Hühnchenbrust asiatisch mit Gemüse in Chili-Knoblauch-Soße auf Langkornreis



Mit Hühnchenbrustfilet
Hühnchenbrustfilet bietet sich auch immer für eine asiatische Zubereitung an. Dazu kommen verschiedenen Gemüsesorten, die man zuhause vorrätig hat. Und idealerweise eine fertige, asiatische Soße aus dem Glas, die man im Asiashop kauft. Dazu Basmatireis oder auch Langkornreis. Fertig ist eine leckere Reisbowl.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hühnchenbrustfilet
- 10 Röschen eines Brokkoli
- 2 Stangen Staudensellerie
- 20 Zuckererbsen

- 1/2 roter Paprika
- 4 große, braune Champignons
- 4 EL Chili-Knoblauch-Soße (Glas)
- Wasser
- 1 Tasse Langkornreis
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.



In einer scharfen Soße

Zubereitung:

Langkornreis in der doppelten Menge Wasser in einem Topf 20 Minuten bei geringer Temperatur garen.

Parallel dazu Hünchenbrustfilet in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Champignons vierteln und in eine Schale geben.

Brokkoliröschen bei Bedarf zerkleinern und in eine Schale

geben.

Staudensellerie putzen, quer in schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Zuckererbsen putzen, grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Paprika grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Kurz vor Ende der Garzeit des Reis Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Hühnchenbrust und Gemüse darin einige Minuten pfannenrühren. Chili-Knoblauch-Soße dazugeben. Mit etwas Wasser verlängern. Alles vermischen. Soße abschmecken.

Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Hühnchenbrust mit Gemüse und Soße darüber geben. Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!

Putenbrust mit Chinakohl und Bambussprossen in Char-Siu-Soße auf Langkornreis



Meine Reisschale

Eine asiatische Zusammenstellung. Frisches Putenbrustfilet. Dazu Chinakohl. Und Bambussprossenscheiben aus dem Glas. Die Soße wird aus einer Char-Siu-Soße, einer chinesischen Barbecue-Marinade, gebildet und mit der gleichen Menge Wasser verlängert. Dazu Langkornreis. Gegessen wird aus Reisbowls mit Stäbchen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 große Stücke Putenbrustfilet
- 4 große Chinakohlblätter
- 1 Glas Bambussprossenscheiben (400 g)
- 6 EL Char-Siu-Soße
- 6 EL Wasser
- 1/2 Tasse Langkornreis
- Salz
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit Pute und Gemüse

Zubereitung:

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten garen.

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

Chinakohlblätter vom Strunk befreien, quer in schmale Streifen achneiden und in eine Schale geben.

Bambussprossenscheiben in ein Küchensieb geben und somit das Einlegewasser abschütten.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Fleisch und Gemüse darin einige Minuten pfannenrürhen. Mit der Soße und dem Wasser ablöschen. Kurz köcheln lassen. Soße abschmecken.

Reis in ein Küchensieb geben, Kochwasser abschütten und Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Fleisch mit Gemüse und Soße großzügig darüber geben.

Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!

Putenoberkeule in Curry-Sahne-Soße mit Langkornreis



Mit einer würzigen, gemüsigen Currysoße
Die Currysoße wird mit Currypulver, Kurkumapulver und Garam Masala zubereitet, die in einer Pfanne ohne Fett für mehr Würze kurz angebraten werden. Dazu Sahne und ein wenig Wasser zum Verlängern der Soße.

Die Putenoberkeule wird zwei Stunden in der Soße, zusammen mit Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch, zart und weich geschmort.

Dazu einfacher Langkornreis als Beilage.

Zutaten für 2 Personen:

- 1,2 kg Putenoberkeule (mit Knochen)
- Olivenöl

Für die Soße:

- 2 Zwiebeln
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Currypulver
- 2 EL Kurkumapulver
- 2 EL Garam Masala
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 200 ml Sahne
- 300 ml Wasser

Zusätzlich:

- 1/2 Tasse Langkornreis
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Stdn. bei 160 °C Umluft



Lange geschmort, weich und zart

Zubereitung:

Gewürze in einer kleinen Pfanne ohne Öl einige Minuten unter Rühren anbraten.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Putenoberkeule auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Keule auf allen Seiten jeweils mehrere Minuten kross und knusprig anbraten. Herausnehmen. Gemüse in die Pfanne geben und einige Minuten anbraten. Gewürze dazugeben. Mit Sahne und Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Soße abschmecken.

Keule in eine passende Auflaufform geben. Soße mit dem Gemüse dazugeben und verteilen. Auflaufform die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

20 Minuten vor Ende der Schmorzeit Reis in einem Topf mit leicht gesalzener, dreifacher Wassermenge 20 Minuten garen.

Reis in ein Küchensieb geben und Kochwasser somit abschütten. Reis auf zwei Teller verteilen.

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Soße abschmecken. Keule herausnehmen, Knochen entfernen, Keule in Scheiben schneiden und auf die beiden Teller verteilen. Großzügig Soße über Reis und Keule verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Vegane Reisbowl mit Gemüse und Champignons in Sojasoße



Nur mit Gemüse und Champignons
Dieses asiatische Gericht schmeckt wirklich sehr gut und kann man immer wieder einmal essen. Die Soße ist auch sehr einfach

zubereitet, die Sojasoße gibt den allseits bekannten, würzigen Geschmack.

Die Soße ist allerdings auch der Knackpunkt, wenn die Überschrift das Gericht als vegan betitelt. Denn, in asiatischen Soßen wird generell immer auch Fischsoße verwendet, und dies in der asiatischen Küche als Ersatz für das Salz, das wir in der deutschen Küche verwenden. Nebenbei bringt die Fischsoße auch eine Menge Umami mit in die Soße.

Aber, um beim Thema zu bleiben, Fischsoße ja oder nein. Wenn Sie dieses Gericht gern vegan oder auch nur vegetarisch essen möchten, müssen Sie auf die Fischsoße verzichten. Denn diese besteht aus in Salz fermentierten Sardellen. Nehmen Sie stattdessen einfach Salz. Die Sojasoße dürfte ja keine tierischen Zusatzstoffe enthalten und somit unbedenklich sein.

Als weiteres kommt viel Gemüse in das Gericht, dazu einige braune Champignons. Und das war’s dann auch schon.

Zutaten für 2 Personen:

- 1/2 Tasse Langkornreis
- Salz
- 1/2 Glas Bambussprösslinge in Scheiben
- 15 Lauchzwiebeln
- 1 Mini-Pak-Choi
- 2 große, braune Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Bio-Ingwer
- Fischsoße
- dunkle Sojasoße
- Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.



Leckere Sojasoße

Zubereitung:

Reis in einem Topf mit der dreifachen, kochenden, leicht gesalzenen Wassermenge bei mittlerer Temperatur 20 Minuten garen.

Parallel dazu Lauchzwiebeln putzen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Stiele der Champignons abbrechen, quer in schmale Stücke schneiden und zu den Lauchzwiebeln geben. Champignons einmal längs halbieren, dann quer in feine, halbe Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Mini-Pak-Choi putzen, quer in feine Streifen schneiden und in die Schüssel dazugeben.

Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und auch in die Schüssel geben.

Bambussprossen aus dem Glas in die Schüssel dazugeben.

Ingwer mit Schale in kleine Stückchen schneiden und separat in eine Schale geben.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Gemüse und Champignons bis auf den Ingwer darin einige Minuten pfannenrühren. Ingwer erst ganz zum Schluss dazugeben. Etwas Fischsoße dazugeben. Dann etwas dunkle Sojasoße dazugeben. Mit etwas Wasser verlängern. Gericht etwas köcheln lassen und Soße abschmecken.

Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Gemüse und Champignons mit Soße darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Rinderleber-Geschnetzeltes mit Teriyaki-Sauce mit Zitrone, Ingwer, Knoblauch und Lauchzwiebel auf Langkornreis



Leckeres Geschnetzeltes

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Rinderleber (1 Packung)
- 1 Tasse Langkornreis
- Salz
- Öl

Für die Sauce:

- 12 EL Teriyaki-Sauce
- 1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)
- ein großes Stück Bio-Ingwer
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 18 Min.



Mit leckerer Rinderleber

Zubereitung:

Leber in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen und und quer in Ringe schneiden. Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Schale der Zitrone auf einer feinen Küchenreibe in die gleiche Schale reiben. Ebenfalls den Ingwer mit Schale auf der Küchenreibe in die Schale reiben.

Zitrone auspressen und Saft dazugeben. Teriyaki-Sauce dazugeben. Lebern hinzugeben und alles gut vermischen. Eine halbe Stunde ziehen lassen.

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 18 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Kurz vor Ende der Garzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und

Lebern mit der Sauce darin anbraten und erhitzen. Nur wenige Minuten garen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Lebern mit Sauce großzügig darüber geben. Servieren. Guten Appetit!

Reis-Bowl mit süß-scharfem Pesto aus Kürbis, Honigmelone, Peperoni, Limette und Traubensaft



Einfache Bowl

Zutaten für 2 Personen:

- 1/4 Butternusskürbis
- 1/4 Honigmelone
- 1 rote Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Limette (Saft)
- Traubensaft
- 1/4 Bund Petersilie
- 1 Glas süße Senf-Dill-Sauce (80 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Langkornreis
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Mit etwas gehacktem Grün dekoriert

Zubereitung:

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Honigmelone und Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und Melone und Kürbis schälen. In kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem breiten Messer platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.

Limette auspressen.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Lauchzwiebel, Knoblauch und Peperoni darin andünsten. Melone und Kürbis dazugeben. Petersilie ebenfalls dazugeben. Senf-Dill-Sauce hinzugeben. Mit einem guten Schluck Traubensaft ablöschen. Limettensaft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Zitronengras dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten.

Reis auf zwei Bowls verteilen. Pesto großzügig darüber verteilen. Mit etwas gehacktem Grün garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Pansengulasch in Curry-Sahne-Weißwein-Sauce auf Langkornreis



Schlotziges Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g vorbereiteter Pansen
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Chardonnay
- 6 TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

- Butter
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Mit würziger Currysauce

Zubereitung:

Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Pansen und Gemüse darin anbraten. Mit Chardonnay und Sahne ablöschen. Mit Currypulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Pansen mit Sauce großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineleber mit Champignons in Toban-Chili-Sauce mit Langkornreis



Leckere Schweineleber

Ein Innereien-Rezept. Mit wenigen, guten Zutaten. Und dazu ist das Gericht sehr schnell zubereitet.

Zum einen mit Schweineleber. Zum anderen mit braunen

Champignons.

Die Sauce wird aus einer Toban-Chili-Sauce zubereitet. Das ist eine asiatische, scharfe Chili-Sauce. Aus der Provinz Sichuan, die für scharfe Speisen bekannt ist. Sie wird nur mit etwas Wasser verlängert.

Dazu gibt es als Beilage Langkornreis.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Schweineleber
- 6 große, braune Champignons
- 2 EL Sichuan Style Toban Chili Sauce
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Langkornreis
- Salz
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit würziger Sauce

Zubereitung:

Stiele der Champignons abschneiden und quer halbieren. Champignons halbieren, dann in grobe Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Schweineleber ebenfalls in grobe Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Reis in kochendem, leicht gesalzenen Wasser 19 Minuten garen.

Gegen Ende der Garzeit Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Leber und Champignons darin kross anbraten. Toban-Chili-Sauce dazugeben. Mit Wasser ablöschen. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Leber mit Champignons und viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineleber mit geschmorten Cherry-Tomaten in Vanille-Szechuanpfeffer-Sauce auf Langkornreis



Mit rosé gegarter Schweineleber

Eine schöne Kreation mit Schweineleber.

Dazu eine etwas ausgefallene Sauce. Mit echtem Vanillezucker, Szechuanpfeffer, Limettensaft und -schalenabrieb und Balsamicoessig.

Man schmeckt den Vanillezucker gut heraus, er gibt der Sauce den gewissen Pfiff. Der Szechuanpfeffer, der ja eigentlich kein richtiger Pfeffer ist, verleiht der Sauce eine gewisse Fruchtigkeit. Säure kommt durch die Limette und den Balsamicoessig hinzu.

Die Cherrytomaten schmelzen in der Sauce leicht und binden diese dadurch ein wenig ab.

Die kleingeschnittene Leber zum Schluss nur kurz – also wenige Minuten – mitgaren, denn ansonsten wird sie durch langes Garen zu hart und fest.

Als Beilage gibt es einfachen, aber leckeren Langkornreis

dazu.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Schweineleber
- 2 Schalotten
- 4 Lauchzwiebeln
- 400 g Cherry-Tomaten
- 2 TL Szechuanpfeffer
- 1 Bio-Limette (Saft und Abrieb)
- 4 EL Vanillezucker
- 4 EL Balsamicoessig
- Salz
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.



Sehr lecker und schlotzig

Zubereitung:

Schalotten und Lauchzwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden. Lebern grob zerkleinern. Tomaten vierteln. Jeweils in in eine Schale geben.

Schale der Limette auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale abreiben. Limette auspressen und Saft ebenfalls dazugeben.

Szechuanpfeffer in einem Mörser fein mörsern.

Reis in einen Topf geben, die dreifache Menge Wasser dazugeben, leicht salzen und bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen. Zucker dazugeben. Mit dem Essig ablöschen. Schalotten und Lauchzwiebeln dazugeben und einige Minuten andünsten. Tomaten dazugeben und einige weitere Minuten garen. Mit Szechuanpfeffer und dem Saft und Abrieb der Limette würzen. Salzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Leber dazugeben und noch einige Minuten garen. Alles vermischen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Lebern mit dem Gemüse und der Sauce darüber verteilen.

Servieren. 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!

Thymian-Knoblauch-Leber in Olivenöl auf Langkornreis



Mit sehr viel frischem Thymian
Seien Sie ein Sparfuchs und kaufen Sie ab und zu auch einmal Innereien. Verglichen mit frischem Fleisch für Braten, Schnitzel oder Steak kosten Innereien nur einen Bruchteil dessen, was Sie für dieses Muskelfleisch bezahlen. Und Innereien, gut und richtig zubereitet, sind ein wahrer Hochgenuss. Das kann ich Ihnen nur bestätigen!

Die Lebern für dieses Gericht bekommen Sie für schätzungsweise 2 € für die ganze Packung. Was zahlen Sie stattdessen, wenn Sie zu 400 g Rinderbraten greifen?

Für Innereien wie eben auch für Muskelfleisch gibt es einige Richtlinien und Ratschläge, wie man sie zubereiten sollte, damit sie auch lecker geraten und munden. Bei Leber gilt generell: Nur kurz anbraten, damit sie innen noch rosé und zart ist. Nichts schmeckt schlechter als eine zu lange und durchgebratene Leber, die hart und zäh ist und an eine Schuhsole erinnert. Denn Leber ist wie manch andere Innereie eben Drüsengewebe und verträgt langes Braten bei hoher Temperatur nicht.

Leber passt auch immer gut zu frischen Kräutern. In diesem Fall zu sehr viel frischem Thymian. Und natürlich zu viel frischem Knoblauch. Und als Basis für die Sauce verwenden Sie ein gutes, italienisches Olivenöl. Dann klappt es auch mit dem Nachbarn!

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 6 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Thymian (2 Packungen à 15 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 17 Min.



Zart und innen rosé gebratene Lebern
Blättchen des Thymians abzupfen und nicht zerkleinert in eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem großen Messer flachdrücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Lebern noch grob zerkleinern und ebenfalls in eine Schale geben.

Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 17 Minuten garen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit viel Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch kurz andünsten. Thymian dazugeben und kurz mit andünsten. Dann die Lebern dazugeben und unter Rühren einige Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Lebern sollen noch rosé sein.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Lebern mit dem Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Eier-Reis mit Worchestersauce

Sie haben manchmal sicherlich auch einen Kühlschrank, in dem, wie man so sagt, die gähnende Leere herrscht. Und wenn dann der Gefrierschrank auch kein eingefrorenes Fleisch mehr hergibt, ist der Rat teuer. Nämlich, was man sich zu essen zubereiten soll.



Leicht verdaubares Gericht

Zumindest sind einige Trockenprodukte als Sättigungsmittel im Vorratsschrank meistens noch vorrätig, wie Mehl, Zucker, Reis oder Knödel. Und meistens hat man ja auch noch einige wenige Eier zuhause vorrätig.

Somit ergibt sich hier ein Gericht, das mehrere Merkmale

aufweist. Zum einen ist es vegetarisch, denn die Fleischkomponente fehlt. Zum anderen ist es wahrlich ein Arme-Leute-Essen, denn die beiden Hauptzutaten sind einfach Reis und Eier. Und zum dritten ist es aber dennoch schmackhaft und leicht verdaulich. Also in solch einem Spätsommer mit manchmal doch noch hohen Temperaturen wie geeignet.

Als Gewürz dient vorwiegend die Worchestersauce, die man in großer Menge über den gemischten Eierreis gibt. Fehlen darf aber auf alle Fälle nicht Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Beim Braten der Eier in der Pfanne, in der Sie vorher Zwiebeln und Knoblauch gedünstet haben, bereiten Sie keinen Eierpfannkuchen zu. Sondern verrühren beim Braten mit dem Kochlöffel die Eier gut, denn Sie sollen Sie ja mit dem Reis mischen.

Für 2 Personen:

- 2 Tassen Langkornreis
- 6 Eier
- Worchestersauce
- 2 weiße Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Parmigiano Reggiano
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit Parmigiano Reggiano garniert
Garen Sie den Reis 17 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser.

Zwiebeln und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Eier aufschlagen, in eine Schale geben und mit dem Schneebesen verquirlen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin andünsten. Eiermasse dazugeben und unter Rühren mit dem Kochlöffel garen. Reis aus dem Kochwasser nehmen und hinzugeben. Mit einem sehr großen Schluck Worchestersauce ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Masse auf zwei tiefe Teller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

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!

Schweinebauch-Rolle mit grünem Spargel und gelbem Reis



Spargel, egal ob grün oder weiß, kann man auch gut in voller Länge als Füllung für eine Rolle verwenden. Dazu eignen sich dann z.B. solche Scheiben vom Schweinebauch, aber auch dünne Scheiben Rinderleber oder Fischfilet beliebiger Art.

Man gibt sie einfach als Rolle in eine Pfanne mit Deckel, in der man einen guten Schluck Weißwein erhitzt hat und lässt sie im Dampf einige Zeit garen.

Für einige Röstspuren werden die Schweinebauch-Scheiben jedoch vorher ganz kurz angegrillt.

Als Beilage gibt es gelben Reis, Sie haben es sicherlich schon erraten, es ist normaler Langkornreis, der mit Kurkuma gelb gefärbt wird.

Für 2 Personen:

- 6 Scheiben Schweinebauch (etwa 600 g)
- 500 g grüner Spargel
- Soave
- Fleisch-Gewürzsalz
- 8 EL Langkornreis
- 1 Tasse Wasser
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- Sonnenblumenöl
- 6 Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Schweinebauchscheiben auf jeder Seite kräftig mit dem Fleisch-Gewürzsalz würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Scheiben darin auf jeder Seite nur 1 Minute (!) für Röstspuren grillen.

Herausnehmen, auf einen Teller legen und abkühlen lassen.

Spargel putzen und die holzigen Enden abschneiden.

Reis in einen Topf geben, leicht salzen, Wasser dazugeben und 15 Minuten bei geringer Temperatur garen. Möglichst alles Wasser aufsaugen bzw. verkochen lassen. Danach Kurkuma dazugeben und alles gut vermischen.

Parallel dazu drei Scheiben Schweinebauch längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett geben. Die Hälfte des Spargels darauf legen. Spargel salzen. Schweinebauchscheiben zusammenrollen und oben jeweils mit einem Zahnstocher fixieren.

Einen guten Schluck Soave in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Schweinebauch-Rollen hineingeben und zugedeckt 12 Minuten garen.

Reis in eine geeignete Form geben, um kleine Halbkugeln damit zu formen (z.B. ein Eiskugelhandgerät) und jeweils zwei Halbkugeln schön auf zwei Tellern drapieren.

Jeweils eine Schweinebauch-Rolle dazugeben. Zahnstocher vor dem Servieren nicht entfernen, sonst fällt die Rolle auseinander.

Würzige Weißwein-Sauce über die Rolle geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenlebern mit geschmorten Cherry-Tomaten in Vanille-Szechuanpfeffer-Sauce auf Langkornreis

Eine schöne Kreation mit Hähnchenlebern.



Leckeres Lebergericht

Dazu eine etwas ausgefallene Sauce. Mit frischem Vanillemark, Szechuanpfeffer, Meersalz, Limettensaft und Balsamicoessig.

Das Vanillemark schmeckt man gut heraus, es gibt der Sauce den gewissen Pfiff. Der Szechuanpfeffer, der ja eigentlich kein richtiger Pfeffer ist, verleiht der Sauce eine gewisse Fruchtigkeit. Säure kommt durch die Limette hinzu. Und Balsamicoessig und Zucker süßen die Sauce ganz leicht.

Die Cherrytomaten schmelzen in der Sauce leicht und binden diese dadurch ein wenig ab.

Die Lebern zum Schluss nur kurz, also wenige Minuten, mitgaren, denn ansonsten werden sie durch langes Garen zu hart und fest.

Als Beilage gibt es einfachen, aber leckeren Langkornreis dazu.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 2 Schalotten
- 4 Lauchzwiebeln
- 400 g Cherry-Tomaten
- 2 TL Szechuanpfeffer
- 1 Vanilleschote
- 1 Limette
- 4 EL brauner Zucker
- 4 EL Balsamicoessig
- grobes Meersalz
- Salz
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit geschmolzenen Cherry-Tomaten

Schalotten und Lauchzwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden.

Lebern grob zerkleinern

Tomaten vierteln.

Szechuanpfeffer in einem Mörser fein reiben.

Vanilleschote längs halbieren, dann mit einem Messerrücken das Mark herausschaben.

Reis in einen Topf geben, die dreifache Menge Wasser dazugeben, leicht salzen und bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen.

Zucker dazugeben.

Mit dem Essig ablöschen.

Schalotten und Lauchzwiebeln dazugeben und einige Minuten andünsten.

Tomaten dazugeben und einige weitere Minuten garen.

Mit Vanillemark, Szechuanpfeffer, Meersalz und dem Saft der Limette würzen.

Leber dazugeben und noch einige Minuten garen.

Alles vermischen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Lebern mit dem Gemüse und der Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!