

Chorizo, Champignons, Lauchzwiebel und schwarzer Reis

Erneut ein Gericht mit schwarzem Reis als Beilage.

Er hat mich überzeugt. Ich hoffe, Sie auch. Probieren Sie ihn ruhig einmal aus! Er schmeckt delikater. Um Längen besser als Basmati- oder Jasmin-Reis.

Und merkwürdigerweise erinnert er in Farbe und Konsistenz an ein ganz anderes Produkt. Und zwar frische Blutwurst, die man in der Pfanne in Butter brät. Die Blutwurst platzt dann auf, der Inhalt der Wurst brät in der Pfanne und wird leicht grieselig. Und genau daran hat mich der schwarze Reis beim Essen erinnert. Sogar die Würze war leicht wie bei der Blutwurst vorhanden.

Als Hauptprodukte verwende ich Chorizo, Champignons und Lauchzwiebeln, dazu noch einige Knoblauchzehen. Kleingeschnitten, in Butter kurz gebraten und leicht gewürzt.

Dann gebe ich noch etwas gutes Olivenöl über das angerichtete Essen. Und verfeinere es mit frisch geriebenem Parmesan.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:829]

Pasta mit Avocado-Pesto

Bei der Pasta habe ich die Verpackung zu schnell weggeworfen und konnte nicht darauf schauen, welchen Namen diese Pasta hat.

Aber das ist eigentlich einerlei, denn dieses Gericht kann man mit der unterschiedlichsten Pasta zubereiten und sie gelingt.

Für das Pesto verwende ich Avocados, die schon leicht überreif sind. Deswegen auch die leicht graue und nicht grüne Farbe des Pesto.

Desweiteren verwende ich Schalotten, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Parmesan, Crème fraîche und Olivenöl für das Pesto.

Und als Gewürze einfach Salz, Pfeffer und Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:774]

Vegetarische Bratwürste mit mediterranem Gemüse

Vegetarische Bratwürste. Laut Packung nicht aus Tofu hergestellt. Mir hat sich aber leider nicht erschlossen, aus welcher Haupt-Zutat sie hergestellt wurden.

Aber erstaunlicherweise einmal vegetarische Bratwürste, die recht gut schmecken.

Dazu eine Gemüse-Mischung. Aus sechs verschiedenen Gemüse-Zutaten. Lecker mediterran mit getrocknetem Majoran und

Thymian gewürzt.

[amd-zlrecipe-recipe:752]

Gefüllte Champignons

Ein veganes Gericht. Sehr lecker. Es schmeckt wirklich gut. Aber irgendwie fehlt mir dann doch das Fleisch, in diesem Fall wäre es Hackfleisch in der Füllung gewesen.

Für dieses Gericht muss man wirklich sehr große Champignons verwenden.

Ich verwende für die Füllung Bio-Sprossen, Schalotten, Lauchzwiebeln, Knoblauch und veganen Hartkäse. Und für die Bindung Eier.

Gewürzt wird mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich gare die Champignons vorsichtshalber 30 Minuten bei sehr geringer Temperatur in einer Pfanne mit Deckel. Es soll schließlich alles gut durchgegart sein, auch die Füllung in der Mitte.

[amd-zlrecipe-recipe:750]

Pasta-Pfanne

Ein italienisches Gericht, als Alternative und Abwechslung zu den asiatischen Gerichten im Rahmen meiner Asien-Woche.

Dieses Gericht ist sogar vegan, denn ich verwende veganen, geriebenen Hartkäse.

Dazu Lauchzwiebeln, Cherry-Tomaten und Avocado.

Bei der Pasta hat man freie Wahl, was der Küchenschrank so hergibt. Ich verwende Spiralnudeln.

Zum Anbraten der Zutaten sollte man auf alle Fälle ein gutes Olivenöl verwenden, denn dieses gibt man beim Servieren mit dem Gericht auf die beiden Teller.

Ich habe das Gericht in der Pfanne zubereitet und auch so benannt, man kann das Gericht also auch in zwei Pfannen servieren. Ich habe der Einfachheit halber auf zwei tiefe Pasta-Teller zurückgegriffen.

[amd-zlrecipe-recipe:741]

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 keinsten 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]

Puten-Ragout

Hier einmal eine Besonderheit. Ein Ragout ohne Beilage.

Ich hatte ursprünglich geplant, Reis oder Pasta als Beilage für das Ragout zuzubereiten.

Dann ergaben sich aber solch eine Menge an Zutaten für das Ragout, so dass es doch etwas umfangreich war und ich dachte mir, na, das kann man auch alleine essen.

Ich würze das Ragout mit Kreuzkümmel und edelsüßem Paprikapulver, was einen sehr schönen Geschmack ergibt.

Die Sauce bilde ich aus Crème fraîche und einem Schuss Weißwein.

[amd-zlrecipe-recipe:705]

Garnele, 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 Gerichten, 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]

Puten-Gulasch und Fusilli Lunghi

Ich hatte von meinem letzten Rezept noch die Hälfte einer Putenoberkeule übrig. Ich habe das Ganze etwas spielerisch aufgenommen und einfach daraus ein Puten-Gulasch mit Pasta zubereitet.

Da dies aber ein neues Rezept ist, will ich hier die original Zubereitung im Ganzen nicht verschweigen.

Leckerer, lange geschmortes Puten-Gulasch. Mit Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Champignons.

Die Sauce bilde ich aus einer Mehlschwitze, die ich mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker würze.

Die Sauce hätte vom Geschmack her auch die eine oder andere Chilischote vertragen. Auch die Zugabe von Senf wäre eine Option. Aber sie war auch so zubereitet sehr lecker.

Dazu als Beilage italienische Pasta, und zwar Fusilli Lunghi.

Lecker und schlotzig.

[amd-zlrecipe-recipe:665]

Putenoberkeule und Kartoffelklöße

Das ist wieder einmal ein so richtig schlotziges Gericht, mit selbst zubereiteten Kartoffelklößen und viel leckerer Sauce.

Kross gebratene Putenoberkeule ohne Knochen. In einer Mehlschwitze geschmort. Zusammen mit Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Champignons. Fein gewürzt mit rosenscharfem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Die frisch zubereiteten Kartoffelklöße passen einfach hervorragend zu diesem Braten.

Zusammen mit der sehr leckeren Sauce ergibt es ein wunderbares Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:664]

Schweinefleisch, Stangenbohnen, Paprika und Langkorn-Reis

Ein asiatisches Gericht. Das ich selbst kreiert habe.

Ich verwende als Haupt-Zutat Schweinefleisch.

Dazu Stangenbohnen und Paprika. Zusätzlich kommen noch Lauchzwiebeln hinzu.

Die Sauce bereite ich aus Kokosnussmilch und etwas Fisch-Sauce zu.

Sehr lecker.

Als Beilage wähle ich Langkorn-Reis mit Wild-Reis, von dem ich noch etwas vorrätig hatte.

Der Einfachheit halber verteile ich den Reis nicht auf zwei Teller und gebe das Gericht mit viel Sauce darüber, sondern ich gebe den Reis zum Gericht in den Wok und vermische alles gut.

[amd-zlrecipe-recipe:573]

Langkornreis und Gemüse

Ein einfaches Gericht. Schnell zubereitet.

Ich verwende einfach das Gemüse, das mein Kühlschrank hergibt.

Dazu Langkornreis mit Wildreis, den ich separat zubereite und dann unter das angebratene Gemüse untermische.

Einfach, aber lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:567]

Efiche tricolore mit scharfer Gemüse-Sauce

Ich esse eigentlich gern scharf. Aber dieses Gericht war nach der Zubereitung fast zu scharf, so dass ich es fast nicht essen konnte. Ich habe deswegen beim Abschmecken der Sauce etwas Sahne hinzugegeben, um die Schärfe auf ein erträgliches Maß zu mildern.

Da fiel mir ein früherer, mittlerweile verstorbener Nachbar ein. Er aß gerne scharf und prahlte auch damit, dass er sehr gut Schärfe im Essen vertrage. Wir hatten einmal bei meinem früheren, türkischen Lebensmittelhändler, der mittlerweile seit einigen Jahren schon sein Geschäft verkauft hat, im Sommer ein kleines Grillfest veranstaltet. Der besagte Nachbar kam mit zwei selbst zubereiteten Spießen, auf denen sich jeweils fünf ganze Habañeros befanden. Diese grillte er. Nachdem er jedoch ein oder zwei dieser Habañeros verspeist hatte, wurde er sehr rot im Gesicht, fing an zu schwitzen und konnte sich fast nicht auf den Beinen halten. Er ging schnurstracks geraden Weges nach Hause. Nach etwa einer Stunde kam er wieder zurück und sagte, er habe sich erst einmal hinlegen müssen. Die Habañeros waren doch etwas zu scharf und hätten ihm mächtig auf den Kreislauf geschlagen. Seitdem hat er nie wieder damit geprahlt, dass er sehr gut Schärfe im Essen vertrage.

Ich habe bei diesem Gericht eine ganze gelbe Habañero kleingeschnitten und mitgegart. Dies war vermutlich doch etwas zuviel.

Schon beim Anbraten des Gemüses merkt man, dass man eine scharfe Zutat mit verwendet hat, denn der aufsteigende Dampf des Gerichts, der in Nase und Mund gelangt, reizt sofort zum kräftigen Husten.

Man sollte auch unbedingt vorsichtig sein, mit den Fingern, mit denen man die Habañero angefasst hat, nicht an Schleimhäute an Auge, Nase oder Mund oder auch nicht in den Intimbereich zu fassen. Warum, das merkt man sofort, denn es brennt sofort.

Nichtsdestotrotz, die Sahne hat die Schärfe etwas abgemildert und die Gemüse-Sauce ist wirklich sehr schmackhaft. Es ist also doch noch ein leckeres Gericht.

Jetzt freue ich mich aber schon einmal auf die nächsten Toilettengänge, denn Sie wissen ja sicherlich auch: Scharfes Essen brennt immer zweimal. ☐

Ich frage mich aber mittlerweile , ob ich scharfe Gerichte wirklich so gern esse.

[amd-zlrecipe-recipe:540]

**Schwein, Chinakohl,
Lauchzwiebel, Chili-Schote
und Mi-Nudeln in Soja-Sauce**



Mit leckerer Soja-Sauce

Ein weiteres asiatisches Rezept, das ich einfach aus den mir vorrätigen Zutaten kreiert habe.

Als Fleisch verwende ich Schweineschnitzel, die ich quer in kurze Streifen schneide.

Als Gemüse verwende ich Chinakohl, Lauchzwiebel und für etwas Schärfe Chili-Schoten.

Ich runde das Ganze mit separat gegarten Mi-Nudeln ab, die ich dem Gericht noch hinzufüge.

Für Sauce verwende ich dunkle Soja-Sauce, die ich mit etwas Wasser verlängere. Und natürlich noch etwas Fisch-Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweineschnitzel
- 6 Blätter Chinakohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Chili-Schoten
- 400 g Mi-Nudeln

- dunkle Soja-Sauce
- Fisch-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Chinakohl putzen und quer in Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln ebenfalls putzen und in grobe Stücke schneiden.

Chili-Schoten putzen und kleinschneiden.

Schnitzel quer in kurze Streifen schneiden.

Mi-Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch und Gemüse hineingeben und kurz pfannenrühren. Mi-Nudeln hinzugeben



Mit leckerer Soja-Sauce

. Einen großen Schuss Soja-Sauce hinzugeben. Mit einer Tasse Wasser verlängern. Eine Schuss Fisch-Sauce hinzugeben.

Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Gericht auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Pasta Asciutta

Dieses ist wohl nicht das original Rezept für Pasta Asciutta, denn im Original wird, wenn ich das noch recht weiß, zumindest auch für die Pasta Spaghetti verwendet.

Ich habe dieses Gericht einfach nach Gutdünken zubereitet.

Als Zutaten für die Sauce verwende ich Hackfleisch. Dazu Schalotten, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Chili-Schoten. Dazu natürlich Tomaten.

Die Tomaten blanchiere ich kurz, häute sie und entferne Haut, Strunk und Kerne. Ich verwende also wirklich nur das Fruchtfleisch.

Die Chili-Schoten geben der Sauce eine leichte Schärfe.

Und der Riesling gibt der Sauce eine leicht säuerliche Note.

Als Pasta verwende ich Bandnudeln, weil ich diese einfach gerne esse.

Ich verfeinere das Gericht noch mit einem Bund Petersilie, die ich kleinwiege und unter das Gericht mische.

[amd-zlrecipe-recipe:521]