# Pute, Gemüse und Basmati-Reis asiatisch

Ein einfaches, asiatisches Rezept.

Als Fleisch bot sich Putenschnitzel an.

Und als Gemüse verwende ich dasjenige, das ich gerade vorrätig hatte, nämlich Chicorée, Staudensellerie und Chmapignons.

Dazu als Beilage Basmati-Reis.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:610]

---

# Schweineschnitzel und Spitzkohl

Einfache Schweineschnitzel, leicht gewürzt, natur zubereitet.

Dazu als Beilage ein schönes, schmackhaftes Spitzkohl-Gemüse.

Ich würze das Gemüse, wie es sich für Kohl gehört, mit Salz, einer Prise Zucker und auch etwas Kümmel.

Das Gemüse ist sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:537]

---

# 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!

---

# Putenschnitzel, Krabben und Drillinge



Mit frischen Krabben

Hier bereite ich ein weiteres Surf’n’Turf-Gericht zu.

Zu den Putenschnitzeln passen sehr gut frische Krabben, dieses Mal natürlich, für mich als Hamburger, frische Nordsee-Krabben.

Beides brate ich in Butter an. Die Putenschnitzel würze ich mit scharfem Rosen-Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Die Krabben werden nur gesalzen.

Dazu als Beilage Drillinge. Da ich Bio-Drillinge verwende, bereite ich sie mit Schale zu. Dazu werden sie nur kurz in kochendem Wasser gegart. Dann halbiert und für Bräune und Röststoffe noch kurz in Butter in der Pfanne angebraten.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Putenschnitzel
- 150 g Krabben (2 Packungen)
- 600 g Bio-Drillinge
- scharfes Rosen-Paprikapulver

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Schnitzel auf jeweils jeder Seite mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Wasser in einem Topf erhitzen, Drillinge hineingeben und 8–10 Minuten darin kochen.

Drillinge herausnehmen, auf einen Teller geben und jeweils halbieren.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Drillinge darin einige Minuten kross anbraten. Salzen.

Drillinge auf zwei Teller verteilen. Warmhalten.

Nochmals Butter in die Pfanne geben und Schnitzel darin auf jeweils jeder Seite etwa 2 Minuten kross anbraten.

Währenddessen Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und Krabben darin kurz anbraten. Salzen.

Jeweils ein Schnitzel auf einen Teller geben und die Krabben auf die Schnitzel verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Putenschnitzel mit Spargel

Spargel kann man ja auf unterschiedlichste Art zubereiten. Normalerweise wird weißer Spargel geschält und in kochendem

Wasser gegart. Grünen Spargel kann man auf die gleiche Weise zubereiten.

Traditionell serviert man Spargel mit gekochtem Schinken, Salzkartoffeln oder hellem Fleisch wie Pute oder Huhn.

Und ebenfalls traditionell gibt man entweder Sauce Hollandaise auf die Spargel. Oder zerlassene Butter oder Kräuterbutter.

Hier habe ich den Spargel einfach geschält – die Spargelschalen für eine Spargelsuppe aufbewahren –, grob zerkleinert und in kochendem Wasser gegart.

Dazu gibt es einfach einige gewürzte Putenschnitzel. Also helles Fleisch, das gut zu den Spargeln passt.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:394]

---

# Schweineschnitzel mit Röstzwiebeln und Bratkartoffeln

Ein eher rustikales Gericht.

In Öl gebratene Schnitzel.

Dazu leckere, knusprige Röstzwiebel.

Und eine Portion in Öl gebratene Bratkartoffel.

Die Röstzwiebeln sind wirklich sehr knusprig und kross und

passen sehr gut zu den Schweineschnitzeln.

[amd-zlrecipe-recipe:359]

---

# Schweineschnitzel mit Wurzelpüree

Einfache Schweineschnitzel. In der Pfanne gebraten. Ich würze erst nach dem Braten mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Als Beilage wähle ich Wurzelpüree. Ich gebe anstelle der Milch, die man normalerweise in ein Kartoffelpüree gibt, etwas Olivenöl in das Püree, das ich unterrühre.

In der letzten Zeit habe ich Foodfotos zu meinen Rezepten veröffentlicht, die nicht sehr optimal waren. Manchmal waren sie zu dunkel oder auch leicht unscharf. Das lag daran, dass ich sie mit meinem alten iPhone fotografiert habe, das nicht ganz optimale Fotos macht.

Nun bin ich stolz darauf, wieder ansprechende, brillante und gut ausgeleuchtete Foodfotos zu meinen Rezepten veröffentlichen zu können. Ich mache die Fotos nun direkt mit meinem iPad. Und nachdem ich das Objektiv des iPads einmal gut gereinigt habe, erhalte ich auf diese Weise exzellente Fotos.

[amd-zlrecipe-recipe:341]

# Schweineschnitzel mit Pommes frites

Einfaches Gericht. Zwei Zutaten. In 7 Minuten zubereitet. Und sehr schmackhaft.

Ich hatte das Fett in der Friteuse erhitzt, um zwei Portionen Pommes frittes zu fritieren.

Dabei dachte ich mir, dann brauche ich auch die Schnitzel nicht in der Pfanne braten, sondern würze sie einfach, gebe sie ebenfalls einige Minuten in die Friteuse und frittiere sie.

[amd-zlrecipe-recipe:215]

# Schnitzel mit Spargel

Einfaches Gericht. Zutaten sind Schnitzel und Spargel.

Auf die Spargel gebe ich nur Butter.

Das Gericht ist schnell zubereitet, in nicht einmal 10 Minuten ist es fertig, und ist sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:144]

---

# Schweineschnitzel mit Spätzle in Gemüse-Sauce

Diesmal bereite ich zu Schweineschnitzel Spätzle zu, für die ich separat eine Gemüse-Sauce zubereite.

Bei den Spätzle greife ich auf Pasta aus der Packung zu, ich mache mir nicht unbedingt die Mühe, auch noch frische Spätzle zuzubereiten.

Für die Gemüse-Sauce verwende ich einige Gemüsesorten wie Kürbis, Zucchini, Tomate, Lauchzwiebel, Schalotte und Knoblauch. Und bilde die Sauce aus Rotwein und Bratenfond.

[amd-zlrecipe-recipe:35]

---

# Schweineschnitzel mit Kartoffel-Wurzel-Püree

Da die letzten Schweineschnitzel, die ich zubereitet habe, so gut gelungen sind, bereite ich heute nochmals Schnitzel zu. Ich würze sie auf jeweils beiden Seiten nur mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer. Und brate sie in Butter an.

Die Schnitzel lösche ich mit etwas Weißwein ab und bilde so auch noch ein kleines Söße̊chen. Beim Zubereiten der Sauce einfach die Röststoffe vom Anbraten der Schnitzel mit dem Kochlöffel vom Pfannenboden lösen, schon hat man die Sauce gewürzt.

Dazu gibt es ein Püree, das ich aus Kartoffeln und Wurzeln zubereite.

*Mein Rat:* Das Püree darf ruhig noch einige grobe Stücke enthalten, es ist schließlich selbst zubereitet und kein industriell gefertigtes Produkt.

[amd-zlrecipe-recipe:26]

---

# Schweineschnitzel mit Pfifferling-Zwiebel-Gemüse

Leckere Schnitzel. Einfach nur mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer gewürzt. Und kurz in der Pfanne gebraten.

Schnitzel sind normalerweise recht dünn zugeschnitten, daher gebe ich den Schnitzeln auf jeder Seite nur etwa 2 Minuten.

Dazu ein Gemüse aus Pfifferlingen und Zwiebeln. Das Wasser der Tiefkühl-Pfifferlinge bildet beim Braten ein kleines Söße̊chen.

Die Schnitzeln sind wirklich sehr lecker. Ich werde Schnitzel in der nächsten Zeit desöfteren noch zubereiten.

Mein Rat: Frische Pfifferlinge sind natürlich geschmacklich

besser, aber sie sind nicht immer zu bekommen. Daher kann man in diesem Fall ruhig auf Tiefkühlware ausweichen.

[amd-zlrecipe-recipe:11]

---

# Kochzange



Weiter geht es mit dieser Kochzange. Diese wollte ich mir schon seit

langem kaufen. Man verwendet sie am besten für das Wenden von Steaks oder Schnitzeln in der Pfanne. Verwendet man hierbei eine Fleischgabel, tritt ja Fleischsaft an der Stelle, an der man ins das Fleisch sticht, aus.

Man kann die Kochzange somit für Steaks, Schnitzel, Rösti, Frikadellen oder vielleicht auch Pfannkuchen verwenden. Oder sogar für das Panieren in Mehl, Ei und Semmelbrösel für diverse Produkte.

Ich werde die eine oder andere Verwendungsweise der Kochzange sicherlich noch herausfinden.

*Foto Copyright: amazon.de*

---

# Schweineschnitzel mit Käse überbacken



Snack
Ein Abend-Snack. Nicht genug für eine komplette Mahlzeit. Aber

ausreichend als kleiner Snack abends vor dem Fernseher.

Für das Überbacken verwende ich einen Gemüse-Käse, den ich beim Braten auf die Schnitzel gebe.

*Mein Rat:* Wer möchte, kann den Aufwand machen, den Grill im Backofen oder der Mikrowelle anzuschalten und die Schnitzel dort zu überbacken, damit der Käse auch eine kräftige Bräune erhält.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 4 Schweineschnitzel
- 4 Scheiben Gemüse-Käse
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

**Zubereitungszeit:** 6–8 Min.

Schnitzel salzen und pfeffern. Käse in vier Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und zwei Schnitzel auf einer Seite kross anbraten. Wenden, sofort den Käse darauflegen und auf der zweiten Seite ebenfalls kross anbraten.

Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Zweite Portion  in der gleichen Weise zubereiten und auf einen Teller geben. Servieren.

---

# Schweinefleisch mit Gemüse und Mi-Nudeln



Lecker und würzig
Ein asiatisches Gericht, zubereitet im Wok. Aus Ermangelung von Reis mit chinesischen Mi-Nudeln zubereitet.

An Gemüse gebe ich in das Gericht, was der Kühlschrank so hergibt.

Brechbohnen und Rosenkohl gare ich als erstes, da sie zum einen am längsten zum Garen benötigen, zum anderen können ungegarte Brechbohnen Gesundheitsschäden hervorrufen, da sie ungegart leicht giftig sind.

Die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Schwarzer-Bohnen-Sauce.

Das Ganze ergibt ein sehr schmackhaftes, würziges Gericht.

*Mein Rat:* Eigentlich sollte man ein asiatisches Gericht in Schalen mit Stäbchen anrichten und servieren. Da es aber auch ein Pasta-Gericht ist, kann man es auch in tiefen Nudel-Tellern anrichten.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Schweineschnitzel (à etwa 200 g)
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- etwas frischer Ingwer
- 2 rote Chili-Schoten
- 1 Zucchini
- 6 Brechbohnen
- 16 Rosenkohl-Röschen
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Schwarze-Bohnen-Sauce
- Öl
- 150 g Mi-Nudeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Chili-Schoten putzen und quer in Ringe schneiden. Übriges Gemüse putzen, eventuell schälen und grob zerkleinern. Schnitzel in kurze Streifen schneiden.

Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst Brechbohnen und Rosenkohl-Röschen einige Minuten pfannenrühren. Dann Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili-Schoten hinzugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Schließlich Schnitzel und Zucchini hinzugeben und ebenfalls nochmals einige Minuten pfannenrühren. Fisch-Sauce und Schwarze-Bohnen-Sauce hinzugeben. Mit einem Schuss Wasser ablöschen. Nudeln dazugeben, alles verrühren und noch kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Gericht in zwei tiefe Nudel-Teller oder in Schalen mit Stäbchen geben und servieren.

# Schweineschnitzel mit Spargel und Tomaten-Sahne-Sauce



Mit leckerer Sauce

Diesmal ein einfaches Gericht mit Schnitzel und Spargeln.

Als Sauce bereite ich keine Sauce Hollandaise zu, sondern diesmal eine Sauce aus stückigen Tomaten und Sahne.

*Mein Rat:* Spargel kann man auch außerhalb der Saison zu dieser Jahreszeit zubereiten. Man friert sie einfach ein. Dazu werden die Spargel erst geschält, dann ganz kurz in kochendem Wasser blanchiert und dann eingefroren.

*Noch ein Rat:* Wie man Spargel richtig zubereitet, findet man auf spargelkochen.net.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 4 Schweineschnitzel
- 500 g Spargel
- 100 ml stückige Tomaten (Dose)
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** 10 Min

Wasser in einem Topf erhitzen und Spargel darin 8–10 Minuten garen. Herausnehmen, auf zwei Teller geben und warmhalten.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel in zwei Durchgängen auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen, jeweils zwei Schnitzel zu den Spargel geben und warmhalten.

Tomaten mit Saft in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Sahne dazugeben und verrühren. Abschmecken. Großzügig über Spargel und Schnitzel verteilen. Servieren.