Rinderherzgulasch mit Rosenkohl und Kartoffeln

Wie bereiten Sie am liebsten eine Sauce für ein Ragout oder Gulasch zu? Klassisch mit Tomatenmark und Rotwein? In einer Weißweinsauce? Mit Senf? Oder mit Sahne und/oder Crème fraîche? Oder haben Sie noch weitere Varianten, die Sie mir sogar mitteilen können, um mein Saucenspektrum zu erweitern?



Sauce tomatisiert und mit Rotwein gebildet

Ich hatte zunächst an ein Ragout mit Rinderhez gedacht. Mit einer Senfsauce vielleicht. Dann kam in einem Rezepte-Newsletter der Supermarktkette REWE ein Vorschlag für ein Gulasch in einer klassischen Sauce. Nicht mit Nudeln oder Reis als Sättigungsbeilage. Sondern mit Rosenkohl. Was ich schnell mit Kartoffeln ergänzte. Beides nach dem Garen kurz angebraten, um die Röststoffe auf das Gulasch zu geben.

Und dieses Rezept ist tasächlich ein Rezept für eine

Gulaschsauce klassischer Art. Natürlich mit Zwiebeln, die in der Sauce schmelzen und diese sämiger machen. Allerdings nicht in der Weise, dass Fleisch und Zwiebeln jeweils zur Hälfte verwendet werden, das wäre dann nämlich ein Saftgulasch. Mit vielen Gewürzen. Dann tomatisiert mit Tomatenmark. Und abgelöscht mit Gemüsebrühe und trockenem Rotwein. Am besten alles lange schmoren und dann die Sauce noch eine halbe Stunde einreduzieren,

Ich kann Ihnen nur sagen, dass dieses Gulasch wirklich hervorragend gelingt. Und die klassische Sauce ist echt eine Bombe! Sie schmeckt so gut, dass man sich im wahrsten Sinne des Wortes hineinsetzen könnte. Klasse!

Ach übrigens, das Rinderherz, ein sehr fester, kompakter Muskel, der beim Braten leicht zäh und hart wird, wird durch das lange Schmoren hervorragend weich und zart. Es kann zwar den Vergleich mit Bratenfleisch, das einige Stunden geschmort wurde und das man mit der Gabel zerteilen kann, nicht ganz bestehen. Aber es gelingt sehr zart und schmeckt sehr lecker.



Ein klassisches und hervorragendes Gulasch
Für 2 Personen:

- 400 g Rinderherz
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- Cayennepfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Majoran
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 300 ml Vin de Pays (trockener Rotwein)
- 300 ml Gemüsebrühe
- Rapsöl
- 200 g Rosenkohl
- 4 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2,5 Stdn.

Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben.

Rinderherz in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben. mit Cayennepfeffer, Paprikapulver, Majoran, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Gewürze in das Fleisch ein wenig einmassieren.

Öl in einem Topf erhitzen und Fleisch und Gemüse scharf anbraten. Dabei des Öfteren mit dem Kochlöffel umrühren.

Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mit anbraten.

Mit der Brühe und dem Wein ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2,5 Stdn. schmoren.

Eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit Rosenkohl putzen und in eine Schüssel geben. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und ebenfalls in eine Schüssel geben.

Während dieser halben Stunde den Deckel vom Gulasch nehmen und Sauce noch kurz einreduzieren lassen.

Wasser in einem Topf erhitzen und Rosenkohl und Kartoffeln darin etwa 15 Minuten garen. Kochwasser durch ein Küchensieb abschütten.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Rosenkohl und Kartoffeln darin unter Rühren einige Minuten kross anbraten.

Sauce des Gulasch abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Gulasch mit Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Rosenkohl und Kartoffeln auf die beiden Teller auf das Gulasch verteilen.

Röststoffe am Boden der Pfanne mit dem Pfannenwender ablösen und über das Gericht geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinebraten mit Kartoffeln und Rosenkohl

Essen Sie gerne Fleisch? Einen lange geschmorten Braten, bei dem man das Fleisch mit der Gabel zerteilen kann und kein

zusätzliches Messer braucht? Unerheblich, ob Schwein oder Rind? Dann sind Sie hier genau richtig.



Zum Hineinlegen lecker …
Eigentlich ist das ja schon ein klassisches, deutsches Gericht. Schweinebraten, dazu Salzkartoffeln und Rosenkohl. Aber nach einigen Versuchen mit veganen Produkten bin ich hier wieder zu meinen Wurzeln zurückgekehrt und haben dieses Fleischgericht zubereitet.

Und ich kann Ihnen sagen, es ist einfach exzellent. Wie man so gern sagt, könnte man sich hineinlegen. Für solch ein Gericht lasse ich gerne vieles anderes stehen und liegen.

Der Schweinebraten, den ich zubereite, ist eigentlich ein Krustenbraten. Allerdings habe ich mir vom Schlachter an der Frischfleischtheke ein passendes, 500 g schweres Stück Schweinebraten geben lassen, das ausgerechnet keine Kruste, aber auch keinen Knochen hatte. Also gibt es nur einen Schweinebraten.

Kartoffeln passen ja auch immer gut dazu. Denn der Schweinebraten wird ganz klassisch sehr lange in einer Sauce im zugedeckten Bräter im Backofen geschmort. Und diese Sauce wird eben auch für die Kartoffeln benötigt.

Und da wir jetzt Herbst habe, ist ja auch Kohlzeit. Also gibt es frischen Rosenkohl vom Feld als zweite, gemüsige Beilage.

Ein herrliches Essen. Kochen Sie es unbedingt nach und schildern Sie mir Ihren Genuss.

Für 2 Personen:

- 500 g Schweinebraten
- 10 mittelgroße Kartoffeln
- 500 g Rosenkohl
- 1 große, weiße Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Tomate
- ein Stück frischer Ingwer
- Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 5 Lorbeerblätter
- 600 ml Wasser (2 große Tassen)
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Mit leckerem Schweinebraten
Schweinebraten auf allen Seiten mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebel putzen und in kleine Stücke geben. In die gleiche Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden und in die gleiche Schale geben.

Ingwer mit einer kleinen, feinen Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Tomate kleinschneiden und zum Ingwer geben.

Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen.

Öl in einem Bräter erhitzen. Braten auf allen Seiten kross und knusprig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch im Bräter einige Minuten

unter Rühren glasig dünsten.

Schweinebraten wieder hineingeben.

Ingwer und Tomate dazugeben. Lorbeerblätter hinzugeben.

Mit einer Tasse Wasser ablöschen.

Sauce mit einer Prise Zucker würzen.

Bräter für 2 Stunden auf mittlerer Ebene in den Backofen geben. Nach einer Stunde eine zweite Tasse Wasser hineingeben und nochmals eine Stunde weiter schmoren.

Eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen. Rosenkohl putzen.

Wasser in einem Topf erhitzen und leicht salzen. Kartoffeln darin 5 Minuten garen. Dann den Rosenkohl hinzugeben und beides noch 10 Minuten weitergaren.

Bräter aus dem Backofen nehmen. Schweinebraten mit einem großen Messer auf einem Schneidebrett tranchieren. Jeweils etwa 3 Scheiben auf zwei Teller geben.

Rosenkohl aus dem Topf nehmen, in eine Schüssel geben und leicht salzen. Das gleiche mit den Kartoffeln machen.

Rosenkohl und Kartoffeln auf die beiden Teller verteilen.

Lorbeerblätter aus der Sauce entfernen. Von der Sauce mit den sämigen Zwiebeln und der verkochten Tomate über den Braten und die Kartoffeln geben.

Servieren. Und jetzt wünsche ich wirklich einen sehr guten Appetit!

Pferde-Lende mit Kräuterbutter, Rosenkohl und Salzkartoffeln



Mit leckerer Kräuterbutter

Sie erinnern sich vielleicht, ich hatte zu Weihnachten ein Lebensmittelpaket mit diversen Pferdefleisch-Sorten als Geschenk meines Bruders erhalten. Und hatte eine Woche mit Pferdefleisch-Rezepten angekündigt.

Unglücklicherweise trat dann zum Jahreswechsel der technische Defekt meines Foodblogs ein, durch den das Foodblog über einen Monat lahm gelegt wurde und nicht mehr online war. Und ich somit auch die angekündigten Pferdefleisch-Rezepte nicht veröffentlichen konnte.

Dies hole ich jetzt nach. Die kommende Woche ist ganz dem Zeichen von Pferdefleisch gewidmet. Und so folgen an 7 Tagen

nacheinander leckere Rezepte mit Pferdefleisch. Ich hoffe, Sie genießen diesen leckeren Gerichte.

Und ich beginne diese Pferdefleisch-Rezepte-Woche mit dem wohl edelsten – und eben auch teuersten – Pferdefleisch, der Lende.

Selten habe ich solch ein zartes und edles Fleisch gegessen. Das muss wohl schon Jahre her sein. Aus diesem Grund kann ich die Pferde-Lende nur empfehlen. Es ist wohl eine der wohlschmeckendsten Fleischstücke, die ich je in meinem Leben gegessen habe.

Nur kurz in heißem Fett auf jeder Seite gegrillt, damit die Lende medium gegart wird. Serviert mit etwas Kräuterbutter für den besseren Geschmack.



Ein überaus zartes und edles Stück Fleisch

Dazu als einfache Beilagen Salzkartoffeln und Rosenkohl.

Beides nach dem Garen und Würzen noch kurz in der Pfanne mit viel Butter geschwenkt, für mehr Geschmack.

Für 2 Personen:

- 800 g Pferde-Lende (4 Scheiben à 200 g)
- Steak-Gewürzmischung
- 8 Scheiben Kräuterbutter
- Olivenöl
- 800 g Rosenkohl
- 6 große Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.



Wie geeignet für ein Sonntags-Menü

Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schale geben.

Kartoffeln schälen.

Rosenkohl putzen und in eine Schüssel geben.

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Rosenkohl parallel dazu ebenfalls in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 12 Minuten garen.

Jeweils Kochwasser abgießen.

Kartoffeln in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Rosenkohl und Kartoffeln salzen.

Butter in zwei großen Pfannen erhitzen.

In einer Pfanne die Zwiebel kurz glasig dünsten.

In der einen Pfanne Rosenkohl, in der anderen Pfanne mit der Zwiebel Kartoffelstücke einige Minuten durch die Butter schwenken.

Parallel dazu Öl in einer großen Grill-Pfanne erhitzen.

Lendenscheiben auf jeweils beiden Seiten mit Gewürzmischung und Salz würzen.

Lendenstücke in der Grillpfanne auf jeweils beiden Seiten nur 2 Minuten grillen.

Herausnehmen, auf zwei Teller verteilen und jeweils zwei Scheiben Kräuterbutter auf ein Lendenstück geben.

Kartoffeln und Rosenkohl dazu geben.

Servieren. Guten Appetit!

Grobe Bratwürste mit Bratkartoffeln und Rosenkohl



Braucht einen großen Teller …

Bratwürste vom Supermarkt oder Discounter können durchaus alle zwei Monate einmal auf dem Speisezettel stehen. Sie sind schmackhaft und immer gut für eine leckere Zubereitung.

Man kann sie mit den unterschiedlichsten Beilagen zubereiten. Meistens bieten sich Bratkartoffel, wie in diesem Fall, an.

Aber auch diverses Gemüse ist als Beilage möglich, auch ein Püree oder ein Stampf aus Kartoffeln, Wurzeln oder ähnlichem ist machbar.

Hier gab der Kühlschrank noch Rosenkohl her, den ich sowohl gegart als auch – wie auch die Bratkartoffeln – kurz vor dem Servieren noch durch eine große Portion Butter in der Pfanne gezogen und darin geschwenkt habe. Für einen leicht buttrigen Geschmack der beiden Zutaten.

Gute, gesunde Ernährung ist unter anderem auch wichtig für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Somit sollte man sich immer gesund ernähren und möglichst immer nur frische Gerichte aus frischen Zutaten zubereiten. Darüber hinaus ist natürlich auch Sport sehr wesentlich. Leistungssport habe ich nie betrieben. Aber ich war jahrzehntelang immer einmal in der Woche joggen und danach in der Sauna. Jetzt im höheren Alter bin ich seit einigen Jahren auf einen etwas alterkonformeren Sport umgestiegen. Sobald es mir meine geschäftliche, selbstständige Tätigkeit zulässt, mache ich jeden Tag einen langen Spaziergang über mindestens 4 km durch ein Waldgebiet in meinem Stadtteil. Das ist im Alter gelenkeschonender, als wenn ich noch durch den Wald joggen würde. Aber es trägt auch zur Gesundheit bei. Auf alle Fälle sind meine körperlichen und auch Blutwerte alle in bester Ordnung.

Nun bin ich vor kurzem beim Recherchieren im Internet auf eine interessante Firma gestoßen, die Gentests anbietet: 24Genetics. Das ist ein führendes Unternehmen im Bereich Gentests. Gentest sind ein gutes Mittel, um die eigenen genetischen Fähigkeiten zu kennen und so das eigene körperliche Training maximal anpassen zu können. Mit einem Sports DNA Test, wie er von 24Genetics angeboten wird, kann man neben vielen anderen Dingen die genetischen Grundlagen des eigenen Körpers erkennen und so die sportlichen Fähigkeiten auf die nächste Stufe heben. Vielleicht ein Produkt, das ich einmal bestellen und ausprobieren werde?

Für 2 Personen:

- 800 g grobe Schweine-Bratwürste (2 Packungen à 400 g, jeweils etwa 5 Stück)
- 500 g Rosenkohl
- 4 große Kartoffeln
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Rapsöl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.



Kross gebratene Bratkartoffeln und Würste

Rosenkohl putzen.

Kartoffeln schälen.

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Rosenkohl dazugeben – er kann durchaus im gleichen Topf wie die Kartoffeln garen.

Beides insgesamt nochmals 10–12 Minuten garen.

Herausnehmen, in zwei Schalen geben und abkühlen lassen.

Kartoffeln dann in dünne Scheiben schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne geben, erhitzen und Kartoffeln darin etwa 5–10 Minuten von allen Seiten kross und knusprig anbraten.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Würste in einer Grillpfanne etwa 10 Minuten auf allen Seiten

kross grillen.

Kurz vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen.

Bratkartoffeln in der Butter schwenken und erhitzen. Salzen und pfeffern.

Herausnehmen, in eine Schüssel geben und warmhalten.

Rosenkohl ebenfalls in der Butter schwenken und erhitzen. Etwas salzen.

Bratkartoffeln auf zwei Teller verteilen. Rosenkohl dazugeben. Jeweils 5 Bratwürste auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Bavette mit Rosenkohl



Leckere Innereie

Bavette ist ein Teil aus dem Bauchlappen des Rindes. Es zählt zu den Innereien. Obwohl es aus schönem Muskelfleisch besteht. Und daher auch gern als Steak zubereitet wird.

Ich verwende es hier auch zum Kurzbraten als Steak in der Grillpfanne.

Als Beilage wähle ich Rosenkohl, den ich nur leicht salze und pfeffere.

Überbackenes Rumpsteak mit

Rosenkohl-Speck-Gemüse



Würziges, überbackenes Steak

Hier habe ich die Zubereitung von Rumpsteaks variiert und sie mit etwas Hartkäse unter dem Grill in der Mikrowelle überbacken.

Vorher brate ich die Rumpsteaks natürlich noch auf jeder Seite einige Minuten kross an.

Die Rumpsteaks gelingen auf diese Weise schön medium und sind innen schön rosé.

Als Beilage wähle ich einfach zwei Zutaten, nämlich Bauchspeck und Rosenkohl, die ich in Butter in der Pfanne anbrate und leicht würze. Den Rosenkohl habe ich vor dem Anbraten noch in kochendem Salzwasser vorgegart.

Nackensteaks mit Rosenkohl

Zu diesem Rezept gibt es nicht viel zu sagen.

Schweine-Nackensteaks, die ich in einer Kräuter-Marinade mariniere und dann kurz in der Grill-Pfanne medium brate.

Dazu Rosenkohl.

[amd-zlrecipe-recipe:995]

Gebratene Rinderleber mit Rosenkohl

Diese Innerei, gewürzt und mit Mehl bestäubt, in gutem Olivenöl gebraten, schmeckt wirklich exzellent. Da ich sie auf jeder Seite nur zwei Minuten brate, gelingt sie medium und ist noch saftig.

Als Beilage wähle ich einfach Rosenkohl, da dieser ja zur Zeit gerade Saison hat. Gewürzt wird er nur mit etwas Kräutersalz.

[amd-zlrecipe-recipe:890]

Schweinefilet mit Champignon-Rahm-Sauce und Rosenkohl

Ein herrliches Gericht! Feinstes Schweinefilet. Die Silberhaut entfernt. Sie würde nicht durchgegart und man würde nur auf ihr herumkauen. In grobe Stücke geschnitten. Gewürzt und medium gebraten.

Dazu ein herrliches, dazu passendes Sößchen aus Champignons und Sahne. Ebenfalls leicht gewürzt.

Und dann die Beilage! Frisches, knackiges Gemüse. Rosenkohl. Nur leicht gegart in leicht gesalzenem, kochendem Wasser.

Und als Abschluss? Natürlich! Einige Scheiben Kräuterbutter auf die Schweinefilets.

[amd-zlrecipe-recipe:831]

Gemüsesuppe und Suppenfleisch

Eine sehr herzhafte Suppe, die eine volle Mahlzeit ergibt.

Und wenn bei jeder Suppe so viel leckeres, äußerst zartes Fleisch darin enthalten wäre, dann würde ich fast zu einem Suppen-Fan werden.

Zusätzlich zum Suppenfleisch gebe ich noch sechs Gemüsesorten in die Suppe.

Und die Brühe wird aus selbst zubereitetem Gemüsefond gebildet, den ich eventuell ein wenig nachwürze.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:593]

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]

Putenrollbraten, Rosenkohl und Salzkartoffeln

Ein Putenrollbraten. Mariniert in einer Paprika-Marinade.

Ich gare ihn in einer Riesling-Sauce und bereite somit für das Fleisch und die Beilagen ein leckeres Weißwein-Söße zu.

Als Beilagen wähle ich zum einen etwas Rosenkohl. Und zum anderen einfache Salzkartoffeln.

Der Einfachheit halber gare ich die Beilagen sogar im gleichen Salzwasser, sie haben in etwa die gleiche Garungszeit. Die

Salzkartoffeln schneide ich dann danach zum Servieren etwas klein.

Ich gare den Putenrollbraten 45 Minuten im Riesling, so gart er durch, wie es sich für Geflügel gehört, ist aber dennoch sehr saftig.

[amd-zlrecipe-recipe:533]

Putenrollbraten, Rosenkohl und Pastinaken

Erneut ein Putenrollbraten. Ebenfalls mariniert in einer Paprika-Marinade.

Dieses Mal gare ich den Putenrollbraten etwas kürzer, dabei ist er zwar auch fast durchgegart, aber innen noch leicht rosé und außergewöhnlich zart und saftig.

Ich gare den Rollbraten in Rotwein, so dass ich ein leckeres Söße̊chen damit zubereite.

Dazu als Beilage Rosenkohl.

Und Bratpastinaken. Dies ist das erste Mal, dass ich diese zubereite. Ich bereite sie eben zu wie Bratkartoffeln, gare sie also zuerst, schneide sie dann quer in Scheiben und brate sie in Öl an. Sie gelingen sehr gut und sind wirklich sehr kross und knusprig.

[amd-zlrecipe-recipe:535]

Rosenkohl-Auflauf

Hier bereite ich einen vegetarischen Auflauf zu. Mit Rosenkohl.

Dazu noch Kartoffeln, Pasta, rote Zwiebel und gestückelte Tomaten aus der Dose.

Ich würze mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und kleingewiegtem Rosmarin, Salbei und Thymian.

Die Auflaufform gieße ich mit Gemüsefond auf, damit die Zutaten darin garen können.

Ich gebe geriebenen Gouda-Käse zum Überbacken und Garnieren auf den Auflauf.

[amd-zlrecipe-recipe:320]

Schweine-Medaillons mit dunkler Sauce und Rosenkohl

Bei Schweinefleisch zum Kurzbraten hat man die Auswahl aus Filet, das allerdings teuer ist, Nackensteaks oder Schnitzel. Dies sind die gängigen Fleischsorten vom Schwein, die sogar ein Discounter fast immer vorrätig hat.

Früher hat man Schweinefleisch fast immer ganz durchgebraten, das war die Old School, und zwar aus (fraglichen?)

Hygienegründen. Heutzutage geht man jedoch immer mehr dazu über, auch Schweinefleisch – wie eben Rindfleisch – auch so zu garen, das es innen noch leicht rosé ist und somit sehr saftig.

So gehe ich auch bei diesen schmackhaften Medaillons aus dem Schweinefilet vor, das ich quer in dicke Stücke schneide. Ich gare sie nur jeweils zwei Minuten kross an und bekomme dadurch Medaillons, die innen medium gegart sind. Übrigens, ich habe auch schon Schweinefleisch rare zubereitet, das äußerst delikat schmeckte. Und gesundheitliche Beschwerden hatte ich dadurch auch nicht.

Ich würze die Medaillons mit scharfem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und Zucker.

Die dunkle Bratensauce bereite ich aus etwas heller Soja-Sauce und Rotwein zu. Die Sauce wird noch mit etwas Mehl eingedickt.

Dazu gibt es als Beilage einfachen Rosenkohl.

Mein Rat: Wenn Sie ein noch umfangreicheres Gericht zubereiten wollen, garen Sie noch einige Salzkartoffeln und geben Sie sie zu den Medaillons und dem Rosenkohl dazu.

Leckere Medaillons

Rotes Chicken-Curry mit

Gemüse und Reis



Feines Curry
Ich bereite ein thailändisches Curry mit Huhn und Gemüse zu.

Diesmal habe ich viele verschiedene Gemüsesorten übrig für ein Chicken-Curry.

Die Sauce bereite ich mit rotem Thai-Curry zu. Ich verlängere die Sauce mit trockenem Weißwein.



Zutaten im Wok

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste
- Jeweils eine kleine Portion der folgenden Gemüsesorten: rote Zwiebel, Knoblauchzehen, Wurzel, Prinzessbohnen, Zucchini, Ingwer, Tomate, Mini Wok-Choi, Fenchel, Lauchzwiebel
- 2 EL roter Thai-Curry
- trockener Weißwein
- 1 Tasse Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. Hähnchenbrüste längs halbieren und quer in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Hähnchenbrüste und Gemüse darin 5–6 Minuten pfannenrühren. Thai-Curry dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben. Chicken-Curry darübergeben. Servieren.