Schweinefleisch mit Zucchini in Char Siu Sauce mit Jasminreis

Leckere Bowl

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweinenackensteaks
- 1 kleine Zucchini
- 4 EL Char Siu Sauce (Chinesische Barbecue-Marinade)
- Wasser
- 1 Tasse Jasminreis
- Salz
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.

Mit Schweinefleisch und Zucchini

Zubereitung:

Schweinenackenstekas längs halbieren, dann quer in kurze, feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Zucchini putzen und in kurze, schmale Stifte schneiden.

Reis in der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Sesamöl in einer Wokpfanne erhitzen und Steakstreifen darin kurz anbraten, damit sie etwas Farbe und Röstspuren bekommen. Herausnehmen und in eine Schale geben.

Zucchini in der gleichen Pfanne ebenfalls kurz anbraten. Char Siu Sauce dazugeben. Mit etwas Wasser ablöschen und Sauce verlängern. 1 Minute vor Ende der Garzeit des Reises Steakstreifen in die Sauce geben und nur noch leicht erhitzen.

Reis in zwei Bowls geben. Steakstreifen mit Zucchini und viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Proteinbröckchen-Gulasch mit Gemüse in Sauerrahm-Weißwein-Sauce mit Jasminreis

Leckeres Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Proteinbröckchen (2 Packungen à 150 g)
- 6 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika
- 6 braune Champignons
- 2 Mini-Pak-Choi

- 2 Tomaten
- 200 ml Sauerrahm (1 Becher)
- 200 ml trockener Weißwein
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Jasminreis
- Öl

Zubereitungszeit: 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.

Mit duftendem Jasminreis

Zubereitung:

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Spitzpaprika putzen, Kerngehäuse entfernen, quer in Ringe schneiden und ebenfalls in eine Schale geben. Champignons in feine Scheiben schneiden und zum Paprika geben,

Mini-Pak-Choi putzen und quer in Streifen schneiden. Auch in eine Schale geben.

Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Proteinbröckchen darin einige Minuten unter Rühren kross anbraten. Paprika und Champignons dazugeben. Ebenfalls Mini-Pak-Choi und Tomaten dazugeben. Sauerrahm hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit der Gewürzmischung würzen. Ebenfalls mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren und bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden schmoren. Danach Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Riesengarnelenschwänze in Austernsauce auf Jasminreis

Mit leckeren Riesengarnelenschwänzen
Sie essen sicherlich auch gern asiatisch. Und sind für eine Anregung für eine tolle Sauce offen. Alternativ zu der in der asiatischen Koche oft verwendeten dunklen Sojasauce, die sehr würzig ist, kann man auch einmal zu einer Austernsauce greifen. Diese bringt Würze mit. Aber auch eine gewisse Sämigkeit, die von den Austern stammt. Auf diese Weise bekommt man eine leicht abgebundene Sauce.

Meeresfrüchte sind in der asiatischen Küche auch immer gern gesehen. Und so kommen hier Riesengarnelenschwänze in das Gericht. Und als Gemüse Lauchzwiebeln und Staudensellerie. Das Ganze bekommt etwas Schärfe durch rote Peperonis.

Als Sättigungszutat fungiert hier der Jasminreis.

Für 2 Personen:

- 8 EL Jasminreis
- 225 g Riesengarnelenschwänze (TK-Ware, 1 Packung)
- 4 Lauchzwiebeln

- einige Stängel Staudensellerie
- 4 Knoblauchzehen
- Austernsauce
- Fischsauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 rote Peperoni
- Salz
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.

Mit Austernsauce
Jasminreis in ausreichend kochendem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Gemüse und Garnelen darin einige Minuten pfannenrühren. Mit Fischsauce und Austernsauce ablöschen. Wasser hinzugeben. Gut verrühren und kurz köcheln lassen. Reis hinzugeben und alles gut vermischen.

Gericht auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Ricebowl

Leckere, würzige Bowl
Kochen Sie gern mit Kokosmilch? Dann wird es sicherlich ein asiatisches Gericht. Denn in Asien kocht man gerne mit Kokosmilch. Ursache dafür ist, dass ein sehr hoher Prozentsatz der asiatischen Bevölkerung eine Lactoseunverträglichkeit hat und somit keine Milchprodukte verzehren kann. Und aus diesem Grund eben zu anderen Produkten wie eben Kokosmilch greift.

Die von mir verwendete Kokosmilch hat bei der Bezeichnung auf der Dose den Zusatz „cremig“. Und das trifft auch tatsächlich zu, denn die Milch ist nicht flüssig, sondern eher kompakt.

Man muss sie zum einen mit dem Esslöffel aus der Dose schaben. Und zum anderen die Kokosmilch beim Zubereiten im Wok unbedingt mit Wasser verlängern, will man eine schöne, flüssige Sauce damit zubereiten.

Ansonsten erhält man aber eine sehr leckere Sauce.

Und die Zubereitung ist fast schon klassisch. Ein wenig Geflügelfleisch, in diesem Fall von Putenschnitzeln. Und ein wenig Gemüse, in Form von frischen Zuckerschoten.

Die roten Peperonis geben dem Gericht nicht nur etwas Schärfe. Sondern sie dienen auch dem Garnieren des Gerichts. Denn sie verleihen ihm ein paar rote Farbtupfer.

Für 2 Personen:

- 8 EL Jasminreis
- 2 Putenschnitzel
- 200 g Zuckerschoten (1 Packung)
- 8 EL cremige Kokosmilch (Dose)
- 1/2 Tasse Wasser
- Fischsauce
- 2 rote Peperoni
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Mit roten Farbklecksen von Peperonis

Putenschnitzel in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Zuckerschoten putzen, quer halbieren und ebenfalls in eine Schale geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Reis in genügend kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen und Fleisch und Gemüse darin einige Minuten pfannenrühren.

Einen guten Schuss Fischsauce dazugeben. Kokosmilch ebenfalls dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen.

Reis hineingeben. Alles gut vermischen. Sauce abschmecken.

Gericht auf zwei Schalen verteilen.

Mit etwas Peperoni garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenherzen in Thymian-Sahne-Sauce mit Jasminreis

Mit viel getrocknetem Thymian

Innereien von Hähnchen sind ab und zu eine gelungene Alternative zu gängigem Muskelfleisch von Rind, Schwein oder Geflügel.

Man bekommt sie nicht beim Discounter, aber jeder größere Supermarkt sollte sie im Sortiment haben.

In einer Sauce mit Weißwein und Sahne geschmort schmecken Hähnchenherzen sehr lecker.

Ein besonderes Aroma gibt noch der Thymian an die Sauce ab.

Als Beilage gibt es Jasminreis, der ein sehr duftiges und frisches Aroma hat.

Für 2 Personen:

- 800 g Hähnchenherzen (2 Packungen à 400 g)
- 1 TL getrockneter Thymian
- 200 ml Sahne
- Soave
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 1 Tasse Jasminreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std.

Mit aromatisch duftendem Reis

Butter in einem Topf erhitzen. Hähnchenherzen darin einige Minuten anbraten und etwas Flüssigkeit ziehen lassen.

Mit einem sehr großen Schluck Soave ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen.

Sahne dazugeben.

Alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in der doppelten Menge leicht gesalzenem, kochenden Wasser 10 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei große Pastatteller verteilen.

Hähnchenherzen mit der Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinekoteletts mit Kräuterbutter, weißen Bohnen und Jasminreis

Mit leckerer Kräuterbutter

Manchmal darf es auch ruhig eine Zutat aus der Dose sein.

In diesem Fall sind es weiße Bohnen aus der Dose. Eingelegt bzw. vorgegargt in Tomatensauce.

Das passt gut zu der zweiten Beilage, Jasminreis. Denn für diesen ist eine Sauce immer gut geeignet.

Als Hautpzutat gibt es Schweinekoteletts. Kurz gebraten in der Pfanne.

Mit Steak-Gewürzmischung gewürzt.

Und noch etwas Kräuterbutter verfeinert.

Für 2 Personen

- 4 Schweinekoteletts (à etwa 200 g)
- 8 Scheiben Kräuterbutter
- Steak-Gewürzmischung
- Salz
- ½ Tasse Jasminreis
- 1 kleine Dose weiße Bohnen (in Tomatensauce, 400 ml)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 10 Min.

Kross gebratene Schweine-Koteletts

Reis in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Koteletts mit Steak-Gewürzmischung und Salz würzen.

Öl in zwei Pfannen erhitzen und Koteletts darin auf jeder Seite 3 Minuten anbraten.

Bohnen in eine Schüssel geben und in der Mikrowelle bei 800 Watt 3 Minuten erhitzen.

Jeweils zwei Koteletts auf einen Teller geben. Auf jedes Kotelett zwei Scheiben Kräuterbutter geben.

Reis auf die beiden Teller verteilen.

Ebenfalls die Bohnen dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tomatensuppe mit Bohnen und Reis

Vorwiegend Resteverwertung

Manche Gerichte sind gerade dazu geeignet, eine Resteverwertung durchzuführen.

So in diesem Fall.

Von einem Hauptgericht waren weiße Bohnen in Tomatensauce als Beilage übrig.

Dazu von einem anderen Gericht Jasminreis.

Beides bot sich an, zusammen mit frischen Kirschtomaten und etwas Gemüsefond für eine leckerer Suppe verwendet zu werden.

Aufgepeppt mit viel getrocknetem Majoran.

Für 2 Personen

- 20 Kirschtomaten (etwa 200 g)
- 1 kleine Dose weiße Bohnen (in Tomatensauce, 400 ml)

- 1 Tasse gekochter Jasminreis
- 4 TL getrockneter Majoran
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- rosenscharfes Paprikapulver
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Mit drei Hauptzutaten

Petersilie kleinwiegen.

Kirschtomaten vierteln.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Kirschtomaten dazugeben und einige Minuten köcheln lassen. Mit dem Stampfgerät zerdrücken.

Reis und Bohnen dazugeben. Erhitzen.

Mit Majoran, Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen.

Etwa 5–10 Minuten köcheln lassen.

Suppe abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenschalen verteilen.

Mit frischer Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Leber-Risotto

Kein echtes Risotto …

Dieses Rezept habe ich aus einem dicken Kochbuch zu allen Varianten der Zubereitung von Gerichten aus allen möglichen Kategorien.

Aber dies ist kein Risotto. Ein Risotto wird aus Risotto-Reis zubereitet, also einem Mittelkornreis, der die Eigenart hat, dass er beim richtigen Zubereiten außen schön durchgegart ist,

jedoch der Kern innen noch leicht knackig und bissfest ist.

Außerdem wird ein Risotto so zubereitet, dass man nacheinander in mehreren Durchgängen jeweils einen Schöpflöffel Gemüsebrühe zum Reis gibt und ihn so etwa 15–20 Minuten unter ständigem Rühren gart, bis auch alle Flüssigkeit aufgenommen wurde und das Risotto so richtig schlotzig ist.

Allerdings war in dem Rezept zu diesem Risotto aufgeführt, das Risotto mit einem Langkornreis zuzubereiten. Und die Flüssigkeit wird auf ein Mal hinzugegeben und der Reis darin gegart. Also, kein Risotto.

Ich habe das Gericht aber dennoch nach dieser Anleitung zubereitet und anstelle des Langkornreises einfach Jasminreis verwendet.

Und eine Variation habe ich noch vorgenommen. Im originalen Rezept wird Chinakohl verwendet. Ich habe keinen Chinakohl vorrätig gehabt und habe stattdessen Wirsing verwendet.

Und, obwohl der Name des Gerichts nicht passt, muss ich sage, das Gericht schmeckt sehr gut.

Für 2 Personen

- 400 g Rinderleber (2 Scheiben)
- 2 EL Mehl
- 1 große Zwiebel
- 1 Tasse Jasminreis
- 8 Blätter Wirsing
- etwa 400 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Mit Wirsing und Leber

Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Wirsingblätter putzen und grob zerkleinern.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin einige Minuten glasig dünsten.

Reis dazugeben und kurz mit anbraten.

Mit zwei Schöpflöffeln Brühe ablöschen.

Zugedeckt 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Wirsing hineingeben, alles vermischen und nochmals 5 Minuten garen.

Bei Bedarf noch etwas Brühe dazugeben.

Leber in kurze Streifen schneiden.

In eine Schale geben, mit dem Mehl bestäuben und gut vermischen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Leber darin einige Minuten kross anbraten.

Risotto mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Leber dazugeben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Jasminreis mit würziger Tomatensauce

Würzige und kräftige Sauce

Jasminreis stammt wie Basmatireis aus Asien. Er hat ein leicht duftendes Aroma und schmeckt sehr gut gut. Er ist vom Korn her ein wenig kleiner als Basmatireis. Und eine gelungene Abwechslung zu diesem.

Ich habe die Tomatensauce einfach aus Zwiebel, Lauchzwiebel, Knoblauch, Champignons und einer Dose Tomaten-Creme-Suppe zubereitet.

Auf diese Weise erfährt die Suppe einmal eine andere Art der Verwendung, als sie als gewöhnliche Suppe zu erhitzen und zu servieren.

Für ein wenig Schärfe kommt eine klein geschnittene Chili-Schote hinzu.

Damit man doch noch etwas Festes in der Sauce hat, gebe ich kurz vor dem Servieren kleingeschnittene Kirsch-Tomaten hinzu, die ich nicht mitgare, sondern nur kurz erhitze.

Und fertig ist ein einfaches Gericht mit leckerem Reis und schmackhafter Sauce.

Für 2 Personen

- 1 Tasse Jasminreis
- 1 Dose Tomaten-Creme-Suppe (400 ml)
- 5 Kirsch-Tomaten
- 4 weiße Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili-Schote
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Mit schön duftendem Jasminreis

Jasminreis in der doppelten Menge Wasser, das leicht gesalzen ist, 10 Minuten garen.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Champignons und Chili-Schote ebenfalls putzen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin kurz andünsten.

Tomaten-Suppe dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce abschmecken.

Kurz köcheln lassen.

Tomaten vierteln, hinzugeben und nur kurz erhitzen.

Reis auf zwei Schalen verteilen.

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Jasminreis mit Flusskrebsfleisch-Oliven-Hummer-Sauce

Sehr würzig und schmackhaft

Experimente beim Kochen und Backen können einem manchmal ein durchaus unbekanntes, neues, aber doch schmackhaftes Gericht bescheren.

Zumal ich bei diesem Gericht endlich einmal den beim Discounter gekauften Jasminreis zubereiten und servieren konnte, den er seit langem wieder einmal im Sortiment hatte.

Für die Sauce habe ich Hummerbutter verwendet. Sie bietet sich ja per se schon für die Zubereitung einer Sauce mit Fisch oder Meeresfrüchten an.

Daher habe ich als Zutat eine Packung Flusskrebsfleisch hinzugeben, das man eigentlich eher als abendlichen, kalten Snack vor dem Fernseher kennt.

Ebenso wie die eingelegten Oliven, die schon gewürzt und mariniert waren.

Alles zusammen ergibt eine schmackhafte Sauce mit vielen würzigen Zutaten, so dass man auch etwas zu Beißen hat.

Für 2 Personen

- 1 Tasse Jasminreis
- Salz
- 4 EL Hummer-Butter
- Soave
- 1 Packung Flusskrebsfleisch (200 g)
- 1 Packung eingelegte, gemischte Oliven (200 g)
- 2 Knoblauchzehen

Zubereitungszeit: 10 Min.

Leckeres Experiment

Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Reis in der doppelten Menge Wasser, das leicht gesalzen ist, 10 Minuten garen.

Parallel dazu Hummer-Butter in einem kleinen Topf erhitzen.

Flusskrebsfleisch und Oliven dazugeben und erhitzen.

Knoblauch dazugeben.

Mit einem Schuss Soave ablöschen. Abschmecken.

Reis auf zwei Schalen verteilen und Krebsfleisch-Oliven-Mischung mit der Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenbrustfilet-Röllchen mit Jasminreis

Dieses Rezept ist vermutlich eines der letzten, das für die Mikrowelle geeignet ist. Ich gehe jetzt langsam wieder dazu über, klassisch auf dem Herd zu kochen.

Aber das Gericht überzeugt. Es schmeckt hervorragend. Ich werde dieses Gericht sicherlich nochmals in der Mikrowelle zubereiten.

Ich würze das Gemüse nicht. Dafür würze ich die Scheiben der Hähnchenbrustfilets sehr kräftig.

Und nach dem Garen ist das Hähnchenbrustfilet durchgegart, wie es bei Geflügel sein soll. Aber noch nicht zu trocken. Und das Gemüse als Füllung ist schön weich gegart.

Wie gesagt, das Gericht schmeckt köstlich.

[amd-zlrecipe-recipe:1179]