Gemüsesuppe mit Fleischeinlage

Frisch, frisch, frisch. So lautet der Kommentar zu dieser Suppe. Denn es kommen tatsächlich nur sehr frische Zutaten hinein.



Leckere Suppe

Ich wollte diese Suppe zuerst als Minestrone bezeichnen. Aber eine Minestrone ist eine italienische Gemüsesuppe und hat keine Fleischeinlage.

Dann wollte ich auch Suppenfleisch in die Suppe hineingeben und mitkochen. Aber ich hatte keines gekauft und auch nicht vorrätig. Aber eine kleine Portion Putengeschnetzeltes hatte ich vorrätig.

Somit wurde es eine leckere, frische Suppe mit mehreren Gemüsesorten und etwas Putenfleisch. Garniert mit frischem Schnittlauch.

Und das Beste ist: Sie brauchen nur 4 Minuten, um sie zuzubereiten. Das ist doch was, oder?

Für 2 Personen:

- 800 ml Gemüsefond
- 200 g Putengeschnetzeltes
- ein Stück Zucchini
- 1/2 Stängel Staudensellerie
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück rote Paprika
- etwas frischer Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Min.



Sehr frisch

Gemüse putzen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Zucchini längs halbieren und quer in feine, halbkreisförmige Scheiben schneiden. Staudensellerie quer in feine Streifen schneiden. Paprika längs in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch kleinschneiden.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Fleisch und Gemüse hineingeben und alles 4 Minuten garen. Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Schnittlauch garnieren. 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!

Veganes Geschnetzelte mit Gemüse in Sahne-Sauce auf Langkornreis



Würzig und schmackhaft
Ich bringe ja ab und zu gerne ein Bauernopfer. Das fällt mir leicht. In diesem Fall,war es das Fleisch, das ich hier über die Klinge springen ließ und nicht verwendet und zubereitet habe.

Aber dieses Rezept ist dagegen dann ein wahres Fest für Veganer. Ein herrliches Gericht mit veganem Geschnetzeltem aus Erbsenprotein.

Dazu noch diverses Gemüse.

Das alles in einer herrlichen Sahne-Weißwein-Sauce.

Mit viele aromatischen Gewürzen wie Ingwer, Kurkuma und Chili.

Dazu Langkornreis.

Also mir hat das Gericht hervorragend geschmeckt. Es braucht nicht immer Fleisch.

Für 2 Personen:

- 340 g veganes Geschnetzelte (2 Packungen à 170 g, aus Erbsenprotein)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 12 Kirschtomaten
- 200 g Blattspinat (2 Packungen à 100g)
- 200 ml vegane Sahne
- Sauvignon blanc
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 2 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL gemahlenes Chili
- Salz
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Kirschtomaten vierteln.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Lauchzwiebeln und

Knoblauch glasig dünsten.

Geschnetzeltes dazugeben und einige Minuten unter Rühren kross anbraten.

Kirschtomaten dazugeben.

Mit Sahne und einem guten Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Ingwer, Kurkuma, Chili und Salz würzen.

Spinat dazugeben.

Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur kurz köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Geschnetzeltes mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinegeschnetzeltes in Ingwer-Kurkuma-Sauce mit frittierten Drillingen



Drillinge à point frittiert

Ich beziehe ja aufgrund meiner geringen finanziellen Verhältnisse auch Lebensmittel über die Hamburger Tafel.

Letzte Woche habe ich von dort auch eine Packung mit Schweine-Geschnetzeltem bekommen. Allerdings war dessen Haltbarkeitsdatum schon 3 Tage abgelaufen. Und dies stellte ich irrtümlicherweise auch wiederum erst 3 Tage danach fest. Somit war das Schweine-Geschnetzelte schon 6 Tage über die Haltbarkeitszeit.

Nun ist das Haltbarkeitsdatum nur ein grober Richtwert, an den der Handel jedoch rechtlich gebunden ist. Aber man erhält gerade bei der Hamburger Tafel schon abgelaufene Ware vom Handel, der es nicht mehr verkaufen darf. Die Hamburger Tafel gibt es an ihre Bedürftigen weiter, da die meisten Artikel auch mit einem Überschreiten des Haltbarkeitsdatums durchaus noch genießbar sind.

Nun, dieses Schweine-Geschnetzelte roch nach 6 Tagen über dem Haltbarkeitsdatum aber verständlicherweise etwas muffig.

Ich habe mich daher bei der Zubereitung dreier Tricks bedient.

Zunächst einmal habe ich das Schweine-Geschnetzelte unter fließendem kaltem Wasser gut abgewaschen. Denn wenn sich Bakterien im Geschnetzelten angesammelt haben sollten, sammeln sich diese in der Flüssigkeit, die sich am Boden der Packung bildet.

Dann habe ich das Geschnetzelte in heißem Öl kräftig einige Minuten angebraten. Somit war es durchgegart und konnte nicht mehr weiter schnell verderben. Denn die Menge des Geschnetzelten war für eine Zubereitung zu viel, so dass ich somit die Hälfte des Geschnetzelten an einem Tag zubereitet, die zweite Hälfte jedoch in den Kühlschrank gegeben und am darauffolgenden Tag zubereitet habe.

Und dann schließlich habe ich mich an der Zubereitung von Speisen in tropischen Ländern orientiert, die am Äquator liegen, sehr hohe Temperaturen haben und sehr oft damit zu tun haben, dass frisches Fleisch aufgrund der Temperaturen schnell verdirbt. Man verwendet einfach sehr kräftige und scharfe Aromen und Gewürze, um einen muffigen Geruch zu unterbinden und eventuelle Krankheitskeime auf diese Weise zu bekämpfen.

Also habe ich zum einen viel frischen Knoblauch zum Geschnetzelten gegeben. Dann sehr viel frischen, fein geriebenen Ingwer. Und dann noch viel Kukurma. Die Sauce habe ich dann mit einem Schluck Chardonnay gebildet.

Und siehe da, das Geschnetzelte gelingt, der muffige Geruch ist weg und es lässt sich problemlos essen und anschließend verdauen. Ich hatte keine Probleme mit dem Fleisch.

Das sollte natürlich nicht immer der Normalfall sein, Fleisch mit einer solchen Zeitspanne über dem Haltbarkeitsdatum zuzubereiten. Sondern man sollte eher zu Fleisch greifen, das noch unter dem Haltbarkeitsdatum liegt. Aber wenn man einmal auf irgend eine Weise zu solchem abgelaufenen Fleisch kommt, kann man sich mit diesen drei Tricks gut und gern behelfen.

Als Beilage zu dem Geschnetzelten gibt es frittierte Drillinge, die ich in der Schale frittiere, da sie Bio-Ware sind.

Ich frittiere sie bei 170 Grad Celsius genau 10 Minuten in der Fritteuse. Dabei gelingen sie genau à point, sie sind also gerade durchgegart, essbar und schmackhaft, aber nicht zu sehr durchgegart und damit zu weich.

Für 2 Personen

- 400 g Schweinegeschnetzeltes
- 4 Knoblauchzehen
- ein sehr großes Stück frischer Ingwer
- 2 TL Kurkuma
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- Chardonnay
- 300 g Bio-Drillinge (etwa 40 Stück)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std.



Knoblauchzehen schälen und mit einem breiten Messer flach drücken.

Ingwer schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen.

Fleisch, Ingwer und Knoblauch darin kross anbraten.

Mit Kurkuma, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit einem sehr großen Schluck Chardonnay ablöschen.

Zugedeckt eine Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Fett in der Fritteuse auf 170 Grad Celsius erhitzen.

Drillinge darin etwa 10 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Schweinegeschnetzeltes auf zwei Teller verteilen. Sauce darüber geben.

Drillinge auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Pfannengericht mit Geschnetzeltem, Kürbis und Kartoffel



Sehr lecker, sämig und würzig

Ich trinke ja keinen Alkohol, aber ich koche daher sehr gern damit. Aus diesem Grund habe ich vor kurzem eine Flasche Gin erstanden, und zwar Martin Miller’s Gin. Ebenso wie mit dem vor kurzem gekauftem Scotch Whiskey kann man damit ein Gericht schön flambieren und ihm somit einen speziellen Geschmack

verleihen.

Hier habe ich wieder einmal ein Gericht selbst kreiert und erfunden. Ein sehr gesundes Gericht.

Ein Pfannengericht mit Schweine-Geschnetzeltem, Kürbis und Kartoffeln.

Beim Kürbis habe ich auf zwei Sorten zurückgegriffen: Hokkaido- und Butternuss-Kürbis. Beide Sorten haben den Vorteil, dass man die Schale mit zubereiten kann, da sie essbar ist.

Bei den Kartoffeln habe ich leckere Bio-Drillinge gewählt, die man mit Schale zubereiten kann.

Gewürzt mit Gewürzsalz und Kräutern der Provence.

Flambiert mit einem guten Martin Miller’s Gin. Und zwar drei Schnapsgläser voll davon. Das macht das Gericht nach dem Braten etwas sämiger.

Alternativ kann man z.B. auch auf ein anderes Produkt zurückgreifen, und zwar den so genannten 9 Moons Gin. Auch ein edles Getränk.

Und für die Besucher und Leser meines Foodblogs, die sich gern einmal dem Alkohol hingeben, sei hier noch auf einige leckere Rezepte für Cocktails mit Martin Millers‘ Gin verwiesen. Sicherlich für Interessierte eine sehr interessante Lektüre!

Für 2 Personen

- 400 g Schweine-Geschnetzeltes
- ein großes Stück Hokkaido-Kürbis
- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 10 Bio-Drillinge
- 1 Bund Petersilie
- Gewürzsalz
- Kräuter der Provence

- 6 cl Martin Miller’s Gin
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Schwein, Kürbis, Kartoffel

Kartoffeln mit Schale und Kürbisse in kleine Würfel schneiden.

Gemüse in einem Topf mit kochendem Wasser 7 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin etwa 10 Minuten unter mehrmaligem Wenden kross und knusprig braten.

Geschnetzeltes dazugeben und noch einige Minuten mit anbraten.

Mit Gewürzsalz und Kräutern der Provence würzen.

Petersilie dazugeben.

Gin dazugeben und das Gericht flambieren.

Abschmecken und bei Bedarf mit normalem Salz nachwürzen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Puten-Geschnetzeltes mit Gemüse auf Körner-Mischung



Würzig und lecker

Ein Rezept für Geschnetzeltes aus Putenfleisch.

Als Beigabe zum Geschnetzelten verschiedenes Gemüse.

Verfeinert mit viel kleingeschnittenem, frischem Basilikum.

Als Beilage wähle ich zwei Packungen vorgedämpften Reis mit Gemüse, der in der Mikrowelle in drei Minuten gegart ist.

Garniert mit geriebenem Cheddar als Würze.

[amd-zlrecipe-recipe:1235]

Schweine-Geschnetzeltes mit Staudensellerie in Cognac-Thymian-Sauce auf Fusilli

Hier habe ich einfach kreiert.

Schweine-Geschnetzeltes und Staudensellerie als Hauptzutaten standen schon fest.

Das Geschnetzelte mariniere ich vorher noch einige Stunden in einer Kräuter-Marinade aus getrockneten Kräutern, Gewürzen und Olivenöl.

Für eine Sauce dachte ich zuerst an trockenen Weißwein. Das hatte ich aber schon des öfteren zubereitet.

Da fiel mein Blick auf die Cognac-Flasche auf der Arbeitsfläche und ich dachte mir, bereite ich eine Cognac-Sauce zu und flambiere ich Fleisch und Gemüse.

Und für ein spezielles Aroma gebe ich einen ganzen Topf frischen Thymian in den Cognac und bilde so ein leckeres, schmackhaftes Söße̊chen.

Als Beilage einfache Fusilli.

Das Gericht ist zwar selbst kreiert, aber wirklich sehr gut gelungen!

[amd-zlrecipe-recipe:1003]

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]

Schweine-Geschnetzeltes mit Mini-Pak-Choi in Schwarzer-Bohnen-Sauce auf Hirse

Na, dieses Gericht hat ja wirklich von allem etwas.

Das Schweine-Geschnetzelte vom Discounter, von einem deutschen Bauernhof von deutschen Schweinen, nehme ich einmal an.

Der Mini-Pak-Choi natürlich aus asiatischen Landen.

Und die Hirse würde ich einfach einmal im arabischen Raum ansiedeln.

Ich würze das Ganze auch nur mit der Schwarze-Bohnen-Sauce und verwende kein Salz oder Pfeffer.

[amd-zlrecipe-recipe:975]

Puten-Geschnetzeltes in Orangen-Sauce mit Kartoffelbrei

Für das Geschnetzelte verwende ich ein Stück einer Putenoberkeule und schneide diese in kleine Stücke.

Die Sauce bereite ich mit Orangensaft und etwas Weißwein zu.

Als Gewürze gebe ich im Ganzen Sternanis und Piment hinein.

Und würze noch mit Salz, Pfeffer und Zucker.

Als Beilage gibt es einfachen Kartoffelbrei, den ich aus frisch gegarten Kartoffeln zubereite. Als Besonderheit würze ich diesen mit Chili-Salz, so dass man auch noch eine schöne Schärfe im Kartoffelbrei hat.

[amd-zlrecipe-recipe:960]

Pferde-Geschnetzeltes mit Kartoffelklößen

Eigentlich sollte man für Geschnetzeltes Bratenfleisch verwenden und dieses sehr lange schmoren.

Nun, ich habe Fleisch zum Kurzbraten genommen, und zwar Pferdesteaks. Diese wollte ich eigentlich nur sehr kurz mit Zwiebeln, Knoblauch und Pilzen anbraten, damit sie innen noch rosé sind. Beim Zubereiten fiel mir dann jedoch auf, dass ich das Gericht für eine schöne, gut schmeckende und abgebundene Sauce doch eher länger braten sollte. Nun, ich habe es dann 30 Minuten geschmort, was jedoch eindeutig zu wenig war. Das Geschnetzelte war danach doch ein klein wenig zäh. Man sollte das Geschnetzelte also doch eher 2–3 Stunden schmoren.

Bei der Beilage wollte ich eigentlich selbst zubereitete Kartoffelklöße verwenden. Nur, ich fand keine mehr im Gefrierschrank. Hatte ich sie doch schon alle aufgegessen. Also musste ich leider auf Klöße aus der Packung zurückgreifen. Im Foodblog findet sich jedoch bei Eingabe von „Kartoffelklöße“ in das Suchfeld links oben das Grundrezept

für leckere, frische, selbst zubereitete Kartoffelklöße, die natürlich zugegebenermaßen deutlich besser schmecken als das Convenience-Produkt.

[amd-zlrecipe-recipe:792]

Schweine-Geschnetzeltes mit Bandnudeln

Hier ein leckeres Ragout.

Zubereitet aus Schweine-Geschnetzeltem. Dann Paprika. Und Schalotten und Knoblauch.

Die Sauce bilde ich aus selbst zubereitetem Fleischfond. Und Crème fraîche.

Das Ragout lasse ich für mehr Geschmack eine Stunde köcheln.

Dazu schmale Bandnudeln als Beilage.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:717]

Geschnetzeltes mit Bandnudeln

in würziger Zitronen-Sauce

Ein Geschnetzeltes, zubereitet aus Schweineschnitzel, mit Schalotten und Knoblauchzehen.

Die Sauce bereite ich aus Zitronensaft zu und würze sie mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer. Ich verlängere sie ein wenig mit einem kleinen Schöpfer Kochwasser der Pasta.

Die Pasta gebe ich natürlich zu Geschnetzeltem und Sauce in den Topf, vermische alles kräftig und gebe das Gericht in tiefe Pastateller.

Garniert nur mit frischem Parmesan.

[amd-zlrecipe-recipe:128]

Schweinefleisch mit Gemüse chinesisch



Lecker, lecker, lecker

Ich bereite jetzt ein chinesisches Gericht zu nach dem gleichen Prinzip, wie ich das letzte Rezept indonesisch zubereitet habe. Ich gebe diesmal eine chinesische Frühlingssuppe als Sauce dazu. Alles weitere bitte bei dem Rezept nachlesen.

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Schweinegeschnetzeltes
- einige Chinakohlblätter
- 14 Zuckererbsen
- 3 Brechbohnen
- 1/2 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ein großes Stück Ingwer
- 1 Dose Frühlingssuppe (400 ml)
- 2 EL helle Sojasauce
- Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel und

Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Ingwer quer in Scheiben schneiden. Chinakohl, Zuckererbsen und Brechbohnen putzen. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Brechbohnen in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.



Zutaten mit Suppe im Wok

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen und Brechbohnen einige Minuten pfannenrühren. Fleisch und Gemüse dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Frühlingssuppe dazugeben. Sojasauce ebenfalls dazugeben, alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben und Fleisch und Gemüse mit viel Sauce darüber verteilen.

Schweinefleisch mit Gemüse indonesisch



Fleisch mit Gemüse indonesisch

Ausgangspunkt war ein kleines Lebensmittelpaket, das meine Mutter geschickt hatte. Es enthielt auch einige Konservendosen, darunter auch fertige Suppen. Ich selbst kaufe keine Konservendosen, noch verwende deren Inhalte oder bereite sie zu. Ich esse sie normalerweise auch nicht. Ich koche mir einmal am Tag etwas Frisches. Nur wäre es nicht sehr passend gewesen, die Dosen einfach wegzuwerfen.

Unter den Konservendosen war auch eine mit einer Forellen-Rahm-Suppe. Mir fiel ein, dass Fertigsuppen gern auch als Basis für eine entsprechende Sauce verwendet werden, so Tomaten- oder Gulaschsuppen. Es bot sich an, diese Suppe für eine Fischsauce zu verwenden. Unter den Konservendosen waren auch eine chinesische und eine indonesische Suppe. Ich dachte mir, warum sollte sich dieses Prinzip nicht auf diese asiatischen Suppen anwenden lassen. Aufgrund der Menge der

Suppe ergibt dies eine Sauce, die für zwei Personen reicht.

Ich habe daher dieses Gericht kreiert. Fleisch und Gemüse im Wok pfannenrühren. Ich pfannenrühre die zerkleinerten Brechbohnen vorab einige Minuten, da sie am längsten Zeit zum Garen benötigen und ungegart giftig sind. Ich gebe eine Suppe als Sauce hinzu und verfeinere mit Sojasauce und Fischsauce. Das asiatische Wokgericht ist fertig. Fertigprodukte-Verwendung par excellence. Genießer von tatsächlich authentischen asiatischen Gerichten verzeihen mir bitte diese Variation.



Viel Sauce

Ich habe dieses Gericht diesmal nicht in einer Schale mit Reis und Essstäbchen serviert. Da es aufgrund der Suppe sehr viel Sauce hat, habe ich es passenderweise in einem tiefen Teller serviert und den Reis etwas ertränkt.

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Schweinegeschnetzeltes
- 4 Chinakohlblätter

- 8 Zuckererbsen
- 3 Brechbohnen
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- ein Stück Ingwer
- 1 Dose Bihunsuppe (400 ml)
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 ½ EL Fischsauce
- Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Quer in Scheiben schneiden. Chinakohl, Zuckererbsen und Brechbohnen putzen. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Zuckererbsen und Brechbohnen in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen und Brechbohnen einige Minuten pfannenrühren. Fleisch und Gemüse – bis auf den Ingwer – dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Bihunsuppe dazugeben. Ebenfalls Ingwer. Sojasauce und Fischsauce dazugeben, alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben und Fleisch und Gemüse mit viel Sauce darüber verteilen.

Schweinegeschnetzeltes in

Sahne-Sauce auf Bandnudeln



Geschnetzeltes mit Sauce und Bandnudeln im Nudelteller

Ein weiteres Gericht mit Bandnudeln. Das Geschnetzelte bereite ich natürlich wie ein Gulasch mit viel Zwiebeln zu. Und lasse es auch eine Stunde köcheln. Die Sauce wird mit Sahne zubereitet, und zusätzlich noch etwas Gemüsefond. Sie bekommt Schärfe durch die Habanero und ein wenig Würze durch Ingwer. Außerdem Aroma durch den Cognac, mit dem ich das angebratene Fleisch und den Speck flambiere. Auch der Rosmarin gibt der Sauce noch Geschmack, verkocht aber beim Garen fast vollständig.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 Schweinegeschnetzeltes
- 120 g Speck
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ein Stück Ingwer
- ½ Habanero

- 2 TL grüne Pfefferkörner (eingelegt)
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- 100 ml Sahne
- 200 ml Gemüsefond
- 1 Zweig Rosmarin
- Butter

- Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Speck in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer kleinschneiden, Ingwer beiseite legen. Habanero putzen und kleinschneiden. Blättchen vom Rosmarinzweig abzupfen und kleinwiegen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Habanero, Geschnetzeltes und Speck zusammen hineingeben, ein wenig anbraten und etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Cognac darüber geben und flambieren. Ingwer und Pfefferkörner hinzugeben. Mit Sahne ablöschen und Fond dazugeben. Rosmarin hinzugeben. Zugedeckt bei kleiner Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.



Leckeres Geschnetzeltes mit Speck, Habanero und Pfefferkörnern

15 Minuten vor Ende der Garzeit Bandnudeln nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken, vermutlich ist Salzen nicht notwendig wegen der Würze von Speck und Fond. Nudeln in zwei tiefe Nudelteller geben und großzügig vom Geschnetzelten mit viel Sauce darüber geben.