Gebratene, vegane Streifen mit Maniokwurzelstampf

Leckerer Maniokwurzelstampf
Ich verwende bei diesem Rezept einmal wieder nicht die auf der Verpackung angebrachte Bezeichnung für die vegetarischen Streifen. Die nämlich „Filet-Streifen“ lautet. Ich halte dies für einen Unsinn, den veganen Produkten immer Bezeichnungen zu geben, in denen irgendein Wortbestandteil von Fleisch enthalten ist. Nur um darauf hinzuweisen, dass es sich angeblich um Fleischersatz handelt.

Die veganen Streifen schmecken nicht nach Rinderfilet, sie haben einen eigenen Geschmack und eine eigene Konsistenz. Also bekommen sie in diesem Foodblog auch eine eigene, entsprechende Bezeichnung. Die lebensmittelherstellende Industrie sollte sich auch einmal daran halten und hier bei der Produktbenennung umschwenken.

Ein dringlicher Rat zu dem Stampf: Essen Sie Maniokwurzel NIE roh. Sie enthält Blausäure, ist giftig und kann zu Vergiftungen führen. Die Blausäure wird erst durch das kurze Wässern und das lange Kochen beseitigt. Dann kann Maniokwurzel frittiert, gebraten oder zu Püree/Stampf verarbeitet werden.

Das Gericht nur mit veganen Streifen und Stampf ist ein wenig zu trocken. Also kommt kurz vor dem Servieren noch ein Schuss Wasser zu den veganen Streifen. Zusammen mit der Gewürzsalzmischung bildet sich ein leckeres Söße, das gut zu dem Gericht passt.

Zutaten:

- 350 g vegane Streifen (aus Sojamehl und Weizenprotein, 2 Packungen à 175 g)
- 1 große Maniokwurzel
- 8 EL Kokosmilch
- Gewürzsalzmischung
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | *Garzeit 35 Min.*

Kräftig gewürzte, vegane Streifen

Zubereitung:

Enden der Maniokwurzel abschneiden. Maniokwurzel mit einem Messer schälen. Maniokwurzel in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Kaltes Wasser in die Schüssel geben und Würfel darin 5 Minuten einweichen. Wasser abschütten.

Wasser in einem Topf erhitzen, Maniokwürfel hineingeben und bei geringer Temperatur 25 Minuten garen.

Parallel dazu Streifen mit der Gewürzsalzmischung würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Streifen darin etwa 5 Minuten kross anbraten.

Wasser der Maniokwürfel abschütten. Kokosmilch dazugeben. Salzen. Alles mit dem Stampfgerät gut zerstampfen. Abschmecken.

Einen Schluck Wasser zu den Streifen geben und mit dem Gewürz ein kleines Sößchen bilden.

Maniokwurzelstampf auf zwei Teller verteilen. Streifen darauf geben. Sößchen darüber verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Penne Rigate in einer süß-scharfen Soße mit Tomaten, Kokosmilch, Vanille und Schokolade

Einfaches, experimentelles Gericht
Ich habe die experimentelle Küche einmal wieder gestartet. Und das Ergebnis ist ein einfaches Gericht. Nur Pasta mit einer Soße.

Aber diese hat es in sich. Der deutsche Gaumen muss sich erst

einmal daran gewöhnen. Denn diese Soße hat einen leichten, süßen Geschmack nach Kokosnuss. Ein wenig nach Vanille. Und natürlich deutlich nach dunkler Schokolade. Wir sind zwar sicherlich von indischen Currys auch an süße Soßen gewöhnt, aber das ist doch ein wenig besonders. Und abschließend verleiht Cayennepfeffer der Soße noch eine leichte Schärfe im Nachgeschmack.

Zutaten für 2 Personen:

- 350 g Penne Rigate
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 800 g gehackte Tomaten (2 Dosen à 400 g)
- 400 ml Kokosmilch (1 Dose)
- 2 Vanilleschoten
- 50 g Bitterschokolade (70 % Kakaoanteil)
- 2 TL Cayennepfeffer
- Salz
- Zucker
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.

Pasta und Soße

Zubereitung:

Gemüse putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Mark der Vanilleschoten auskratzen.

Schokolade in kleine Stücke zerbrechen und in eine Schale geben.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Gemüse darin andünsten. Tomaten dazugeben. Ebenfalls Kokosmilch dazugeben. Vanillemark und Schokolade hinzugeben. Mit Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und etwas köcheln lassen. Soße abschmecken.

Pasta durch ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten.

Pasta zu der Soße geben und alles gut vermischen. Auf zwei

tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Blumenkohl-Kokosmilch-Suppe

Außergewöhnliche Suppe
Versuchen Sie einmal diese Suppe. Sie ist vegan. Besteht nur aus wenigen Zutaten. Und diese vorwiegend sehr frisch. Und nur mit wenigen Gewürzen.

Aber Sie erhalten eine ungewöhnliche, nicht alltägliche und exzellente Suppe. Probieren Sie es aus.

Für 2 Personen:

- 400 ml Kokosmikch (1 Dose)

- 1 kleiner Blumenkohl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Extrem lecker
Die Röschen des Blumenkohls abschneiden und in eine Schüssel geben. Strunk entfernen und entsorgen.

Röschen in kochendem Wasser in einem Topf 10 Minuten garen.

Kochwasser abschütten und Röschen mit dem Stampfgerät fein zerstampfen.

Kokosmilch dazugeben. Alles vermischen und erneut zum Kochen bringen. Kurz köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Suppe

abschmecken.

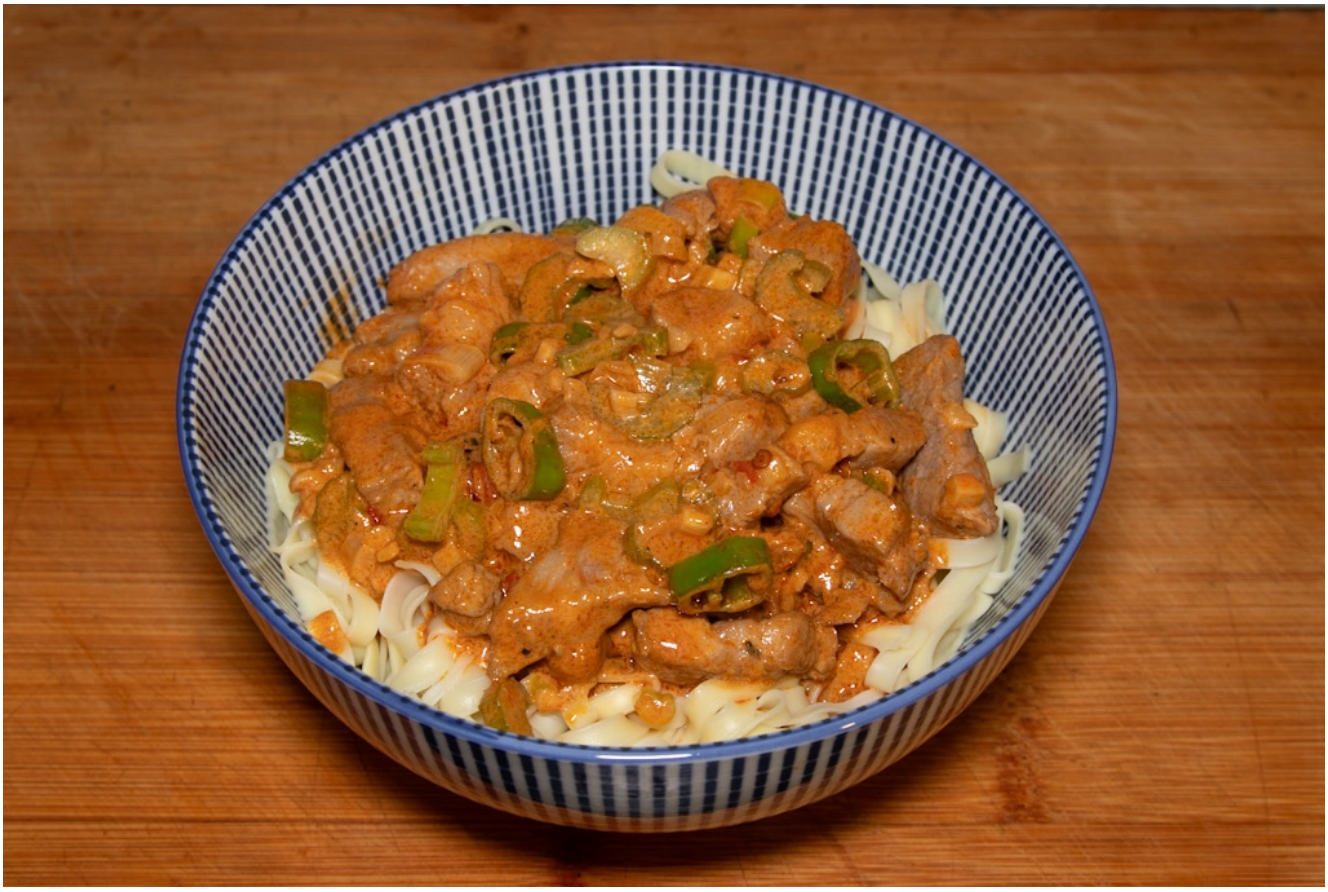
Petersilie kleinhacken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit der Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinefleisch Szechuan Style mit Gemüse und Nudeln

Bei diesem Rezept habe ich eine Überraschung für Sie. Ich kann Ihnen eine neue, mir bisher noch unbekannte chinesische Sauce präsentieren. Die wirklich exzellent schmeckt.



Schönes, asiatisches Gericht in einer Bowl
Hintergrund war, dass ich einen neuen Asien-Supermarkt in der Nähe meines Wohnorts entdeckt habe. Und ich vor einiger Zeit mit dem Fahrrad dorthin gefahren bin. Um mich genauer umzusehen, welche Produkte er anbietet. Er hat nicht nur eine große Tiefkühlabteilung für asiatische Produkte. Sondern auch eine große Frische-Abteilung mit Kühlregalen, aus denen man sehr viele frische, asiatische Gemüsesorten bekommt. Und er hat auch eine große Abteilung mit den unterschiedlichsten Saucen.

Ich habe mich dort umgeschaut und einmal nicht nur die mir schon bekannten Saucen, die bei mir zuhause ausgegangen waren, nachgekauft. Sondern auch einige Sauce gekauft, die ich noch nicht kannte und somit noch nie ausprobiert habe. Dazu zählt die in diesem Rezept verwendete: Szechuan Style Chili Toban Sauce. Sie ist vermutlich eine Abwandlung der mir bekannten Toban Djan Sauce, stammt aber aus der Region Szechuan. Und wie ich richtig kalkuliert hatte, da mir bekannt war, dass bei Produkten aus Szechuan immer sehr viel mit Gewürzen gearbeitet wird, war diese Sauce nicht nur scharf, sondern auch sehr würzig.

Ich habe das erste Mal die Fischsauce bei einem asiatischen Gericht weggelassen, die normalerweise zum Salzen von Gerichten verwendet wird. Denn ich ging zutreffenderweise davon aus, dass die Sauce genügend, Schärfe, Würze und auch Salzigkeit mit sich bringt, so dass ich auf Fischsauce verzichten kann. Zusammen mit der Kokosmilch ergibt sich eine schöne, rote, wunderbar schmeckende, leicht scharfe Sauce.

Dazu gibt es Nudeln aus Vietnam, die ich auch in dem Asien-Supermarkt gekauft habe. Sie sind dicker als italienische Spaghetti. Aber schmaler als deutsche Bandnudeln. Sie können sie von der Breite her eher mit italienischen Fettuccine vergleichen. Allerdings sind sie schon in 2 Minuten gegart.

Als Hauptakteur kommt dann noch in Streifen geschnittener

Schweinenacken hinzu. Dazu einige Gemüsesorten.

Leckere, würzige, leicht scharfe Sauce
Und angerichtet wird das Gericht in schönen, asiatischen Bowls.

Für 2 Personen:

- 2 Schweinenackensteaks
- 2 grüne Peperoni
- 2 Stängel Staudensellerie
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Bio-Ingwer
- 250 ml Kokosmilch
- 6 TL Szechuan Style Chili Toban Sauce
- 350 g vietnamesische Nudeln
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 6 Min.

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

Ingwer mit Schale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Gemüse putzen und quer in feine Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

Steaks längs halbieren und quer in kurze, schmale Streifen schneiden.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch und Gemüse darin anbraten.

Parallel dazu Nudeln in kochendem Wasser zwei Minuten garen.

Kokosmilch zum Fleisch und Gemüse geben. Sauce dazugeben. Alles gut vermischen, kurz köcheln lassen und abschmecken.

Nudeln auf zwei Bowls verteilen. Fleisch und Gemüse mit der Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Curry-Erdnuss-Nudeln mit karamelisierten Erdnüssen in cremiger Kokosmilchsauce mit Paprika und Spinat

Um es gleich vorweg zu schicken: Das Gericht hat mich nicht so ganz abgeholt. Kennen Sie das von asiatischen und vorwiegend indischen Gerichten, dass manche Saucen mit unterschiedlichem

Currypulver manchmal sehr staubig und pulvrig schmecken? Das ist auch in diesem Gericht der Fall. Es liegt meines Erachtens am Madaras-Curry-Pulver und auch an der verwendeten Erdnussbutter, dass die Sauce ein wenig staubig gerät.

Unterschiedlichste Gewürze
Ansonsten ist alles lecker. Die Fettuccine sowieso, eine meiner Lieblingspastasorten. Die Paprika und der Spinat bringen als Gemüse einige weitere Hauptzutaten in die Gericht.

Ja, und an Erdnüssen mangelt es in dem Gericht nicht. Wie schon erwähnt, kommt Erdnussbutter in die Sauce. Und dann kommen karamelisierte Erdnüsse als Crunch und Topping auf das fertig angerichtete Gericht obenauf. Zusammen mit frischen, grünen Frühlingszwiebelringen. Der Saft der Limette, der als letztes darüber geträufelt wird, gibt dem Ganzen noch eine leichte, angenehme Säure. Und insgesamt gibt das Chilipulver dem Gericht im Nachgeschmack eine feine, leichte Schärfe, die auch gut zu dem Gericht passt.

Ach ja, und das Gericht ist vegan. Und für ein veganes Geircht

kommt es doch recht kompakt und mit vielen Zutaten daher und schmeckt sehr gut. Vegane Gerichte brauchen anscheinend dieses Hinzufügen von sehr vielen unterschiedlichen Zutaten und vor allem Gewürzen. Einem Steak reichen da Salz und Pfeffer.

Und übrigens, bitte beim Karamelisieren der Erdnüsse im Zucker und zusammen mit dem Chilipulver gut aufpassen. Die beiden zuletzt genannten Zutaten brennen sehr schnell an und machen den Cruch dann ein klein wenig schwarz.

Für 2 Personen:

- 2 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 150 g Babyspinat
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Limetten
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Bio-Ingwer
- 3 EL Madras-Curry-Pulver
- 1 TL Chilipulver
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Erdnussbutter
- 100 g Erdnüsse
- 2 TL Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Mit leckerer Erdnussbutter-Sauce
Paprika putzen, Stiele und Kerne entfernen und Paprika in feine, längliche Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen. Weißen vom grünen Teil trennen. Beides quer kleinschneiden und separat in jeweils einer Schale aufbewahren.

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

Ingwer mit Schale auf einer feinen Küchenreibe fein reiben und zum Knoblauch geben.

Limetten auspressen und Saft in eine Schale geben.

Für die Sauce:

Weiße Frühlingszwiebelringe in einem großen Schluck Öl anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und mit anbraten. Madras-Curry-Pulver und die Hälfte des Chilipulvers dazugeben. Kurz unter Rühren garen.

Dann die Kokosmilch, die Gemüsebrühe, die Hälfte des Limettensafts und die Erdnussbutter dazugeben, kurz vermischen und aufkochen lassen. Paprika dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 12 Minuten garen.

Für die Fettuccine:

Parallel dazu Fettuccine in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser ebenfalls 12 Minuten garen.

Für das Karamelisieren der Erdnüsse:

Und ebenfalls parallel dazu eine Portion Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Erdnüsse hineingeben, die zweite Hälfte des Chilipulvers dazugeben und ebenfalls den Zucker, der schmelzen soll. Die Erdnüsse bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren karamelisieren. Achtung, die Masse soll heiß bleiben bis zum Garende der anderen Zutaten, ansonsten wird der Zucker beim Erkalten fest.

Spinat in die Sauce geben, unterheben und kurz erhitzen. Fettuccine in ein Nudelsieb geben und das Kochwasser abschütten. Fettuccine in den Topf mit der Sauce, dem Paprika und dem Spinat geben. Alles gut vermischen. Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Curry-Erdnuss-Nudeln auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit einem Löffel die Erdnüsse darüber verteilen. Dann die grünen Frühlingszwiebelringe ebenfalls darauf verteilen. Restlichen Limettensaft darauf träufeln.

Guten Appetit!

Grünes Thai-Curry

Sie kennen grünes Thai-Curry? Ein Rezept zu rotem Thai-Curry habe ich ja vor einigen Tagen veröffentlicht. Ich hatte noch ein Glas mit grüner Thai-Curry-Paste vorrätig. Und auch Kokosmilch, die ja für die eigentliche Flüssigkeit der Sauce verwendet wird.

Leckeres, grünes Thai-Curry

Grüne Thai-Curry-Paste besteht zu 20 % aus grünen Chilis. Dann sind noch Knoblauch, Zitronengras, Ingwer, Limettenschalen, Kreuzkümmel und Koriander enthalten. Ehrlich gesagt ist das grüne Thai-Curry nicht mein Favorit. Ich habe es nur zubereitet, um den Rest der Paste aufzubrauchen. Mein Favorit ist eindeutig rotes Thai-Curry, bei dem die roten Chilis einfach besser herausschmecken und das Gericht eben schön scharf machen.

Was ich schon lange nicht mehr zubereitet und auch nicht mehr vorrätig habe, ist gelbes Thai-Curry. Das ist mir geschmacklich auch noch gut in Erinnerung. Ich sollte beim nächsten Einkauf im Asiashop oder in der Internationale-Lebensmittel-Abteilung meines Supermarktes unbedingt einmal ein Glas mit gelber Thai-Curry-Paste kaufen, um auch hier noch Vergleiche anstellen zu können.

Als Hauptzutat habe ich eine Innerei gewählt. Ungewöhnlich, aber sehr schmackhaft und lecker. Und zwar Hähnchenherzen. Diese bekommen Sie mittlerweile auch bei jedem gut sortierten Discounter in der Kühltheke für Fleischwaren.

Dazu kommen noch einige Gemüsesorten. Die Sauce wird, wie erwähnt, mit Kokosmilch und der grünen Thai-Curry-Paste gebildet.

Als Sättigungsbeilage gibt es wie erwartet Langkornreis.

Probieren Sie es aus. Welches Thai-Curry schmeckt Ihnen am besten und ist Ihr Favorit? Rotes, grünes oder gelbes Thai-Curry? Hinterlassen Sie mir gern einen Kommentar beim Rezept, ich bin daran immer gern interessiert.

Für 2 Personen:

- 200 g Hähnchenherzen (1/2 Packung)
- 2 Blätter Chinakohl
- ein Stück Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Kokosmilch (1/2 Dose)
- 2–3 EL grüne Thai-Curry-Paste
- Salz
- Zucker
- 1 Tasse Langkornreis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 17 Min.

Mit Hähnchenherzen
Reis in kochendem, leicht gesalzenen Wasser 17 Minuten garen.

Parallel dazu Gemüse putzen.

Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Chinakohlblätter quer in feine Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Zucchini zuerst längs vierteln, dann quer in feine Scheiben schneiden. Alles in eine Schale geben.

Hähnchenherzen quer in feine Scheiben schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Herzen und Gemüse darin kurz anbraten. Kokosmilch und Thai-Curry-Paste dazugeben, gut verrühren und kurz köcheln lassen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Grünes Thai-Curry großzügig mit viel Sauce darüber geben.

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!

Überbackene Maccheroni mit Avocado-Zucchini-Pesto

Von Pasta und Pesto nicht mehr viel zu sehen …
Sie haben ab und zu sicherlich auch einmal Guacamole vorrätig. Sie kennen das, das ist ein Avocado-Dip aus der mexikanischen Küche. Der zum allergrößten Teil aus Avocados besteht. Und nur noch einige kräftige Gewürze enthält. Geeignet zum Dippen für Brot, Fleisch oder andere Dinge.

Sie können diese Guacamole aber auch anders verwenden, wenn

Sie auf Dippen keine Lust haben. Geben Sie sie einfach mit anderem Gemüse in den Kochtopf und zaubern Sie ein leckeres Pesto für Nudeln daraus.

In diesem Fall kommen noch eine reife Avocado dazu, dann Zucchini und Lauchzwiebel. Die Zucchini wird in kleine Würfel geschnitten. Und das Pesto ausdrücklich nicht mit dem Stampfgerät oder dem Pürierstab fein gestampft oder püriert. Denn es soll mit den Zucchiniwürfeln noch ein wenig Biss und Crunch haben.

Für eine leichte Schärfe sorgt eine grüne Peperoni. Und für etwas mehr Flüssigkeit kommt noch Kokosmilch in das Pesto, das damit dann auch ein wenig mild ausfällt.

Von den Nudeln und dem Pesto ist dann aber vor dem Servieren nicht mehr viel zu sehen. Denn beides kommt in zwei große Schalen und darin werden Nudeln und Pesto noch mit Käse im Backofen unter der Grillschlange gratiniert. Kross und knusprig,

Für 2 Personen:

- 375 g Maccheroni
- 200 g Emmentaler (gewürfelt)
- 100 g Guacamole (Packung)
- 1 (überreife) Avocado
- 1 kleine Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Peperoni
- 100 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.

Würzig überbacken

Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebel und Peperoni putzen und ebenfalls kleinschneiden. In eine Schale geben.

Avocado schälen, entkernen und Fruchtfleisch in eine Schale geben.

Nudeln 9 Minuten in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Öl in einem Topf erhitzen. Avocadofleisch darin abraten. Mit dem Löffel zu einem Mus zerdrücken. Restliches Gemüse dazugeben und mit erhitzen. Guacamole dazugeben. Kokosmilch hinzugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, vermischen und abschmecken. Kurz köcheln lassen.

Nudeln zum Pesto geben. Alles gut vermengen.

Grillschlange im Backofen auf 200 °C erhitzen.

Nudeln mit Pesto auf zwei große Schalen verteilen.

Jeweils die Hälfte der Käsewürfel auf die Pasta geben.

Für 10 Minuten unter die Grillschlange geben.

Schalen vorsichtig mit den Backofen-Handschuhen herausnehmen. Servieren. Guten Appetit!

Kabeljau mit Spitzkohl in Kokosmilch auf Langkornreis

Ein „weißes“ Gericht
Manchmal sind Ihnen zu viele Gewürze in einem Gericht auch zuviel, habe ich nicht recht? Man kann ein Gericht auch überwürzen und den Gewürzen damit einen zu großen Part beim

Genießen des Gerichts geben.

Wenn Sie einmal ein schlichtes, nicht sehr würziges und somit mildes Gericht zubereiten und essen wollen, gehen Sie nach dieser Rezeptanleitung vor. Alle Zutaten sind per se schon sehr mild und bringen keine zu große Würze mit.

Der Kabeljau ist ja ungewürzt sowieso schon sehr neutral und milde. Auch der Spitzkohl bringt nur dezent eine gewisse Würze in das Gericht. Und bei der Kokosmilch und dem Reis muss ich nichts mehr dazu schreiben, die Kokosmilch ist ja per se nochmals sehr ausgleichend.

Die eigentliche Würze bringt ja die Fischsauce mit sich. Aber alles in allem, wie ich oben schrieb, sehr smooth und sanft. Vielleicht auch gerade ein geeignetes Gericht, wenn man Magenprobleme hinter sich gebracht hat oder sich gerade einmal den Magen verdorben hat und hier auf dem Genesungsweg ist.

Für 2 Personen:

- 500 g Kabeljau (2 Packungen à 250 g)
- 1 kleiner Spitzkohl (500 g)
- 200 ml Kokosmilch (Packung)
- Fischsauce
- 1 Tasse Langkornreis
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 16 Min.

Mit leckerem, frischem Kabeljau
Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 16 Minuten garen.

Parallel dazu Kabeljaufilets längs in zwei breite Streifen schneiden und dann quer in grobe, kurze Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Spitzkohl putzen, längs vierteln, Strunk entfernen und dann quer in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Kohl darin einige Minuten pfannenrühren.

Fisch dazugeben und mit anbraten.

Mit einem guten Schluck Fischsauce ablöschen. Kokosmilch hinzugeben. Alles gut vermischen, noch ein wenig köcheln lassen und dann Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller geben.

Fisch mit Kohl und Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Kokosmilchreis mit Vanille und Zitronengras

Mit gehäckselten Nüssen als Topping

Verwenden Sie bei solchen leckeren Desserts am besten frische Vanille. Und möglichst auch selbst hergestellten Vanillezucker. Und ziehen beides dem industriell hergestellten Vanillezucker aus dem Päckchen vor. Denn letzterer ist chemisch hergestellt.

Denn ein solch leckeres Dessert schmeckt damit einfach um Längen besser als mit der Chemie darin.

Und für einen noch besseren Geschmack kommt ein Stängel

Zitronengras in den Milchreis und wird mitgekocht. Eigentlich waren Kardamonkapseln als weitere Zutat geplant, die ja auch eine zitronige Note in ein Dessert bringen. Dann konnte ich glücklicherweise noch auf einen Stängel Zitronengras zurückgreifen.

Und für eine besondere Zubereitung des doch eher gewöhnlichen Milchreises wird dieser nicht in gewöhnlicher Kuhmilch gegart. Sondern in Kokosmilch aus der Dose. Diese macht den Reis noch cremiger und süßer als bei Verwendung der bei uns üblichen Milch.

Für 2 Personen:

- 125 g Bio-Milchreis
- 800 ml Kokosmilch (2 Dosen à 400 ml)
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Vanilleschote
- 2 EL Vanillezucker
- eine kleine Portion Nussmix

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Mit Vanille- und Zitronenaroma
Zitronengrasstängel putzen, mit einem breiten Messer platt drücken und quer vierteln.

Vanilleschote längs halbieren, Mark mit einem Messer herauskratzen und in eine Schale geben. Mit der Vanilleschote mit Zucker eigenen, frischen Vanillezucker herstellen (zusammen in ein verschließbares Glas geben und mehrere Wochen ziehen lassen).

Milch in einem Topf erhitzen. Zitronengras und Vanillemark dazugeben. Reis hineingeben und zugedeckt bei sehr geringer Temperatur 40 Minuten köcheln lassen. Dabei des öfteren umrühren und Reis vom Topfboden lösen.

Zitronengras aus dem Reis entfernen.

Vanillezucker in den Reis geben, alles vermischen und abschmecken.

Nussmix in einer Küchenmaschine grob zerhäckseln.

Milchreis auf zwei Schalen verteilen.

Mit den gehäckselten Nüssen garnieren. 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!

Brot-Torte

Zwar anders geplant, aber dennoch lecker

Nun, neuer Computer, gebrauchte Computer über eBay verkauft, größere Umstrukturierungen in der Wohnung, dann noch die Maler in der Wohnung und danach das Büro komplett neu einrichten, da bleibt schon einmal das Eine oder Andere liegen. Und ich kam nicht zum Veröffentlichen von neuen Rezepten. Nun ist aber alles weitestgehend behoben und ich kann wieder mit dem Veröffentlichen von neuen Rezepten beginnen. Was ich auch mit diesem Rezept gleich mache.

Diese Torte ist nur bedingt gelungen. Sie sieht auch eher aus wie ein Streuselkuchen.

Die Füllmasse war vermutlich zu flüssig und vor allem zu heiß. Ich habe sie auf den festen Boden aus Toastwürfeln und Margarine gegeben.

Na ja, dabei löst sich der Boden mit der Margarine eben auf, die Toastwürfel diffundieren in die Flüssigkeit, saugen sich voll und es entsteht der besagte Streuselkuchen.

Also anders gelungen als geplant. Und auch anders aussehend. Aber dennoch schmackhaft.

Für den Boden:

- 10 Scheiben Vollkorn-Toast
- 300 g Margarine

Für die Füllung:

- 1 l Kokosmilch
- 1 l grüner Tee mit Pfirsich-Aroma
- 2 TL Agar-Agar

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Wartezeit 12 Std.

Toastscheiben in sehr kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Margarine in einem Topf auf dem Herd schmelzen. Über die Würfel geben und alles gut vermischen.

Alles in eine Spring-Backform geben, verteilen und mit dem Stampfgerät fest stampfen. Eine Stunde im Kühlschrank erhärten lassen.

Kokosmilch und Tee in einen großen Topf geben und zwei Stunden auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Agar Agar nach Anleitung zubereiten, in die Füllmasse geben

und alles gut vermischen.

Füllmasse auf den Boden in der Backform geben. Torte über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Herausnehmen. Stückweise anschneiden und servieren.

Guten Appetit!

Garnelen, Gemüse und Kokosmilch

Ein weiteres asiatisches Gericht.

Ich hatte Garnelen vorrätig. Und auch Wakame-Algen.

Da ich diese verbrauchen wollte, habe ich einfach ein einfaches asiatisches Gericht gezaubert.

Zusätzlich kommen noch Chinakohl, Mini-Pak-Choi und Lauchzwiebel in das Gericht.

Die Sauce bilde ich aus Kokosmilch und Fisch-Sauce.

Pfannenrühren bedeutet bei asiatischen Gericht, die im Wok zubereitet werden, dass man Öl im Wok erhitzt und dann Fleisch, Fisch und/oder Gemüse unter ständigem Rühren in dem sich auf dem Boden sammelnden Öl gart. Garen Sie Zutaten niemals zu lang im Wok, sie verlieren an Knackigkeit und Frische. Das dürfen Sie nicht. Immer nur einige Minuten pfannenrühren.

Als Beilage wähle ich Basmati-Reis.

Das Gericht schmeckt herrlich fruchtig und frisch nach

Kokosnussmilch.

[amd-zlrecipe-recipe:668]

Pute, Gemüse und gelbe Thai-Currysauce

Ab und zu einmal habe ich Appetit auf ein asiatisches Gericht. So in diesem Fall. Wahlweise mit Reis oder Mi-Nudeln. In diesem Fall wähle ich Basmati-Reis.

Ich verwende Putenfleisch, das ich in grobe Stücke schneide.

Dazu als weitere Zutaten Gemüse wie Wurzeln, Chinakohl, Mini-Pak-Choi und Lauchzwiebel.

Ich bilde die Sauce aus Kokosmilch und original gelbem Thai-Curry vom Asia-Geschäft.

Würzig und sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:666]

Maultaschen mit Kokosmilch-

Sauce

Ein einfaches Pasta-Gericht. In 10 Minuten zubereitet.

Ich hatte wieder einmal Maultaschen vorrätig.

Ich gebe dieses Mal einfach etwas Kokosmilch-Sauce mit einigen Spritzern Fisch-Sauce über die Maultaschen.

Die süße Kokosmilch harmoniert sehr gut mit der Salzigkeit der Fisch-Sauce.

Und der Vorteil bei diesem Gericht ist, dass man diese sehr aromatische und wohlschmeckende Sauce einfach nach dem Verspeisen der Maultaschen vom Teller schlürfen kann.

[amd-zlrecipe-recipe:572]

Ente, Mini-Pak-Choi, Champignons und Wok-Nudeln in Kokosmilch

Sehr lecker aufgrund der Kokosmilch

Für dieses asiatische Gericht, das ich selbst aus vorrätigen Zutaten kreiert habe, verwende ich einmal Entenbrustfilet.

Normalerweise wird ja Entenbrustfilet in der chinesischen Küche separat in siedendem Fett frittiert, dann aufgeschnitten und auf die Hauptspeise geben. Ich schneide jedoch das Filet einfach in kurze Streifen und pfannenrühre es mit den anderen Zutaten im Wok.

Dazu kommen ein Mini-Pak-Choi und Champignons.

Ich habe dieses Mal auch Wok-Nudeln verwendet, die nur eine sehr kurze Garzeit haben und im Wok in etwas Flüssigkeit mitgegart werden.

Außerdem kommt natürlich für ein asiatisches Gericht sehr viel frischer Koriander hinein.

Die Sauce bilde ich aus einer Dose Kokosmilch, die ich mit etwas Fisch-Sauce noch Würze.

Das Ganze ergibt ein sehr gut schmeckendes, abgerundetes

Gericht, das durch die Kokosmilch seine besondere Note hat.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Entenbrustfilet
- 2 Mini-Pak-Choi
- 8 weiße Champignons
- 12 EL Wok-Nudeln
- 1 Bund frischer Koriander
- 400 ml Komosmilch
- Fisch-Sauce
- Öl

Sehr lecker aufgrund der Kokosmilch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Filet in kurze Streifen schneiden.

Mini-Pak-Choi putzen und kleinschneiden.

Champignons vierteln.

Koriander

Öl in einem Wok erhitzen und das Filet darin einige Minuten pfannenrühren. Das Gemüse hinzugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Mit der Kokosmilch ablöschen. Einen Schuss Fisch-Sauce hinzugeben. Die Wok-Nudeln ebenfalls hinzugeben. Sie brauchen nur 3 Minuten zum Garen in der Flüssigkeit. Vor dem Servieren noch den Koriander hinzugeben und untermischen.

Gericht auf zwei tiefe Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!