Hühnchenbrust asiatisch mit Gemüse in Chili-Knoblauch-Soße auf Langkornreis



Mit Hühnchenbrustfilet
Hühnchenbrustfilet bietet sich auch immer für eine asiatische Zubereitung an. Dazu kommen verschiedenen Gemüsesorten, die man zuhause vorrätig hat. Und idealerweise eine fertige, asiatische Soße aus dem Glas, die man im Asiashop kauft. Dazu Basmatireis oder auch Langkornreis. Fertig ist eine leckere Reisbowl.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hühnchenbrustfilet
- 10 Röschen eines Brokkoli
- 2 Stangen Staudensellerie
- 20 Zuckererbsen

- 1/2 roter Paprika
- 4 große, braune Champignons
- 4 EL Chili-Knoblauch-Soße (Glas)
- Wasser
- 1 Tasse Langkornreis
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.



In einer scharfen Soße

Zubereitung:

Langkornreis in der doppelten Menge Wasser in einem Topf 20 Minuten bei geringer Temperatur garen.

Parallel dazu Hünchenbrustfilet in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Champignons vierteln und in eine Schale geben.

Brokkoliröschen bei Bedarf zerkleinern und in eine Schale

geben.

Staudensellerie putzen, quer in schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Zuckererbsen putzen, grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Paprika grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Kurz vor Ende der Garzeit des Reis Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Hühnchenbrust und Gemüse darin einige Minuten pfannenrühren. Chili-Knoblauch-Soße dazugeben. Mit etwas Wasser verlängern. Alles vermischen. Soße abschmecken.

Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Hühnchenbrust mit Gemüse und Soße darüber geben. Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!

Putenbrust asiatisch mit Gemüse in Teriyakisoße auf Reisnudeln



Bowl mit Pute und Gemüse
Leckeres asiatisches Gericht in einer Bowl mit Pute, Gemüse, Reisnudeln und frischem Koriander. Dazu eine Teriyakisoße.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Putenbrustfilet
- eine Portion Zuckererbsdn
- 2 kleine Mini-Pak-Choi
- 1/2 rote Paprikaschote
- 25 g frischer Koriander
- Teriyakisoße
- Kochwasser der Reisnudeln
- zwei Portionen Reisnudeln
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min.



Und Reisnudeln

Zubereitung:

Koriander kleinschneiden und in eine Schale geben.

Putenbrust in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Reisnudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Putenbrust und Gemüse darin einige Minuten pfannenrühren. Koriander dazugeben. Etwas Teriyakisoße hinzugeben. Eventuell einige Kochlöffel des Kochwassers der Reisnudeln dazugeben, um die Soße zu verlängern.

Reisnudeln durch ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Reisnudeln in zwei Bowls geben. Putenbrust mit Gemüse und Teriyakisoße darüber verteilen. Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!

Putenbrust mit Chinakohl und Bambussprossen in Char-Siu-Soße auf Langkornreis



Meine Reisschale

Eine asiatische Zusammenstellung. Frisches Putenbrustfilet. Dazu Chinakohl. Und Bambussprossenscheiben aus dem Glas. Die Soße wird aus einer Char-Siu-Soße, einer chinesischen Barbecue-Marinade, gebildet und mit der gleichen Menge Wasser verlängert. Dazu Langkornreis. Gegessen wird aus Reisbowls mit Stäbchen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 große Stücke Putenbrustfilet

- 4 große Chinakohlblätter
- 1 Glas Bambussprossenscheiben (400 g)
- 6 EL Char-Siu-Soße
- 6 EL Wasser
- 1/2 Tasse Langkornreis
- Salz
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit Pute und Gemüse

Zubereitung:

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten garen.

Putenbrustfilet in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Chinakohlblätter vom Strunk befreien, quer in schmale Streifen achneiden und in eine Schale geben.

Bambussprossenscheiben in ein Küchensieb geben und somit das Einlegewasser abschütten.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Fleisch und Gemüse darin einige Minuten pfannenrürhen. Mit der Soße und dem Wasser ablöschen. Kurz köcheln lassen. Soße abschmecken.

Reis in ein Küchensieb geben, Kochwasser abschütten und Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Fleisch mit Gemüse und Soße großzügig darüber geben.

Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!

Vegane Reisbowl mit Gemüse und Champignons in Sojasoße



Nur mit Gemüse und Champignons
Dieses asiatische Gericht schmeckt wirklich sehr gut und kann man immer wieder einmal essen. Die Soße ist auch sehr einfach zubereitet, die Sojasoße gibt den allseits bekannten, würzigen Geschmack.

Die Soße ist allerdings auch der Knackpunkt, wenn die Überschrift das Gericht als vegan betitelt. Denn, in asiatischen Soßen wird generell immer auch Fischsoße verwendet, und dies in der asiatischen Küche als Ersatz für das Salz, das wir in der deutschen Küche verwenden. Nebenbei bringt die Fischsoße auch eine Menge Umami mit in die Soße.

Aber, um beim Thema zu bleiben, Fischsoße ja oder nein. Wenn Sie dieses Gericht gern vegan oder auch nur vegetarisch essen möchten, müssen Sie auf die Fischsoße verzichten. Denn diese besteht aus in Salz fermentierten Sardellen. Nehmen Sie stattdessen einfach Salz. Die Sojasoße dürfte ja keine tierischen Zusatzstoffe enthalten und somit unbedenklich sein.

Als weiteres kommt viel Gemüse in das Gericht, dazu einige braune Champignons. Und das war’s dann auch schon.

Zutaten für 2 Personen:

- 1/2 Tasse Langkornreis
- Salz
- 1/2 Glas Bambussprösslinge in Scheiben
- 15 Lauchzwiebeln
- 1 Mini-Pak-Choi
- 2 große, braune Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Bio-Ingwer
- Fischsoße
- dunkle Sojasoße
- Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.



Leckere Sojasoße

Zubereitung:

Reis in einem Topf mit der dreifachen, kochenden, leicht gesalzenen Wassermenge bei mittlerer Temperatur 20 Minuten garen.

Parallel dazu Lauchzwiebeln putzen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Stiele der Champignons abbrechen, quer in schmale Stücke schneiden und zu den Lauchzwiebeln geben. Champignons einmal längs halbieren, dann quer in feine, halbe Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Mini-Pak-Choi putzen, quer in feine Streifen schneiden und in die Schüssel dazugeben.

Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und auch in die Schüssel geben.

Bambussprossen aus dem Glas in die Schüssel dazugeben.

Ingwer mit Schale in kleine Stückchen schneiden und separat in eine Schale geben.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Gemüse und Champignons bis auf den Ingwer darin einige Minuten pfannenrühren. Ingwer erst ganz zum Schluss dazugeben. Etwas Fischsoße dazugeben. Dann etwas dunkle Sojasoße dazugeben. Mit etwas Wasser verlängern. Gericht etwas köcheln lassen und Soße abschmecken.

Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Gemüse und Champignons mit Soße darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Putenbrustfilet mit Gemüse in chinesischer Barbeque-Soße auf Basmatireis



Leckeres Bowlgericht

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Putenbrustfilet
- ein Stück Aubergine
- ein Stück Salatgurke
- 1 halbe, rote Spitzpaprika
- 4 Stangenbohnen
- einige Austernpilze
- 15 g frischer Koriander (1 Packung)
- 4 EL chinesische Barbeque-Marinade
- Fischsoße
- Wasser
- Salz
- 1/2 Tasse Basmatireis
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit Pute und Gemüse

Zubereitung:

Putenbrustfilet in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben, die Hälfte der Marinade dazugeben, alles gut vermischen und zugedeckt einige Stunden ziehen lassen.

Gemüse und Pilze putzen und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben.

Koriander kleinschneiden und in eine Schale geben.

Reis in einem Topf mit der doppelten Mende leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Gemüse einige Minuten darin pfannenrühren. Fleisch dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Koriander hinzugeben. Restliche Marinade dazugeben. Mit etwas Fischsoße würzen. Soße mit etwas Wasser verlängern. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Soße abschmecken.

Reis in ein großes Küchensieb geben und Kochwasser abtropfen lassen. Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Fleisch mit Gemüse und Soße großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinefleisch mit Zucchini in Char Siu Sauce mit Jasminreis



Leckere Bowl

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweinenackensteaks

- 1 kleine Zucchini
- 4 EL Char Siu Sauce (Chinesische Barbecue-Marinade)
- Wasser
- 1 Tasse Jasminreis
- Salz
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit Schweinefleisch und Zucchini

Zubereitung:

Schweinenackenstekas längs halbieren, dann quer in kurze, feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Zucchini putzen und in kurze, schmale Stifte schneiden.

Reis in der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Sesamöl in einer Wokpfanne erhitzen und Steakstreifen darin

kurz anbraten, damit sie etwas Farbe und Röstspuren bekommen. Herausnehmen und in eine Schale geben.

Zucchini in der gleichen Pfanne ebenfalls kurz anbraten. Char Siu Sauce dazugeben. Mit etwas Wasser ablöschen und Sauce verlängern. 1 Minute vor Ende der Garzeit des Reises Steakstreifen in die Sauce geben und nur noch leicht erhitzen.

Reis in zwei Bowls geben. Steakstreifen mit Zucchini und viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenlebern mit Mangold in schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce auf Gobbetti



Leckeres Innereiengericht

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 1/2 Mangold
- Fisch-Sauce
- 2 EL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- Wasser
- Salz
- 350 g Gobbetti
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.



Mit asiatischer Sauce

Zubereitung:

Lebern kleinschneiden und in eine Schale geben.

Mangoldblätter quer in feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

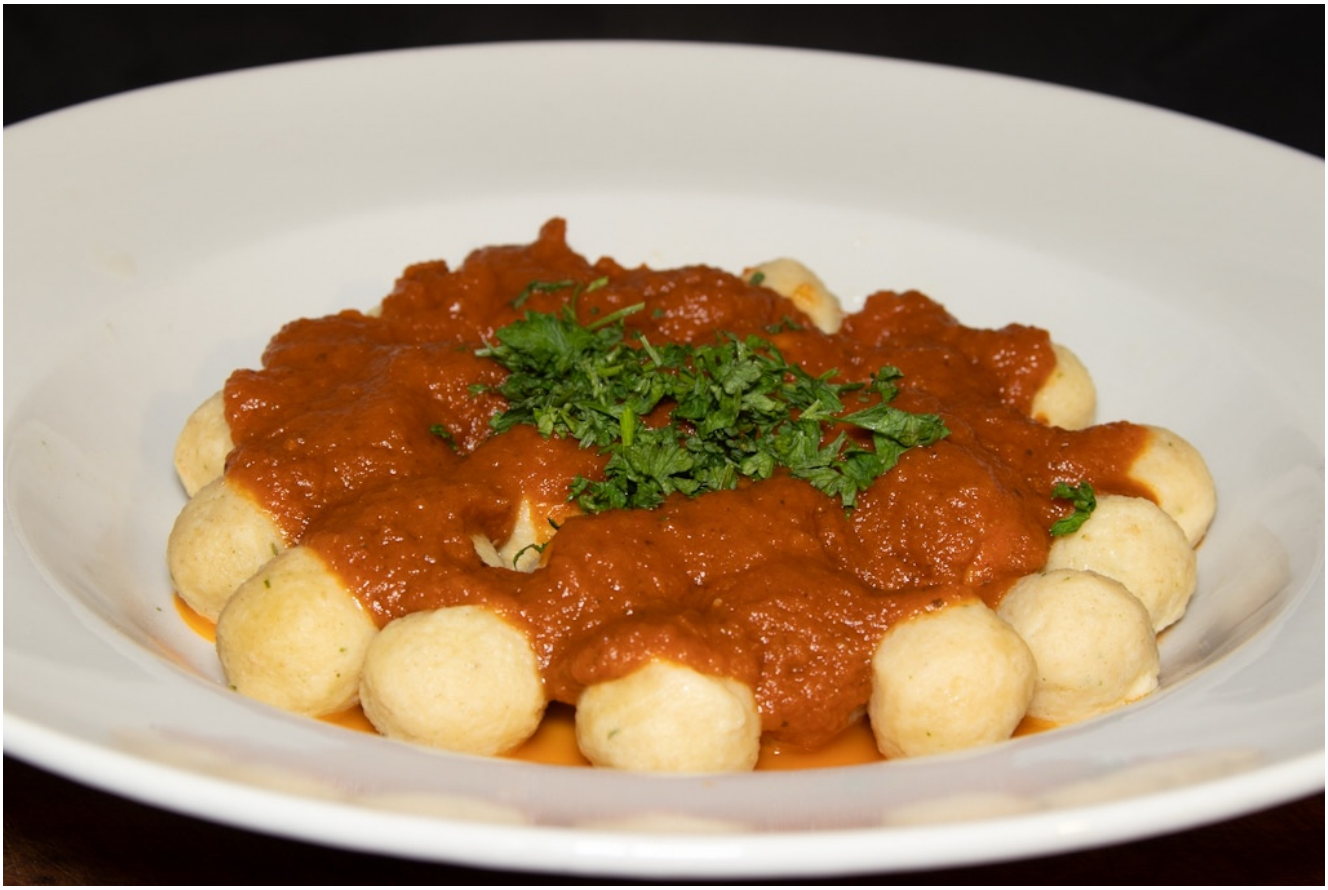
Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Mangold darin andünsten. Lebern dazugeben und mit anbraten. Mit dem Kornbrand ablöschen und flambieren. Mit etwas Fisch-Sauce würzen. Knoblauch-Bohnen-Sauce dazugeben. Sauce mit etwas Wasser verlängern. Kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller geben. Lebern mit Mangold und viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Markklößchen mit süßem Pesto aus getrockneten Tomaten, Peperoni, Zitronengras und Honigmelone



Leckeres Pesto

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g getrocknete Tomaten (1 Packung)
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 grüne Peperoni
- 50 g Feldsalat
- 1/4 Honigmelone
- 1 Stängel Zitronengras

- 150 ml Maracujasaft
- 1 Limette (Saft)
- 500 g Markklößchen (2 Packungen à 250 g)
- 400 ml Gemüsefond
- Salz
- Sesamöl
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.



Leicht zitronig

Zubereitung:

Tomaten, Spitzpaprika und Peperoni putzen und sehr klein schneiden. In eine Schale geben.

Feldsalat putzen, unter kaltem Wasser waschen und in eine Schüssel geben.

Limette halbieren und auspressen und Saft in ein Glas geben. Mit Maracujasaft auffüllen.

Honigelone schälen, Kerngehäuse entfernen und Honigmelone in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem sehr breiten Messer auf einem Arbeitsbrett platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Feldsalat und Honigmelone dazugeben. Mit dem Saft ablöschen. Zitronengras dazugeben. Mit Salz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Sauce abschmecken. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel füllen, mit dem Pürierstab fein pürieren und wieder zurück in den Topf geben.

Gegen Ende der Garzeit Markklößchen in einem Topf mit nur noch siedendem Gemüsefond 5 Minuten garen.

Markklößchen auf zwei tiefe Teller verteilen. Pesto großzügig darüber geben. Mit Petersilie oder, wenn Sie das vorrätig haben, besser noch frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghettoni mit süßem Pesto aus getrockneten Tomaten, Peperoni, Zitronengras und Honigmelone



Mit leichtem Zitronengeschmack

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g getrocknete Tomaten (1 Packung)
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 grüne Peperoni
- 50 g Feldsalat
- 1/4 Honigmelone
- 1 Stängel Zitronengras
- 150 ml Maracujasaft
- 1 Limette (Saft)
- 300 g Spaghettoni
- Salz
- Sesamöl
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.



Feine Pasta

Zubereitung:

Tomaten, Spitzpaprika und Peperoni putzen und sehr klein schneiden. In eine Schale geben.

Feldsalat putzen, unter kaltem Wasser waschen und in eine Schüssel geben.

Limette halbieren und auspressen und Saft in ein Glas geben. Mit Maracujasaft auffüllen.

Honigelone schälen, Kerngehäuse entfernen und Honigmelone in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem sehr breiten Messer auf einem Arbeitsbrett platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Feldsalat und Honigmelone dazugeben. Mit dem Saft ablöschen.

Zitronengras dazugeben. Mit Salz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Sauce abschmecken. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel füllen, mit dem Pürierstab fein pürieren und wieder zurück in den Topf geben.

Gegen Ende der Garzeit Spaghettoni nach Anleitung in einem Topf mit kochende, leicht gesalzenen Wasser garen.

Spaghettoni zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Spaghettoni mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit Petersilie oder, wenn Sie das vorrätig haben, besser noch frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenfleisch mit Gemüse in Char-Siu-Sauce auf schwarzen Reisnudeln



Mit entbeinten Hähnchenschenkeln

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenschenkel mit Rückenstück (alternativ 1 Hähnchenbrustfilet)
- 1 kleiner Mini Pak Choi
- einige Blätter Chinakohl
- Fisch-Sauce
- 2 EL Char-Siu-Sauce (Chinesische Barbecue-Marinade)
- etwas Kochwasser der Nudeln
- Sesamöl
- 250 g schwarze Reisnudeln (1 Packung)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 8 Min.



Und schwarzen Nudeln

Zubereitung:

Hähnchenschenkel entbeinen. Fleisch in kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Mini Pak Choi und Chinakohl putzen und quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Nudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser bei geringer Temperatur 8 Minuten garen.

Parallel dazu öl in einer Wokpfanne erhitzen und Hähnchenfleisch darin kurz anbraten und pfannenrühren. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Etwas Fisch-Sauce dazugeben. Char-Sui-Sauce ebenfalls dazugeben. Mit etwas Kochwasser der Nudeln verlängern. Etwas vermischen und kurz köcheln lassen.

Nudeln in ein Küchensieb geben und Kochwasser abschütten.

Nudeln auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Hähnchenfleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Vegetarische Reisbowl



Mit würziger Sauce

Zutaten für 2 Personen:

- 275 g veganes Hackfleisch (1 Packung)
- 2 kleine Mini Pak Choi
- 2 große braune Champignons
- 2 rote Peperoni
- 2 EL Chou-Hou-Paste (chinesische Fünf-Gewürze-Sauce)
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl
- 1 Tasse Basmatireis
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit veganem Hackfleisch

Zubereitung:

Mini Pak Choi quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Peperoni putzen und quer in feine Ringe schneiden. Auch in eine Schale geben.

Champignons quer in feine Scheiben schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Basmatireis in zwei Tassen Wasser, leicht gesalzen, 11 Minuten bei geringer Temperatur garen.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Hackfleisch darin pfannenrühren. Gemüse dazugeben und ebenfalls pfannenrühren. Sauce und Wasser dazugeben. Alles gut vermischen, kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Hackfleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Nudel-Bowl mit Schweinefleisch, Mangold und Spinat in einer schwarzen Knoblauch-Bohnen-Sauce



Schön knackiges Gemüse

Zutaten:

- zwei Schweine-Minutensteaks

- ein Stängel roter Mangold
- eine rote Peperoni
- 100 g Baby-Spinat (eine Packung)
- Fischsauce
- 3 TL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- Wasser
- zwei Portionen Chinanudeln
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.



Mit leckerer Sauce

Zubereitung:

Steaks quer in schmale, lange Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Mangoldstängel putzen und quer in feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Peperoni putzen und ebenfalls quer in schmaler Ringe

schneiden. Zum Mangold geben.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Mangold und Peperoni darin kurz pfannenrühren. Schweinefleisch dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren. Spinat hinzugeben. Mit etwas Fischsauce würzen. Knoblauch-Bohnen-Sauce dazugeben. Sauce mit etwas Wasser verlängern. Kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Chinanudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten garen.

Chinanudeln in ein Sieb geben und somit das Kochwasser abschütten. Chinanudeln auf zwei Nudel-Bowls verteilen. Schweinefleisch mit Gemüse und Sauce darübergeben.

Servieren. Guten Appetit!

Nudel-Bowl mit Hähnchenlebern, Brokkoli und Stangensellerie in Chou-Hou-Sauce



Mit Hähnchenlebern

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 1/2 Brokkoli
- 4 Stängel Stangensellerie
- 2 Portionen Chinanudeln
- 2 EL Chou-Hou-Sauce (Chinesische Fünf-Kräuter-Sauce)
- Fischsauce
- Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Und Brokkoli und Stangensellerie

Zubereitung:

Hähnchenlebern zerkleinern und in eine Schale geben.

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und ebenfalls in eine Schale geben.

Stangenselleriestängel putzen und quer in schmale Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Chinanudeln nach Anleitung zubereiten.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Lebern und Gemüse darin einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit etwas Fischsauce ablöschen. Chou-Hou-Sauce dazugeben. Die Sauce mit Wasser verlängern. Etwas köcheln lassen. Abschmecken.

Nudeln auf zwei Nudel-Bowls verteilen. Lebern mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Nudel-Bowl mit Schweinebauch, Champignons und Spinat in Austernsauce



Mit leckerem Schweinebauch
Eine selbst kreierte asiatische Nudel-Bowl. Natürlich mit chinesischen Nudeln.

Als Hauptzutat Schweinebauch. Schließlich noch braune Champignons und viel Baby-Spinat. Für letzteres kommen zwei Packungen à 100 g in die Wokpfanne. Aber Spinat fällt stark zusammen und im gegarten Gericht ist er von der Masse her nicht mehr so viel.

Für die Sauce wird Fischsauce zum Salzen und Würzen und als eigentlicher Geschmacksgeber Austernsauce verwendet. Mit etwas

Wasser verlängert.

In zwei schönen Bowls mit den Chinanudeln, den Zutaten und der Sauce angerichtet immer wieder ein Genuss. Probieren Sie es aus!

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Schweinebauch
- 6 große, braune Champignons
- 2 Packungen Baby-Spinat (à 100 g)
- Fischsauce
- Austernsauce
- Wasser
- 2 Portionen Chinanudeln
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.



Und viel Spinat

Zubereitung:

Schweinebauch in kurze, schmale Streifen schneiden.

Champignons halbieren, dann quer in schmale, halbe Scheiben schneiden.

Chinanudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser vier Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Schweinebauch kurz pfannenrühren. Champignons dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren. Spinat dazugeben. Mit Fischsauce und Austernsauce ablöschen. Mit etwa einer halben Tasse Wasser verlängern. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen. Der Spinat soll dabei gut zusammenfallen.

Chinanudeln auf zwei Bowls verteilen. Inhalt der Wokpfanne mit viel Sauce auf die beiden Bowls verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Nudel-Bowl mit Hähnchenherzen, Butternusskürbis und Romanasalat in Rum-Austern-Sauce



Mit Hähnchenherzen
Innereien eignen sich auch für asiatische Gerichte. Glauben Sie nicht? Probieren Sie es aus. Mit Hähnchenherzen kaufen Sie ein sehr preiswertes tierisches Produkt, das wirklich sehr vielseitig zubereitet werden kann.

Hier kommt noch frischer Butternusskürbis hinzu. Und in Ermangelung einer weiteren Gemüsesorte einfach einige Blätter eines Romanasalatkopfes. Wenn in Asien auch Chinakohl verkocht wird, dann geht das mit Romanasalat auch.

Die Sauce wird aus Austernsauce und Fischsauce gebildet. Und mit etwas Rum verfeinert.

Man darf ja gern auch etwas variieren.

Als Sättigungsbeilage kommen chinesische Nudeln hinzu.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)

- ein großes Stück Butternusskürbis
- 8 Blätter Romanasalat
- 2 Portionen chinesische Nudeln
- 200 ml Rum (40% vol.)
- Austernsauce
- Fischsauce
- Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Und Kürbis
Butternusskürbis in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Romanasalatblätter quer in ebenfalls kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Sesamöl in einer Wokpfanne erhitzen und Hähnchenherzen und Kürbis einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Romanasalat dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Austernsauce und

Fischsauce ablöschen. Rum dazugeben und alles flambieren. Sauce abschmecken. Eventuell mit Wasser verlängern.

Parallel dazu Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Nudeln auf zwei große Bowls verteilen.

Herzen mit Gemüse und Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Dinkel-Knöpfle mit Muscheln und Gemüse in Char-Sui-Sauce



Mit Dinkel-Knöpfle
Hier trifft Westen auf Osten. Die Nudeln sind definitiv aus

dem Schwabenland, im Süden Deutschlands. Es sind keine Spätzle, die von dort auch bekannt sind, denn diese sind mehr oder weniger lange bzw. kurze Nudeln. Es sind Knöpfle, und diese sind somit kurz, rund und klein, wie eben Knöpfe so sind. Und sie sind aus Dinkelmehl hergestellt.

Es ist zugegebenermaßen ein Convenienceprodukt. Und die Köpfle sind somit nach der Packungsangabe in 2 Minuten im siedenden Wasser erhitzt und verzehrbereit.

Aber dazu gibt es Muscheln aus der Konservendose in einer feinsäuerlichen Gewürzmarinade, die auch für die Sauce dieses Gerichts verwendet wird. Und etwas frisches Gemüse.

Die Marinade der Muscheln reicht nicht aus, um die Sauce für die Nudeln zu bilden. Also kommen noch ein Schuss Rinderfond und Char-Sui-Sauce hinzu. Und letztere repräsentiert dann den Osten. Denn es handelt sich um eine sehr leckere, chinesische Barbecue-Sauce. Geeignet eigentlich für das Würzen und Marinieren von diversem Fleisch, auch zum Beispiel von Schweinebauch. Aber auch als Würze für eine leckere Sauce für Meeresfrüchte und Gemüse durchaus geeignet.



In leckerer Sauce
Für 2 Personen:

- 230 g Muscheln (2 Konservendosen à 115 g, in Gewürzmarinade)
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Mini-Pak-Choi
- 6 Knoblauchzehen
- Rinderfond
- 2 EL Char-Sui-Sauce
- 600 g Dinkel-Knöpfle (Packung)
- Salz
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Lauchzwiebeln und Pak-Choi putzen und in grobe Stücke

zerteilen.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Gemüse darin andünsten und einige Minuten garen. Muscheln mit Marinade dazugeben. Mit einem guten Schluck Rinderfond ablöschen. Char-Sui-Sauce dazugeben. Alles gut vermischen und etwas köcheln lassen.

Parallel dazu Knöpfle in siedendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten erhitzen.

Knöpfle auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Muscheln mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!