganer Gemüseteller. Gut geignet als Abend-Snack vor dem Fernseher.

[amd-zlrecipe-recipe:69]

Penne Rigate mit Bihun-Sauce

https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video01042017_1.mp4
East meets west. Oder Indonesien trifft Italien.

Hier bediene ich mich einer Fertig-Suppe, und zwar einer Bihun-Suppe, die ich etwas zweckentfremde und eine Sauce daraus zubereite. Ich reduziere sie auf etwa die Hälfte der Flüssigkeit, um sie sämiger und vom Geschmack her kräftiger zu machen. Und gebe für etwas Frische einige Zutaten wie Paprika, Zucchini, Schalotte und Knoblauch hinzu.

Für etwas Schärfe sorgen zwei rote Chili-Schoten.

Dazu gibt es als Beilage Penne Rigate.

[amd-zlrecipe-recipe:44]

Spätzle mit Hackfleisch-Gemüse-Sauce

Ein Pastagericht, mit einer leckeren Sauce, für die ich Hackfleisch und Gemüse verwende.

Für die Spätzle verwende ich Pasta aus der Packung, ich mache mir nicht unbedingt die Mühe, auch noch Spätzle frisch zuzubereiten.

Für die Sauce verwende ich gemischtes Hackfleisch. Dazu einige Gemüsesorten wie Kürbis, Zucchini, Tomate, rote Chili-Schote, Lauchzwiebel, Schalotte und Knoblauch. Die Sauce bilde ich aus Rotwein und Bratenfond.

[amd-zlrecipe-recipe:36]

Schweineschnitzel mit Spätzle in Gemüse-Sauce

Diesmal bereite ich zu Schweineschnitzel Spätzle zu, für die ich separat eine Gemüse-Sauce zubereite.

Bei den Spätzle greife ich auf Pasta aus der Packung zu, ich mache mir nicht unbedingt die Mühe, auch noch frische Spätzle

zuzubereiten.

Für die Gemüse-Sauce verwende ich einige Gemüsesorten wie Kürbis, Zucchini, Tomate, Lauchzwiebel, Schalotte und Knoblauch. Und bilde die Sauce aus Rotwein und Bratenfond.

[amd-zlrecipe-recipe:35]

Fisch-Gemüse-Eintopf

[Spider_Single_Video track="23″ theme_id="5″ priority="1″]

Dieses Mal bereite ich einen einfachen Eintopf zu, mit Fisch und Gemüse. Für den Fisch verwende ich zwei Seelachs-Filets, hier kann man ruhig auf Tiefkühl-Ware zurückgreifen. Für das Gemüse verwende ich Zucchini, Paprika, Lauch, braune Champignons, Ingwer, Lauchzwiebel, Zwiebel und Knoblauch.

Ich bereite den Eintopf mit selbst zubereitetem Gemüsefond zu. Und zum Verlängern des Fonds und zur Verfeinerung verwende ich noch etwa trockenen Weißwein.

Ich würze den Eintopf nur mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer und zur Besonderheit, weil es ein Fisch-Gemüse-Eintopf ist, mit einer Prise gemahlenem Anis.

Mein Rat: Man kann die Filets auch erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben, damit sie nicht so sehr zerfallen. Aber sie können im Eintopf auch gern mitgegart werden, etwas zerfallen und so dem Eintopf einen schönen Geschmack verleihen.

[amd-zlrecipe-recipe:33]

Gemüse-Eier-Pfanne

[Spider_Single_Video track=“21″ theme_id=“5″ priority=“1″]

Ein schnell zubereitetes Gericht, für das ich Gemüse und Eier in der Pfanne in Olivenöl brate. Für das Gemüse verwende ich Paprika, Zucchini, braune Champignons, Lauch, Lauchzwiebel, rote Chili-Schote, Zwiebel und Knoblauch.

Ich würze das Gericht nur mit etwas süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Mein Rat: Da es sich um ein Pfannengericht handelt, sollte man es auch direkt aus der Pfanne essen.

[amd-zlrecipe-recipe:32]

Fleischfond



Alle Zutaten im Bräter

Mein Vorrat an Fond war ausgegangen, also ist es an der Zeit, wieder welchen zuzubereiten und portionsweise einzufrieren.

Ich bereite diesmal einen Fleischfond zu, für den ich Fleisch- und Markknochen verwende. Dann sehr viel Suppengemüse. Und Gewürze und Kräuter.

Das Suppengemüse schneide ich diesmal nicht von Hand in grobe Stücke, sondern rasple ich mit meiner neuen Küchenmaschine klein, dadurch vergrößert sich die Oberfläche des Gemüses und der Fond wird dadurch beim Auskochen intensiver.

Zutaten (für etwa 2,5 l):

Für das Fleisch:

- 4 Fleischknochen (etwa 1 kg)
- 3 Markknochen (etwa 500 g)

Für das Gemüse:

- 3 Portionen Suppengemüse (Knollensellerie, Wurzeln, Lauch)

Für die Gewürze:

- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 3 Gewürznelken
- 1 TL Pfefferkörner
- 1–2 TL Senfkörner
- 3 Lorbeerblätter

Für die Kräuter:

- 1/2 Packung 6-Kräuter-Mischung (Tiefkühlprodukt)
- Öl
- 3–4 l Wasser

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse in der Küchenmaschine grob raspeln.

Gewürzkörner zerdrücken.

Öl in einem Bräter erhitzen und Knochen darin kräftig anbraten. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Gewürze und Kräuter hinzugeben. Mit Wasser bis zum Rand des Bräters auffüllen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Knochen herausnehmen. Fond durch ein Sieb in eine Schüssel geben. Dabei das Gemüse gut ausdrücken. Nochmals durch das Sieb mit einem frischen Küchen-Handtuch in eine Schüssel geben. Eventuell mit Eiweiß klären.

Portionsweise in Behälter geben und einfrieren.

Lamm-Lachs mit mediterranem Gemüse



Schöner Lachs mit Gemüse

Lamm-Lachse, schön gewürzt, gebraten in der Pfanne. Hier kommt zum ersten Mal auch meine neue Kochzange beim Wenden der Lachse zum Einsatz. Ich gare die Lachse medium, indem ich die Lachse jeweils auf jeder Seite nur 2 Minuten anbrate.

Dazu bereite ich in der gleichen Pfanne einfach etwas mediterranes Gemüse zu. Ein wenig Tomaten, Zucchini, rote Zwiebel, weiße und braune Champignons, Pfifferlinge und Chili-Schoten. Dazu eine 6-Kräuter-Mischung, als Tiefkühlprodukt.

Miz einem Schuss Weißwein bilde ich ein kleines Söße̊chen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Lamm-Lachse (à etwa 200 g)
- Jeweils eine kleine Portion Zucchini, Tomate, rote Zwiebel, weiße und braune Champignons, Pfifferlinge
- 2 Chili-Schoten
- 6-Kräuter-Mischung (Tiefkühlprodukt)

- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Gemüse und Pilze putzen und in grobe Stücke zerschneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in grobe Stücke zerschneiden. Chili-Schoten putzen und quer in Ringe schneiden.

Lachse auf jeweils beiden Seiten mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Gemüse hineingeben und etwa 8–10 Minuten kross anbraten. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Von der 6-Kräuter-Mischung darüber geben. Alles vermischen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Herausnehmen, auf zwei Teller verteilen und warmhalten.

Nochmals Butterschmalz in der gleichen Pfanne erhitzen und Lachse auf jeweils beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten. Einmal mit der Kochzange wenden. Herausnehmen und auf die beiden Teller geben. Servieren.

Bratenfond



Feiner Fond

Ich bereite einen Bratenfond zu, den ich auf Vorrat einfriere. Ich bereite den Fond so zu, wie man ihn auch bei einem Braten zubereitet: Mit Fleisch resp. Knochen, Tomatenmark, Rotwein, Gemüse und Kräutern.

Das Ganze ergibt einen vorzüglichen Fond, den man für Braten oder auch Suppen und Eintöpfe verwenden kann.

Mein Rat: Beim Discounter oder Supermarkt an der Frisch-Gemüse-Theke schauen, ob es dort ein Säckchen gibt, in den die Kunden Gemüseabfälle wie Kohl- oder Kohlrabi-Blätter wegwerfen. Man fragt einfach einen Mitarbeiter, ob man dieses Säckchen mitnehmen darf. Meistens ist man beim Discounter bzw. Supermarkt froh, wenn diese Abfälle unentgeltlich „entsorgt“ werden.

Noch ein Rat: Fond wird bei der Zubereitung nie gesalzen. Fond wird erst bei der weiteren Verwendung für Suppen, Eintöpfe oder Saucen gesalzen.

Zutaten für 3 l Bratenfond:

Für die Knochen/das Fleisch:

- 1 kg Markknochen mit Fleisch

Für den Fond:

- 2,5 l trockener Rotwein
- 1,5 l Wasser

Für das Gemüse:

- 2 Packungen Suppengemüse (Sellerie, Wurzeln, Lauch, Petersilie)
- 2 Zwiebeln
- 2 Schalotten
- 1 Knolle junger Knoblauch
- 1 Kohlrabi
- 2 Lauchzwiebeln
- 5–6 Stangenbohnen
- Kohlblätter mit Strunk

Für die Kräuter:

- 1 Zweig frischer Rosmarin
- einige Zweige frischer Thymian
- 2–3 Blätter Salbei
- 3 Lorbeerblätter

Für die Gewürze:

- 1/2 Sternanis
- 3 Gewürznelken
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 1/2 TL weiße Pfefferkörner
- 1/2 TL gelbe Senfkörner

- 100 ml Tomatenmark
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4-5 Stdn.

Zwiebeln und Schalotten im Ganzen und mit Schale verwenden. Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen und Marknochen mit Fleisch auf beiden Seiten sehr kräftig anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Wasser hinzugeben. Gemüse dazugeben. Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben. Alles gut verrühren und zugedeckt 4–5 Stunden köcheln lassen.

Gemüse, Kräuter und Gewürze mit dem Schaumlöffel herausheben. Wenn möglich, Markknochen herausnehmen. Fleisch und Mark in eine Schüssel geben und für eine Fleischsuppe verwenden. Fond zuerst durch ein Küchensieb in eine Schüssel geben. Dann durch ein frisches Küchen-Handtuch in eine Schüssel geben. Eventuell Fond mit Eiweiß klären.

Fond portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

Schweinebäckchen-Topf



Leckere Bäckchen mit Gemüse

Schweinebäckchen zählen nicht direkt zu den Innereien, aber auch nicht zum normalen Muskelfleisch. Obwohl sie aus Muskelfleisch bestehen. Sie sind die Wangen eines Tiers. Sie sind Schmorfleisch, enthalten des öfteren Flechsen und sollten mindestens 1–2 Stunden geschmort werden.

Ich brate die Bäckchen kräftig in Butterschmalz an. Dann gebe ich diverses Gemüse hinzu. Und Tomatenmark und zwei ganze Flaschen Rotwein. Ich lasse die Bäckchen dann eine Srunde köcheln.

Das Ganze ergibt einen kräftigen Topf mit herrlich gegartem Fleisch, Gemüse und einer sehr aromatischen Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Schweinebäckchen (etwa 400 g)
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

- 1 grüner Paprika
- 2 orange Mini-Paprika
- 1 Zucchini
- 4 Stangenbohnen
- 4 braune Champignons
- 5–6 EL Tomatenmark
- 2 Flaschen Chianti
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 60 Min.

Bäckchen auf jeweils beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse und Pilze putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke zerkleinern. Schalotten und Knoblauchzehen kleinschneiden, Lauchzwiebeln quer in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Bäckchen darin auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Es sollen sich kräftige Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln in das Fett geben und anbraten. Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Bäckchen wieder hinzugeben. Restliches Gemüse und Pilze hinzugeben. Mit dem Chianti ablöschen. Röstspuren mit dem Kochlöffel gut vom Topfboden lösen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

Sauce abschmecken. Bäckchen und Gemüse auf zwei tiefe Teller verteilen und Sauce darüber geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Smoothies



Das eBook

Da ich vor einiger Zeit ganz von alkohlfreiem Bier auf Saft-/Mineralwasser-Mischgetränke umgestiegen bin, dachte ich mir, dass ich auch einmal versuchen kann, Smoothies zuzubereiten.

Aus diesem Grund suchte ich zunächst nach einem kleinen eBook mit Rezepten für Smoothies und stieß auf das kleine, feine und preiswerte Kochbuch von Heike Rau, „10 Rezepte für Smoothies und Shakes“. Es beinhaltet zwar nur 10 Rezepte, ist deswegen aber sehr preiswert und kostet nur € 0,99.

Das Buch beinhaltet Smoothie-Rezepte mit Obst oder mit Gemüse, so z.B. mit Mango, Erdbeeren oder Wassermelone oder mit Grünkohl. Es enthält auch Rezepte mit Getreide. Die Rezepte sind jeweils bebildert. Die Mixgetränke können zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder als Dessert gereicht werden.

Das Buch ist für den Anfang gut geeignet und daher sehr empfehlenswert.

Heike Rau, 10 Rezepte für Smoothies und Shakes, eBook-ePub, €

0,99.

Tarte mit Pesto und Gemüsemischung



Formschöne Tarte

Ich bin auf ungewohntem Weg an eine Dose mit orientalischer Gemüsemischung gekommen. Zuerst wollte ich das Gemüse als Beilage für ein Gericht zubereiten, dann dachte ich mir, dass es auch gut in eine herzhafte Tarte passt.

Und außerdem habe ich noch ein Glas mit Auberginen-Pesto übrig, das auch gut in die Tarte passt und das ich so verarbeiten kann.

Ich hatte zudem eine Packung mit industriell gefertigtem Pizza-Hefeteig übrig. Ich bereite nur selten Pizza zu, weil sie mir nicht immer gut gelingt. Nun dachte ich mir, wer sagt denn, dass man aus einem fertigen Pizza-Hefeteig immer nur Pizza zubereiten muss? Es ist ein Hefeteig, und somit eignet er sich genauso gut für eine Tarte und ich kann ihn als Hefeteig in eine Spring-Backform geben.

Mein Rat: Hefeteig nicht aus der Packung heraus in die Spring-Backform flach ausrollen, sondern zuvor noch durchkneten und dann in die Backform ausdrücken.

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- Fertiger Pizza-Hefeteig

Für die Füllung:

- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 g geriebener Gouda
- 175 g Auberginen-Pesto
- 400 g Gemüsemischung orientalische Art (Dose)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- bunter Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 40 Min.

Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen.

EIne Spring-Backform einfetten.

Hefeteig in die Backform geben, ausdrücken und einen 2–3 cm hohen Rand ausziehen.

Gemüsedose öffnen, Gemüse durch ein Küchensieb geben und Flüssigkeit wegwerfen.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Käse dazugeben. Pesto und Gemüse hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Füllung in den Teig geben und mit dem Backlöffel gut verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben.



Sehr schmackhafte Tarte

Backform herausnehmen, eventuell mit einem spitzen Messer den Rand der Tarte vom Rand der Spring-Backform lösen und den Rand der Sping-Backform wegnehmen. Tarte vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter geben oder eventuell, da der Pizzateig fragiler ist als ein normaler Hefeteig für Tartes, die Tarte auf dem Backform-Boden belassen. Gut abkühlen lassen.

Hühnerfond



Mit Hähnchen, Gemüse und Gewürzen

Ich musste mal wieder Hühnerfond zubereiten. Der letzte war schon seit einiger Zeit aufgebraucht.

Bei meinem Discounter bekam ich kein Suppenhuhn, also nahm ich ein Brathähnchen. Das ergibt nach dem Auskochen noch Hähchenfleisch für eine Hühnersuppe.

Ich gebe ein in zwei Hälften geschnittenes, angebratenes Brathähnchen in einen großen Bräter. Die Innereien des Hähnchens verwende ich auch.

Dazu Suppenbünde, also Wurzeln, Knollensellerie, Lauch und Petersilie. Und dann noch das, was der Kühlschrank gerade so hergibt. Bei mir waren es Paprika, Salatgurke, Zuckerschoten, Schalotte, Knoblauchzehen, Ingwer und Lauchzwiebeln.

Dazu natürlich einige ganze Gewürze wie Wacholderbeeren, Pimentkörner, Gewürznelke, Sesamsaat und bunte und grüne Pfefferkörner.

Mein Rat: Schalotten mit Schale hinzugeben, das ergibt wie beim Färben mit Zwiebelschalen Farbe für den Fond. Und wer von seinem Schlachter sogar noch einige Hühnerfüße hat, gibt sie auch dazu, es ergibt ebenfalls Aroma und Farbe.

Noch ein Rat: Ein Fond, den man portionsweise einfriert und bei späteren Gerichten wie Suppe, Eintopf oder Sauce weiterverwendet, wird nicht gesalzen. Erst bei der späteren endgültigen Zubereitung.

Zutaten für 2 l Hühnerfond:

- 1 Brathähnchen
- 2–3 l Wasser
- Öl

Für das Gemüse:

- 1,2 kg Suppenbünde (Wurzeln, Knollensellerie, Lauch, Petersilie)
- 10–15 Zuckerschoten
- 1/2 rote Paprika
- 3 Mini-Salatgurken
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein großes Stück Ingwer

Für die Gewürze:

- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Gewürznelke
- 1 TL gelbe Senfsaat

- 1/2 TL bunte Pfefferkörner
- 1/2 TL grüne Pfefferkörner

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Schalotten quer halbieren. Knoblauchzehen und Ingwer im Ganzen lassen. Schale jeweils daran lassen. Restliches Gemüse grob putzen und in grobe Stücke schneiden.

Hähnchen habieren.

Öl in einem großen Bräter erhitzen und Hähnchen auf jeweils beiden Seiten kräftig anbraten. Es sollen sich kräftige Röststoffe am Bräterboden bilden. Gemüse dazugeben. Gewürze dazugeben. Ebenfalls Innereien des Hähnchens hinzugeben. Bräter mit 2–3 l Wasser bis zum Rand auffüllen.

Zugedeckt 4 Stunden bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Bräterinhalt durch ein Küchensieb in eine große Schüssel geben. Hähnchenfleisch vom Hähnchen abzupfen und in eine Schüssel geben. Eventuell Bräterinhalt dann durch ein frisches Küchenhandtuch geben und klären. Und eventuell mit Eiweiß klären.

250 ml Hühnerfond für eine Hühnersuppe zurückbehalten. Restlichen Fond portionsweise in Gefrierbehälter geben und einfrieren.

Hähnchenbrust in Curry-Sauce mit Mie-Nudeln



Leckeres Nudelgericht

Diesmal Hähnchenbrust asiatisch zubereitet mit einer Curry-Sauce und verschiedenem Gemüse. Dazu gebe ich Mie-Nudeln.

Ich wähle diesmal eine ungewöhnliche Zubereitung, weil ich zu der Hähnchenbrust noch Sardellenfilets dazugebe. Die Sardellenfilets geben noch Würze zum Gericht, schmecken aber nicht besonders hervor.

Mein Rat: Diesmal kein Rat, es ist zwar ein asiatisch zubereitetes Gericht mit Curry und Fisch-Sauce und sollte in Schale und mit Stäbchen gegessen werden, aber als gemischtes Nudelgericht kann man es auch gern in einen tiefen Pastateller geben und so servieren.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrust (200 g)
- 125 g Mie-Nudeln
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen

- 2 Lauchzwiebeln
- etwas frischer Ingwer
- 1 Wurzel
- 2 braune Champignons
- 8–10 Sardellenfilets (Glas)
- trockener Weißwein
- 3–4 TL Curry-Pulver
- 2–3 EL Fisch-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Schalotte, Knoblauch, Ingwer und Wurzel schälen. Schalotte und Knoblauch grob zerkleinern. Ingwer und Wurzel in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern. Champignons in Scheiben schneiden. Sardellenfilets grob zerhacken.

Mie-Nudeln nach Anleitung zubereiten. Wasser abgießen.

Öl in einem Wok erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Wurzel darin anbraten. Lauchzwiebel, Champignons und Ingwer dazugeben und kurz mit pfannenrühren. Hähnchenbrust und Sardellenfilets dazugeben. Kurz pfannenrühren. Curry-Pulver dazugeben. Fisch-Sauce dazugeben. Einen großen Schuss Weißwein hinzugeben. Mie-Nudeln dazugeben und erhitzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

In einen tiefen Pastateller geben und servieren.

Frittierter Pansen mit

Gemüse-Reis



Knuspriger Pansen mit Gemüse-Reis

Wenn man Pansen im Gemüsefond gart, kann man gleich eine größere Menge zubereiten, denn das Garen dauert ja einige Srunden.

Ich frittiere diesmal den Pansen. Ich hatte überlegt, den Pansen mit verschiedenen Dips in Schälchen wie helle Soja-, Teriyaki- und süß-scharfer Sauce zu servieren. Dann entschied mich mich aber doch für frittierten Pansen mit Gemüse-Reis als Beilage. Ich wollte aber dennoch gern den Pansen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Noch einfacher geht es, wenn man fertig gekaufte, mit Zitronensaft verfeinerte, helle Soja-Sauce verwendet und den Pansen damit würzt. So verbindet man gleich zwei Dinge miteinander.

Für die Beilage habe ich einige Gemüsesorten ausgewählt, sie klein bzw. in Streifen geschnitten, in kochendem Wasser gegart und einfach dem Reis untergemischt. Für mehr Geschmack und Farbe mische ich noch kurz vor dem Servieren

kleingeschnittenen Schnittlauch unter.

Ich frittiere den Pansen etwa 4–5 Minuten im 180 ºC heißen Fett der Friteuse. Dann ist der Pansen knusprig und lecker und kann einfach so weggeknuspert werden.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- ½ Tasse Reis
- 1 Wurzel
- 1 Zwiebel
- ein großes Stück frischer Ingwer
- Schnittlauch
- 2 EL helle Soja-Sauce mit Zitronensaft
- Salz
- bunter Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 10 Min.

Fond in einem Topf erhitzen und Pansen darin 3 Stunden garen. Pansen herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Pansen in kurze Streifen schneiden.

Wurzel schälen und in kurze Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Schnittlauch kleinschneiden.

Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten. Wasser vollständig verkochen und Reis warmhalten.
Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 3–4 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, zum Reis geben und vermischen. Schnittlauch dazugeben. Salzen und pfeffern. Gut vermischen und warmhalten.

Pansen für 4–5 Minuten in das siedende Fett geben und

frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und mit Soja-Sauce würzen.

Pansen auf einen Teller geben, Gemüse-Reis dazugeben und alles servieren.