Variation von Kimchi

Rote Farbe aufgrund eines Anteils Rotkohl
Es ist tatsächlich über 35 Jahre her, seitdem ich einmal Kimchi selbst zubereitet habe. Es war noch zu Studienzeiten in einer Wohngemeinschaft in Heidelberg.

Ich weiß aus dieser Zeit über Kimchi noch die folgenden Fakten: Kimchi ist in der koreanischen Küche DIE Beilage für jedes Gericht. Es wird traditionell aus Chinakohl und weißem Rettich hergestellt. Die Zubereitung ist eine Milchsäuregärung oder Fermentation des verwendeten Gemüses. Dazu wird das Gemüse kleingeschnitten, möglichst in feine, dünne Streifen, und in eine Flüssigkeit für diesen Prozess eingelegt. Verwendet werden in der Regel Chili, Salz, Ingwer und Knoblauch. Wenn man es ganz traditionell zubereiten will, sollte man in einem Asia-Geschäft ein spezielles, koreanisches Chilipulver kaufen, das nur für die Zubereitung von Kimchi verwendet wird.

Ich verzichte jedoch hierauf und verwende normales, handelsübliches Chilipulver. Dazu frisches Meersalz. Frischen, feingeriebenen Bio-Ingwer (mit Schale verwendbar). Und frischen, kleingepressten Knoblauch.

Beim Gemüse weiche ich von den traditionellen Gemüsesorten ab und verwende einen kleinen Rotkohl, kleinen Wirsingkohl und Chinakohl. Das Gemüse wird – wie erwähnt – in der Küchenmaschine oder manuell mit einem Messer klein in feine, dünne Streifen geschnitten. Dann kommt es in ein abdeckbares Gefäß und wird mit der Hand vermischt. Darauf kommt die Flüssigkeit aus Wasser, Chili, Salz, Ingwer und Knoblauch, die vorher in einer Schüssel vermischt wird. Alle Zutaten werden dann mit der Hand nochmals gut vermischt. Es ist wichtig, das Gemüse mit einem Teller und einem schweren Gewicht zu belasten, damit das Gemüse zusammengepresst wird und in der Lake gären kann. Der Gärungsprozess kann bis zu 4 Wochen dauern. Dazu stellt man das abgedeckte Gefäß in den Kühlschrank.

Nach 2 Wochen kann man das Ganze einmal prüfen und das Gemüse wieder mit der Hand etwas vermischen. Und nochmals 2 Wochen gären lassen.

Ich esse nicht unbedingt gern sehr scharf, sondern nur mäßig scharfe Gerichte. Aber Kimchi esse ich ab und zu doch sehr gern, auch wenn es eine kräftige Schärfe hat. Aber auf diese Weise kann man restlichem Kohlgemüse noch einer weiteren Verwendung zuführen.

Zutaten:

- ein kleiner Rotkohl
- ein kleiner Wirsingkohl
- ein kleiner Chinakohl

Jeweils etwa 300–400 g.

Zusätzlich:

- 1 l kaltes Wasser
- 4 EL Chilipulver
- 6 EL grobes Meersalz
- ein großes Stück frischer Bio-Ingwer
- 8 Knoblauchzehen

Zum Dekorieren:

- etwas Schwarzkümmelsamen oder schwarzer Sesam

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Gärdauer 4 Wochen

Zubereitung:

Die Zubereitung ist in der Einleitung schon im Groben beschrieben.

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!

Welsfilets mit Quinoa-Gemüse

Würziges Quinoa-Gemüse

Für die Filets habe ich eine eigene Gewürzmischung zubereitet. Und nicht auf eine industriell gefertigte Fisch-Gewürzmischung zurückgegriffen. Und ich muss sagen, sie ist gut gelungen.

Einfach grobes Meersalz, schwarze Pfefferkörner, Piment, Wacholderbeeren und Gewürznelken in den Mörser geben und fein mörsern. Dann auf beide Seiten der Filets auftragen. Filets nur noch in Butter kurz braten.

Und als Beilage ein Allerlei aus Quinoa und Gemüse. Damit ich zu Ihrer Allgemeinbildung beitragen kann, wussten Sie, dass man Quinoa so ausspricht: Kinwa? Ich wusste es nicht, und ich habe bisher immer Quinoa gesagt. Jetzt wurde ich durch einen Hinweis auf der Quinoa-Verpackung eines besseren belehrt. Also: Kinwa.

Zusätzlich zum Quinoa kommen noch kleingeschnittene Gemüsesorten in die Butter in die Pfanne. Stangensellerie, Butternuss-Kürbis und Süßkartoffel. Und schließlich noch viel

frische Petersilie. Gewürzt mit Salz, Pfeffer und Paprika.

Das Gericht ist sehr lecker, und es zehrt von den vielen Gewürzen, die ich verwendet habe.

Für 2 Personen:

- 4 Welsfilets (Tiefkühlware)
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1/2 Süßkartoffel
- 1/4 Butternuss-Kürbis
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Tasse Quinoa
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Butter

Für die Fisch-Gewürzmischung:

- grobes Meersalz
- schwarze Pfefferkörner
- 20 Pimentkörner
- 20 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Lecker gewürzter und gebratener Fisch

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Gewürze in einen Mörser geben und fein mörsern.

Petersilie kleinwiegen.

Quinoa in einem Topf mit der dreifachen Menge Wasser 15 Minuten garen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse darin unter gelegentlichem Umrühren einige Minuten kross braten.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen.

Quinoa und Petersilie dazugeben. Alles gut vermischen und nochmals einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

Parallel dazu Filets auf jeweils beiden Seiten mit der Gewürzmischung einreiben.

Eine große Portion Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und

Filets darin auf jeder Seite maximal zwei Minuten anbraten.

Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben.

Quinoa-Gemüse dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Farfalle mit Bauchspeck, Olivenöl und Parmigiano Reggiano

Leckeres, würziges Pasta-Gericht

Einfaches Gericht. Wenige Zutaten. Man könnte schon sagen, ein puristisches Gericht.

Pasta. Speck. Olivenöl. Und geriebener Käse.

Mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Conchiglioni mit Kürbis-Pesto

Eine meiner Lieblings-Pastasorten.

Dazu, passend zur Jahreszeit, denn es ist Kürbissaison, ein Pesto mit einem Hokkaido-Kürbis.

Ich habe für die Würze Meersalz verwendet. Außerdem Austern-Sauce.

Zugegebenerweise habe ich das Pesto merkwürdig zubereitet und auch gewürzt. Aber das Ergebnis ist gut, das Pesto und somit das ganze Gericht schmeckt gut.

Normalerweise gibt man sicherlich Crème fraîche in ein solches Pesto. Ich hatte aber noch saure Sahne vorrätig, die verbraucht werden musste, und so habe ich diese verwendet. Solange man das Pesto nicht zu sehr erhitzt, kann man diese bedenkenlos verwenden und sie flockt nicht aus.

[amd-zlrecipe-recipe:790]

Bratpaprika-Pfanne

Wieder ein veganes Gericht. Mit nur vier Zutaten.

Schnell zubereitet. Und als Snack für den Spielfilm am Abend vor dem Fernseher geeignet.

Und lecker es ist noch dazu.

[amd-zlrecipe-recipe:743]

Überbackener Brokkoli

Da mir der überbackene Blumenkohl vor einigen Tagen sehr gut geschmeckt hat, bereite ich dieses Mal einfach ganze, überbackene Brokkoli zu.

Als Hartkäse wähle ich einige Scheiben Cheddar.

Gewürzt wird nur mit grobem Meersalz.

Auch der überbackene Brokkoli schmeckt hervorragend und ist sehr leicht verdaulich bei diesem heißen Wetter.

Der Strunk des Brokkoli wird natürlich mitgegessen, er ist durch das Garen gut durchgegegart und auch sehr schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:730]