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!

Pute mit Gemüse und Mi-Nudeln

[Spider_Single_Video track="16″ theme_id="4″ priority="1″]

Ich hatte noch ein einzelnes Putenschnitzel übrig, das ich nun für dieses asiatische Gericht einfach zweckentfremdet habe.

Dazu gibt es kleingeschnittenes Gemüse wie Zucchini, Paprika, rote Zwiebel, Lauchzwiebel und Champignons.

Ich bereite das Gericht nicht mit Reis zu, sondern mit Mi-Nudeln.

Die Sauce bilde ich aus Chili-Bohnen-Paste, die ich mit etwas Weißwein verlängere.

Fertig ist ein frisch zubereitetes, asiatisches Gericht, das für die Zubereitung gerade einmal 20 Minuten benötigt.

[amd-zlrecipe-recipe:27]

Heute ist Schmalhans

Küchenmeister

Paniertes Putenschnitzel

Da ich heute schon den Gemüsefond zubereitet habe – er köchelt gerade in der 6. Stunde auf dem Herd –, ging es beim Essen etwas karger zu. Aber es reichte erstaunlicherweise sogar zu einem mehrgängigen Menü, was bei mir ja sehr selten ist. Und das sah folgendermaßen aus:

Vorspeise: Kartoffelsuppe mit Räuchermakrele (von gestern)
Hauptspeise: paniertes Putenschnitzel mit etwas Zitrone und einem Weizenkrüstchen
Nachspeise: Stracciatella-Eis
Getränk: alkoholfreies Bier

Die Suppe musste ich ja nur erwärmen. Beim Schnitzel ließ ich aus Zeitgründen, weil ich den Spielfilm nicht versäumen wollte, alle Hemmungen fallen und verzichtete (sträflich!) beim Panieren auf das Mehlieren, es gab also nur den Vorgang verquirltes Ei und Paniermehl. Mit der Zitrone war auch kein Staat mehr zu machen, aber für ein bisschen Saft auf das

panierte Schnitzel reichte es doch noch. Das Eis verlangte nur einen Griff in den Tiefkühlschrank – dann gab es aber gleich 1000 ml davon. Und zu allem ein gut gekühltes, spritziges alkoholfreies Bier.