

Reisbowl mit Hähnchenbrustfilet und Erbsensprossen in Chili- Knoblauch-Sauce

Wenn Sie bei Ihrem Discounter oder Supermarkt Sprossen jeglicher Art angeboten bekommen, sollten Sie zugreifen und diese kaufen. Damit und mit ein wenig Geflügelfleisch lassen sich sehr wohlschmeckende Bowls zubereiten.



Mit Sprossen und Hähnchenfleisch

Am besten gelingen diese, wenn Sie auch noch eine fertige asiatische Sauce aus dem Asien-Supermarkt vorrätig haben. In diesem Fall ist es eine Chili-Knoblauch-Sauce, die zum Einsatz kommt.

Die Zubereitung ist sehr einfach, das Ergebnis aber sehr

schmackhaft. Probieren Sie es aus. Sie werden überrascht sein.

Für 2 Personen:

- 300 g Hühnchenbrustfilet
- 200 Erbsensprossen (2 Packungen à 100 g)
- 2 EL Chili-Knoblauch-Sauce
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl
- 1 Tasse Parboiled Reis
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 14 Min.



Leckere Reisbowl

Reis in doppelter Menge kochendem, leicht gesalzenem Wasser 14 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Hühnchenbrustfilet einmal längs halbieren, dann quer in kurze Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Einige Minuten vor Ende der Garzeit Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilet darin einige Minuten unter Rühren anbraten. Sprossen dazugeben, alles vermischen und alles einige weitere Minuten garen.

Sauce dazugeben. Mit Wasser ablöschen. Alles vermischen und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Bowls verteilen.

Hähnchenbrustfilet mit Erbsensprossen darüber verteilen.

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Freie Interpretation einer Ramen



Nicht ganz authentisch

Sie wissen, was eine Ramen ist? Und haben sich in einem asiatischen Restaurant schon einmal von dem herrlichen Geschmack dieser asiatischen Nudelsuppe überzeugt? Oder haben Sie selbst schon einmal eine solche Suppe nachgekocht?

Ramen ist eine asiatische Nudelsuppe, die ihren Ursprung in China hat. Sie wurde jedoch im 19. Jahrhundert in Japan importiert, übernommen und dort in diverse Richtungen weiterentwickelt und verfeinert. Mittlerweile gibt es in Japan eigene Ramenrestaurants, die sich nur auf die Zubereitung dieser speziellen Suppen verlegt haben.

Ich habe hier eine freie Interpretation einer Ramen gewagt. Die Brühe ist schon einmal nicht original, denn ich weiß wirklich nicht, wie man eine Brühe für eine Ramen zubereitet. Die Brühe, die ich hier verwende, ist aber eine selbst zubereitete Gemüsebrühe, die schon einmal viel Geschmack hat und definitiv nicht aus der Tüte oder dem Glas stammt.

Die vier Hauptzutaten sind dann schon näher dran an einer

originalen Zubereitung. Es sind als Hauptzutat zum einen Mienudeln, die ich vorgare. Dann Hühnchenbrustfilet, in feine, kurze Streifen geschnitten und ungewürzt nur Sekunden in Fett in der Pfanne kross und knusprig gebraten. Ebenso wird der in Streifen geschnittene Pak-Choi zubereitet. Und als letzte Zutat kommt ein Spiegelei in die Suppe. Beim Recherchieren stellte ich jedoch fest, dass die Japaner ein ganzes, hartgekochtes Ei doch eher bevorzugen.

Das Ganze wird in der Weise zubereitet, dass die vier Zutaten gegart werden und in Schalen kommen. Dann wird die Brühe erhitzt und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt und abgeschmeckt.

Die Nudeln kommen zuunterst in eine Suppenschale oder -teller. Darauf kommen die drei restlichen Zutaten. Aufgefüllt wird mit der kochenden, gewürzten Brühe.

Und ich muss sagen, auch wenn nicht alles authentisch ist, die Ramen mundet und schmeckt vorzüglich. Also, ran an die Ramen und nachkochen!



Leckere Ramen

Für 2 Personen:

- 800 ml [Gemüsebrühe](#)
- 2 Portionen Mienudeln
- 4 große Blätter eines Pak-Choi
- 2 dünne Scheiben Hähnchenbrustfilet
- 2 Eier
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Pak-Choi-Blätter putzen und quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Filetscheiben ebenfalls quer in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Mienudeln nach Anleitung in kochendem Wasser garen.

Herausnehmen und in eine Schale geben.

Zwei Eier in eine Pfanne mit Öl aufschlagen und zwei Spiegeleier daraus zubereiten. Einzeln herausnehmen und auf einen Teller geben.

Sowohl Fleisch als auch Pak-Choi separat in einer Pfanne mit etwas Öl nur wenige Sekunden unter Rühren kross und knusprig anbraten. Separat in eine Schale geben.

Brühe in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Nudeln auf zwei große Schalen oder Suppenteller verteilen. Jeweils den Pak-Choi, das Fleisch und ein Spiegelei darauf geben. Mit der heißen Brühe auffüllen.

Servieren. Guten Appetit!

Veganes Hähnchenbrustfilet mit scharfer Steak-Sauce



Hähnchenfilet

Vegane Hähnchenbrustfilets. Basierend auf Weizen.

Da es vegan und auf Weizenbasis hergestellt ist, kann man es anbraten oder auch nicht.

Es schmeckt recht fein, nach Gemüse und Getreide. Und hat einen angenehmen Geschmack.

Für mein Verständnis ist solch ein veganes Filet aber nicht notwendig, ich brauche so etwas nicht.

Für mich darf es gern ein richtiges Hähnchenbrustfilet sein, das ich würze und scharf anbrate.

Also ein Lebensmittel, das nicht notwendig ist.

[amd-zlrecipe-recipe:1232]

Hähnchen-Auflauf

Sie haben sicherlich schon einmal einen Auflauf zubereitet. Aufläufe kann man auf die unterschiedlichste Weise zubereiten.

Man kann verschiedene Fleischsorten dafür verwenden. Und verschiedene Gemüsesorten.

Man backt einen Auflauf in Backofen. Entweder in Gemüsefond. Oder einer Sahne-Sauce. Oder auch in Weißwein.

Normalerweise gibt man noch geriebenen Käse über den Auflauf. Dazu verwendet man wahlweise Parmesan, Mozzarella, Edamer, Emmentaler oder Gouda.

Und meistens gibt man den Auflauf nach dem Backen noch einige Minuten unter die Grillschlange von Backofen oder Mikrowelle, damit man den Käse noch etwas bräunt.

[amd-zlrecipe-recipe:374]

Hähnchen-Ragout mit Basmati-Reis

Ein Ragout. Mit Hähnchenbrustfilet. Und etwas Gemüse

Für das Gemüse wähle ich Rote Beete, Pastinaken, Zwiebeln und Knoblauch.

Die Sauce bilde ich aus Gemüsefond und Ketjab-Manis.

Weitere Gewürze sind nicht notwendig, der Fond und die asiatische Sauce geben genügend Würze.

Das Gemüse ist nach der langen Schmorzeit sehr weich und zart.

Dazu als Beilage Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:314]