

# Gemüse, Basmati-Reis und Chili-Sauce



Im Wok

Ein asiatisches, aber auch veganes Gericht.

Ich verwende als Zutaten nur Gemüse, dazu als Beilage Basmati-Reis.

Die Sauce bilde ich aus einer Chili-Sauce mit Sojabohnen-Öl. Und etwas Soja-Sauce.

Erstaunlicherweise ist die Chili-Sauce in keinster Weise scharf, sondern eher süßlich. Aber sie ist sehr würzig und schmeckt sehr gut.

Für diese Zubereitung habe ich einmal meinen zweiten Wok rekrutiert. Er hat den Vorteil, dass er aus Gusseisen und sehr schwer ist, und nicht nur aus Metall wie der andere Wok. Innen ist er wie der Wok aus Metall auch kugelförmig geformt, so

dass man die Zutaten schön pfannenrühren kann. Aber im Gegensatz zu dem Wok aus Metall, der auch außen kugelförmig geformt ist, eher für einen Gasherd geeignet ist und mit dem man manchmal auf einer Herdplatte nur schwer etwas zubereiten kann, ist er unten eben. Man kann ihn also sehr gut auf der Herdplatte verwenden.

[amd-zlrecipe-recipe:740]

---

## Kalte Wassermelonen-Suppe

Ich habe eine große Wassermelone gekauft.

Ein Viertel der Melone habe ich für einen Obst-Kuchen verwendet.

Das zweite Viertel habe ich pur gegessen.

Jetzt habe ich noch eine Hälfte der Wassermelone übrig. Aber auch diese einfach nur so essen? Wer sagt, dass ich das so machen muss? Sehr Ihr, man kann es auch anders machen. Ich nehme mir ein Beispiel an einer kalten, spanischen Gazpacho und bereite eine kalte Suppe aus der Hälfte der Wassermelone zu. Passend zu den derzeitigen, sommerlichen Temperaturen.

Dazu schneide ich das Fruchtfleisch heraus, schneide es in Scheiben, entferne die Kerne, schneide die Melone dann in kleine Stücke und gebe alles in eine große Schüssel.

Verfeinert wird die Suppe noch mit etwas frischem Ingwer, den ich schäle, mit der Küchenreibe fein reibe und zur Melone in die Schüssel gebe.

Dann noch würzen. Und schließlich mit dem Pürierstab fein pürieren.

Kalte Suppe abschmecken, auf zwei tiefe Suppen-Teller verteilen und servieren.

Die Suppe ist für den deutschen Gaumen zunächst etwas ungewohnt, schmeckt aber sehr gut. Sie hat im Nachgeschmack etwas Schärfe vom Ingwer. Und das Salz und die Süße der Wassermelone harmonieren gut miteinander. Eine sehr erfrischende Suppe an heißen, sommerlichen Tagen.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:738]

---

## Haschee und Maultaschen

Bei diesem Rezept treffen sich zwei Welten.

Einmal die europäische oder besser gesagt deutsche Welt mit schwäbischen Maultaschen.

Dann die arabische und asiatische Welt mit dem Haschee, das ich mit Baharat, Ingwer und Curry würze.

Die Maultaschen, als Convenience-Produkt, gelingen natürlich gut und lecker.

Und das Haschee natürlich auch, es hat aufgrund der verschiedenen Gewürze doch einen sehr leckeren und interessanten Geschmack.

[amd-zlrecipe-recipe:552]

---

# Kokoscreme-Suppe

Eine wohlschmeckende Suppe, wie sie gerne in Asien gegessen wird.

Mit Kokosmilch. Und einigen Shrimps und Champignons. Und ein wenig anderes Gemüse.

[amd-zlrecipe-recipe:500]

---

# Milchreis mit Minze und Walnuss-Eis

Ich bereite eine Dessert zu.

Beim Milchreis entschied ich mich spontan, ihn nicht in Milch zu garen, sondern in Orangen-Limonade. Daher hat er auch seine leicht orange Färbung.

Bei den Gewürzen entschied ich mich spontan für die folgenden: Zucker, Ingwer, Zimt und Muskat.

Im Nachhinein hätte ich sogar noch eine Prise frisch gemahlenden, schwarzen Pfeffer hinzugeben können, das hätte auch gepasst.

Und ich entschied mich noch dazu, frische, kleingewiegte Minze hinzuzugeben.

Kurz vor dem Servieren kam ich noch spontan auf die Idee, dass sogar eine Kugel Walnuss-Eis zu dem abgekühlten Milchreis passt.

Das Dessert schmeckt sehr gut. Leicht nach Minze. Und nach den verwendeten Gewürzen. Und das Eis passt wirklich sehr gut dazu.

[amd-zlrecipe-recipe:441]

---

# Schweinefilet mit Fenchel-Stampf

Ich bereite ein leckeres Schweine-Filet in einer Weißweinsauce zu.

Dazu gibt es Fenchel-Stampf.

Beim Zubereiten des Fenchel-Stampfs entschied ich mich spontan für diese Gewürze: Ingwer, Zimt, Zucker und Salz.

Es ergibt ein sehr wohlschmeckendes und feines Stampf.

Wer möchte, behält das Fenchel-Grün zurück, wiegt es klein und gibt es vor dem Servieren zum Garnieren über das Gericht.

Ich brate das Schweinefilet jeweils 5 Minuten auf beiden Seiten an und lasse es dann noch in der heißen Pfanne etwas nachgaren. Es gelingt dadurch ein medium gegartes, leckeres Filet.

Beim Filet entschied ich mich spontan nur für Salz und Pfeffer.

Das Weißwein-Sößchen bilde ich aus einem Schuss Riesling, mit dem ich das Filet ablösche. Ich gebe das Sößchen vor dem Servieren über das in Scheiben geschnittene Filet.

[amd-zlrecipe-recipe:438]

---

## Rotes Chicken-Curry mit Gemüse und Reis



Feines Curry

Ich bereite ein thailändisches Curry mit Huhn und Gemüse zu.

Diesmal habe ich viele verschiedene Gemüsesorten übrig für ein Chicken-Curry.

Die Sauce bereite ich mit rotem Thai-Curry zu. Ich verlängere die Sauce mit trockenem Weißwein.



Zutaten im Wok

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Hähnchenbrüste
- Jeweils eine kleine Portion der folgenden Gemüsesorten: rote Zwiebel, Knoblauchzehen, Wurzel, Prinzessbohnen, Zucchini, Ingwer, Tomate, Mini Wok-Choi, Fenchel, Lauchzwiebel
- 2 EL roter Thai-Curry
- trockener Weißwein
- 1 Tasse Reis
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. Hähnchenbrüste längs halbieren und quer in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Hähnchenbrüste und Gemüse darin 5–6 Minuten pfannrühren. Thai-Curry dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Alles verrühren und etwas köcheln

lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben. Chicken-Curry darübergerben. Servieren.

---

## Gemüse-Curry mit Reis



Leckerer Gemüse

Ich wollte ein asiatisches Gericht zubereiten, das ich schon des öfteren zubereitet habe und das mir sehr gut schmeckt. Man benötigt dazu nur drei Zutaten. Chinakohl, dunkle Soja-Sauce und Reis. Mein Discounter hatte leider keinen Chinakohl vorrätig. Ich kaufte daher Mini Wok-Choi, Fenchel und Ingwer. Und bereite mit diesen drei Gemüsesorten ein asiatisches Gericht zu. Man benötigt dazu nur noch ein Thai-Curry und Reis.

Dies ist auch ein veganes Gericht. Das Gericht ist sehr würzig.

## Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Mini Wok-Choi
- 2 Fenchelknollen
- 1 Ingwerknolle
- 2 EL gelbes Thai-Curry
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse Reis
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Wok-Choi und Fenchel grob zerkleinern. Ingwerknolle schälen und in Stifte schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse hineingeben und 2–3 Minuten pfannenrühren. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Thai-Curry dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sauce abschmecken. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben. Gemüse mit Sauce darüber geben. Servieren.

---

## Paprika-Pesto



Der Ertrag

Ich bereite ein Pesto für Pasta-Gerichte zu, und zwar aus frischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen.

Als Gemüse verwende ich Paprika, Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Peperoni, Ingwer und zusätzlich eine Wurzel. Anstelle von frischen Tomaten gebe ich etwas Tomatenmark hinzu.

An Kräutern verwende ich getrockneten Thymian, Majoran und Oregano. An Gewürzen gebe ich süßes und scharfes Paprikapulver hinzu, dann Salz, Pfeffer und ein wenig Bih-Jolokia-Pulver.

Dazu kommt natürlich noch, wie es sich für ein Pesto gehört, viel gutes Olivenöl. Und frisch geriebener Parmesan.

Das Ganze ergibt als Ertrag fünf kleine Gläschen gefüllt mit Pesto.

**Zutaten (fünf Gläschen):**

- 2 Paprikaschoten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein Stück Ingwer
- 1 Wurzel
- 3 Peperoni
- 2 gehäufte EL Tomatenmark
- 50 g Parmesan
- $\frac{1}{2}$  EL Thymian
- $\frac{1}{2}$  EL Majoran
- $\frac{1}{2}$  EL Oregano
- süßes Paprikapulver
- scharfes Paprikapulver
- 2 Msp. Bih-Jolokia-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 6–7 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Wurzel putzen, schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln und Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. Paprika putzen und grob zerkleinern. Parmesan auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Öl in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Gemüse hineingeben und kurz anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Gemüse zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren. Kräuter dazugeben. Gewürze hinzugeben. Das Pesto verträgt eine kräftige Menge an Salz. Parmesan hinzugeben, alles gut verrühren und abschmecken.

Pesto in Gläschen füllen. Entweder im Kühlschrank aufbewahren oder in den Gefrierschrank geben.

---

# Hähnchenbrust mit Mandarinen und Ingwer in Tomaten-Sauce und Hsing-Fu-Nudeln



## Hähnchenbrust mit Pasta

Bei diesem Gericht habe ich experimentiert. Zum einen bei der Hähnchenbrust zusammen mit Mandarinen. Aber auch beim Ingwer, der dazu passt.

Ebenso bei den Gewürzen, denn ich gebe Thai-Curry, scharfes Bih-Jolokia-Pulver und dunkle Soja-Sauce dazu.

Die Pasta gebe ich zu der Sauce mit Hähnchenbrust, Mandarinen und Ingwer, denn die Sauce wartet auf die Pasta und nicht umgekehrt.

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hähnchenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 40 g Ingwer
- 135 g Mandarinen (Dose)
- 240 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 1 EL Thai-Curry
- 1 Msp. Bih-Jolokia-Pulver
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 125 g Hsing-Fu-Nudeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Scheiben schneiden. Hähnchenbrust in grobe Stücke zerteilen. Mandarinen halbieren. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einen kleinen Topf geben und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Ingwer und Hähnchenbrust darin anbraten. Mandarinen dazugeben. Tomaten hinzugeben. Mit Thai-Curry, Bih-Jolokia-Pulver und Soja-Sauce würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in die Sauce geben und alles gut vermischen. Alles in einen tiefen Pastateller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

# Gemüse-Pfanne mit Bulgur



Leckerer, veganes Gericht

Ein in der Pfanne zubereitetes Gemüsegericht, mit Bulgur. Es ist ein veganes Gericht – dann sollte man Margarine zum Anbraten verwenden. Man kann auch alternativ einfach die Gemüsesorten, die der Kühlschrank gerade hergibt, verwenden.

Ungewohnt an diesem Gericht ist vielleicht, dass ich keine abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft verwende, sondern eine halbe Bio-Zitrone kleingeschnitten hinzugebe.

Das Gericht erhält Fruchtigkeit durch Ingwer und Zitrone. Und die Sauce erhält Säure durch ebenfalls Zitrone und auch Weißwein.

*Mein Rat:* Beim Anrichten ruhig einmal verschiedene Versionen ausprobieren, nicht immer Pasta, Reis oder Bulgur gehäuft in die Mitte und darauf das (Gemüse-)Ragout mit Sauce.

## Zutaten für 1 Person:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- 150 g weiße Champignons (etwa 10–12 Stück)
- 150 g Zuckerschoten (etwa 35 Stück)
- 1/2 Bio-Zitrone
- trockener Weißwein
- 1/2 Tasse Bulgur
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- gemahlener Bockshornkleesamen
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten und Zitrone putzen und kleinschneiden.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Bockshornkleesamen, Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und ein kleines Sößchen bilden. Sauce abschmecken. Alles verrühren und ein wenig köcheln lassen.

Bulgur kreisförmig außen in einem tiefen Nudelteller anrichten. Gemüse in die Mitte geben. Sauce über den Bulgur geben. Servieren.

---

# Tomatensuppe mit Einlage



Leckere Suppe, mit Balsamico-Essig und Parmesan garniert

Ich bin wieder auf ungewöhnliche Weise zu einer Fertigpackung Pizzateig nebst einem Gläschen Tomatensauce gekommen. Der Pizzateig war irgendwann wegen des doch sehr heftig gärenden Hefeteigs nicht mehr verwertbar. Jedoch die Tomatensauce war noch zu verwenden.

Ich bereite damit einfach eine Tomatensuppe zu, indem ich etwas Gemüsefond zu der Sauce gebe.

Als Einlage für eine Tomatensuppe ist Reis ja bekannt. Ich hatte aber noch Gemüsereis übrig, so dass ich diesen beigebe. Ich gebe die Zubereitung von Reis und Gemüse der Übersicht halber nochmals mit an.

Über die Suppe kommen einige Spritzer Balsamico-Essig. Und garniert wird die Suppe mit etwas frisch geriebenem Parmesan.

**Zutaten für 1 Person:**

- 200 ml Tomatensauce
- 100 ml [Gemüsefond](#)
- $\frac{1}{2}$  Tasse Reis
- $\frac{1}{2}$  Wurzel
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- ein Stück Ingwer
- Balsamico-Essig
- Parmesan
- Salz
- bunter Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

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

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 3–4 Minuten garen.

Tomatensauce in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Fond dazugeben. Reis und Gemüse ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben und einige Spritzer Balsamico-Essig darüber verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

---

# Schweinebraten Gurkengemüse

# mit



## Leckerer Schweinebraten mit Sauce und Gemüse

Schweinebraten in einer schmackhaften Sauce, die ich mit Kreuzkümmel und Garam Masala würze. Ich gebe einfach eine Kartoffel, Wurzel, Champignons und Ingwer in die Sauce und gare sie mit.

Dazu ein einfaches Gemüse aus Salatgurken.

### **Zutaten für 1 Person:**

- Schweinebraten (etwa 300 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Kartoffel
- 1 Wurzel
- 2 braune Champignons
- Ingwer
- 3 Mini-Salatgurken
- trockener Weißwein
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$  TL Garam Masala

## 4 Lorbeerblätter

- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und klein schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Kartoffel und Wurzel schälen und grob zerkleinern. Champignons halbieren.

Schweinebraten auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Schweinebraten auf allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel im Öl anbraten. Schweinebraten wieder hinzugeben. Kartoffel, Wurzel, Champignons und Ingwer dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. 50 ml Wasser dazugeben. Lorbeerblätter dazugeben. Kreuzkümmel und Garam Masala hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Gurken putzen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gurken darin einige Minuten anbraten. Petersilie dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen großen Teller geben.

Lorbeerblätter aus der Sauce herausnehmen. Sauce abschmecken. Schweinebraten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Bratenscheiben zum Gurkengemüse geben. Kartoffel- und Wurzelstücke und Champignons dazugeben. Von der Sauce über den Bratenscheiben verteilen. Alles servieren.

---

# Gemüse-Eintopf Suppenfleisch

mit



Sehr leckerer Eintopf mit Gemüse und Fleisch

Eigentlich sollte es ja ein Grüne-Bohnen-Kartoffel-Eintopf mit Suppenfleisch werden. Ich hatte noch grüne Bohnen im Kühlschrank, die unbedingt verwertet werden mussten. Deswegen plante ich diesen Eintopf. Aber heute schaute ich in den Kühlschrank und war doch etwas zu spät dran. Die grünen Bohnen waren verdorben. Also plante ich schnell um und verwendete anderes Gemüse für den Eintopf.

Ich habe Kartoffeln, Wurzeln und Paprika verwendet. Das Suppenfleisch habe ich in Gemüsefond zunächst 1 Stunde gekocht, um der Brühe noch mehr Geschmack zu geben. Danach wird es herausgehoben und mit Gabel und Messer klein zerrupft, damit – wie gestern bei der Schweinerilette – die

Fleischfasern erhalten bleiben. Und dann wieder in den Eintopf gegeben. Ich habe auch gleich noch einige Fleischknochen in der Brühe mitgegart, die der Brühe auch noch Würze und Geschmack geben. Kartoffeln und Gemüse habe ich erst 15 Minuten vor Ende der Garzeit zerkleinert hinzugegeben, damit sie noch knackig bleiben. Sie sollen zwar gegart sein, aber nicht über die ganze Garzeit hin zu weich gekocht werden. Der Eintopf hat nach dem Garen einen sehr kräftigen und würzigen Geschmack, er muss nicht nachgewürzt werden.

Zum Schluss kommt noch frische, kleingeschnittene Petersilie in den Eintopf.

### **Zutaten für 3 Personen:**

- 500 g Rindersuppenfleisch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 große Kartoffeln
- 1 Wurzel
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- ein Stück Ingwer
- 2 l Fleischfond
- 3 frische Lorbeerblätter
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin andünsten. Fond hinzugeben, dann das Fleisch. Wenn man noch einige Fleischknochen vorrätig hat, kann man diese auch dazugeben. Dann Ingwer und Lorbeerblätter hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Währenddessen Kartoffeln und Wurzel schälen. Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Wurzel längs halbieren, dann quer in halbe Scheiben schneiden. Paprika putzen und auch in grobe Stücke schneiden. 15 Minuten vor Ende der Garzeit in den Eintopf geben. Petersilie kleinwiegen. Fleischknochen und Lorbeerblätter herausnehmen und wegwerfen. Suppenfleisch herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und mit Gabel und Messer in kleine Stücke zerrupfen. Dann das Fleisch wieder in den Eintopf geben. Petersilie hinzugeben und vermischen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken, aber die Brühe muss eigentlich nicht nachgewürzt werden.



Im tiefen Suppenteller serviert

Eintopf in tiefe Suppenteller geben und servieren.

---

# Wildlachs in Teriyaki-Sauce mit Reis



Zutaten bei der Zubereitung im Wok

Wildlachs asiatisch zubereitet. Mit Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer. In einer Sauce aus japanischer Teriyaki-Sauce und Fischfond. Das Gericht ist sehr schnell zubereitet. Es hat eine Kochzeit von gerade einmal 5 Minuten. Für chinesische Gerichte, die im Wok zubereitet werden, werden die Zutaten normalerweise sehr klein und mundgerecht zugeschnitten und dann nur ganz kurz gegart und pfannengerührt. Sie sind dann noch sehr knackig. Das Gericht ist aber mit zwei Chilischoten wirklich nur für Personen, die gerne sehr scharf essen.

Dieses Mal hat es mein Wok sogar während der Zubereitung in mein Mini-Fotostudio in der Küche geschafft, so dass ich kein schnelles Foto mit Blitz machte, das doch immer schlecht ausgeleuchtet ist und starke Lichtunterschiede hat. Sondern ein besser ausgeleuchtetes Foto, mit Zusatzleuchten und Stativ

aufgenommen.

Der Wok ist übrigens ein sehr preiswerter Wok aus Metall, nicht aus Stahl, Edelstahl oder Gusseisen. Er ist auch nicht beschichtet. Und er setzt daher im Laufe der Zeit auch manchmal Rost an, was aber nicht gesundheitsschädlich ist, oder bildet sonstige Flecken. Deswegen ist er optisch nicht das schönste Küchengerät. Aber er hat schließlich schon wirklich sehr viele Jahre auf dem Buckel, er ist funktionell und zweckmäßig und darf deswegen so aussehen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Wildlachs
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- ein Stück Ingwer
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 8 EL Fischfond
- aromatisiertes Öl (Kräuter, Knoblauch, Chili)
  
- Reis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Knoblauch kleinschneiden und Ingwer längs halbieren, dann quer in halbe Scheiben schneiden. Chilischoten in Ringe schneiden. Lachs in etwa 2–3 lange dickere Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse hineingeben und einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Lachs hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Teriyaki-Sauce hinzugeben, dann Fond. Aufkochen lassen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben und Wildlachs-Gemüse-Gemisch mit Sauce darüber geben. Mit Stäbchen servieren.

---

## Champignon-Tomaten-Creme-Suppe mit Cognac



Leckere, sämige Suppe

Eine leckere Suppe, und schnell zubereitet. Champignons, Tomaten stückig mit Saft aus der Dose, Gemüfefond und Sahne. Verfeinert mit etwas Cognac und Ingwer. Und zum Schluss kommt noch frischer Thymian dazu.

### Zutaten für 1 Person:

- 3 große, weiße Champignons
- 240 g Tomaten (stückig, Dose)
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel

- 1 Knoblauchzehe
- ein Stück Ingwer
- 500 ml [Gemüsefond](#)
- 100 ml Sahne
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- etwas frischer Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 35 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und kleinschneiden. Ingwer beiseite legen. Thymian kleinwiegen. Champignons in Scheiben schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Champignons hinzugeben und mitanbraten. Tomaten dazugeben. Gemüsefond ebenfalls. Sahne hineingeben und Cognac. Dann noch Ingwer. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 30 Minuten ungedeckt bei geringer Temperatur köcheln und reduzieren lassen, damit die Suppe sämiger wird. Thymian hineingeben und verrühren. Abschmecken und in einem tiefen Suppenteller servieren.