

# Schweinefleisch asiatisch

Normalerweise habe ich auf diese Weise bisher immer Chinakohl mit chinesischen Pilzen und Reis vegan zubereitet.

Gewürzt mit Fisch- und Soja-Sauce.

Dieses Mal wähle ich die Variante mit Fleisch. Und zwar Schweinefleisch. Mit Chinakohl.

Dann Fisch-Sauce für das Salzen.

Und dunkle Soja-Sauce für das Würzen.

Als Beilage passenderweise Basmati-Reis.

Gegessen wird aus der Schale mit Essstäbchen.

[amd-zlrecipe-recipe:931]

---

## Hähnchenherzen mit rotem Vollkorn-Reis

Hier habe ich einfach Hähnchenherzen kurz in Butter in der Pfanne angebraten. Nicht zu lange, sie sollen innen noch rosé sein.

Abgelöscht habe ich mit einem Schuss Rotwein. Und für die Würze verwende ich einfach dunkle Soja-Sauce. Weitere Gewürze braucht man dann nicht mehr.

Dazu als Beilage ganz herrlicher, roter Reis, der aber schon

einige Zeit für das Garen in leichtem Salzwasser braucht.

Einfach, schnell, lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:836]

---

## Snack-Abend

Heute habe ich einmal einen Snack-Abend abgehalten. Und zwar mit der Hauptzutat Hähnchen-Innereie. Genauer Hähnchen-Herzen. Auf diese habe ich mich nach dem Einkauf von diversen Hähnchen-Innereien bei Edeka auch gefreut.

Ich habe die Herzen der Einfachheit halber in der Friteuse frittiert. Und die Auberginen- und Zucchini-Scheiben auch. Jeweils nacheinander, und jeweils zwei Minuten.

Als Dips gibt es selbst zubereitete Mayonnaise und helle Soja-Sauce.

Ich würze weder die Herzen noch die Auberginen- oder Zucchini-Scheiben, denn ich habe ja die würzigen Dips.

Man hat bei dem großen Snack-Teller oder besser gesagt – Brett zweifach die Wahl:

– Man kann Herzen, Aubergine und Zucchini sofort und damit heiß essen. Oder man kann sie auch etwas später kalt essen. Beides mundet gut.

– Man kann die Zutaten mit der Gabel essen, oder. It den Fingern. Ich habe letzteres vorgezogen.

# Gemüse, Basmati-Reis und Chili-Sauce



Im Wok

Ein asiatisches, aber auch veganes Gericht.

Ich verwende als Zutaten nur Gemüse, dazu als Beilage Basmati-Reis.

Die Sauce bilde ich aus einer Chili-Sauce mit Sojabohnen-Öl. Und etwas Soja-Sauce.

Erstaunlicherweise ist die Chili-Sauce in keinsten Weise scharf, sondern eher süßlich. Aber sie ist sehr würzig und schmeckt sehr gut.

Für diese Zubereitung habe ich einmal meinen zweiten Wok rekrutiert. Er hat den Vorteil, dass er aus Gusseisen und sehr schwer ist, und nicht nur aus Metall wie der andere Wok. Innen ist er wie der Wok aus Metall auch kugelförmig geformt, so dass man die Zutaten schön pfannenrühren kann. Aber im Gegensatz zu dem Wok aus Metall, der auch außen kugelförmig geformt ist, eher für einen Gasherd geeignet ist und mit dem man manchmal auf einer Herdplatte nur schwer etwas zubereiten kann, ist er unten eben. Man kann ihn also sehr gut auf der Herdplatte verwenden.

[amd-zlrecipe-recipe:740]

---

## **Pute, Chinakohl, Thai-Basilikum und Basmati-Reis**



### Herrlicher Thai-Basilikum

Ich hatte beim meinem Discounter das Glück und bei den Küchenkräutern auch einmal einen frischen Topf Thai-Basilikum gefunden. Ich habe ihn natürlich sofort mitgenommen und gekauft.

Ich bereite hier ein asiatisches Gericht zu, für das ich als Fleisch Putenfilet verwende.

Dazu als weitere Zutat Chinakohl.

Dazu kommt der kleingeschnittene Thai-Basilikum.

Und die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Soja-Sauce. Ich wollte dieses Mal keine schwere Sauce am Gericht haben, weil der Thai-Basilikum doch eine schöne Frische mitbringt. Aus diesem Grund habe ich eine helle Soja-Sauce mit Zitronensaft verwendet, die man eigentlich nur zum Marinieren für asiatische Produkte verwendet. Aber sie bringt hier die notwendige Frische und Leichtigkeit für das Gericht mit sich.





Beim Pfannenrühren im Wok

Der Thai-Basilikum schmeckt wirklich sehr würzig und frisch. Er verleiht dem Gericht eine schöne Frische. Er ist eigentlich bei den meisten asiatischen Gerichten mit zu verwenden. Verwenden Sie bitte keinen gewöhnlichen Basilikum, den man für italienische Pesto verwendet. Das dürfen Sie nicht. Das Gericht bestraft Sie dann dafür, dass es nicht asiatisch schmeckt, sondern eher einen gewöhnlichen Geschmack hat und vielleicht doch aufgrund des Basilikums einen gewissen italienischen Touch bekommt.

[amd-zlrecipe-recipe:693]

---

## Tofu-Champignon-Pfanne

Ich esse Tofu eigentlich nicht so gern. Er ist selbst relativ geschmacklos und muss daher immer sehr stark gewürzt werden.

Bei diesem Rezept bediene ich mich dazu einer dunklen Soja-Sauce.

Tofu wird ja sehr gern von Vegetariern gegessen, sozusagen als Fleisch-Ersatz. Warum er ihnen aber so gut schmeckt, kann ich nicht nachvollziehen. Ich finde, er schmeckt nicht sehr gut.

Nun habe ich hier aber versuchsweise einmal Tofu gekauft. Und bereite ihn natürlich auch zu.

Als weitere Zutat gibt es weiße Champignons, in feine Scheiben geschnitten.

Nichts Besonderes insgesamt, aber doch eine ganze Mahlzeit am Abend vor dem Fernseher.

[amd-zlrecipe-recipe:633]

---

## **Maultaschen mit dunkler Soja-Sauce**

Ein einfaches Pasta-Gericht. In 10 Minuten zubereitet.

Ich hatte wieder einmal Maultaschen vorrätig.

Ich gebe dieses Mal einfach etwas dunkle Soja-Sauce über die Maultaschen.

Und einige Spritzer Fisch-Sauce als Alternative für Salz.

[amd-zlrecipe-recipe:570]

---

# Herz, Chinakohl und Mi-Nudeln

Dieses Mal ein selbst kreiertes, asiatisches Rezept, für das ich eine andere Innereie verwende als wie für das Rezept vor einigen Tagen mit der Rinderleber.

Ich verwende Rinderherz.

Das Herz ist ein kräftiger Muskel und wird ähnlich wie Steaks einfach nur kurzgebraten.

Wenn man es nur einige Minuten kurz anbrät, gelingt es saftig und zart.

Als weitere Zutat verwende ich Chinakohl, dessen Blätter ich quer in Streifen schneide.

Und Mi-Nudeln, die ich vorher in siedendem Wasser gare und dann zu den anderen Zutaten in den Wok gebe.

Für die Sauce verwende ich dunkle Soja- und Fisch-Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:532]

---

# Leber, Chinakohl und Mi-Nudeln

Ein asiatisches Rezept. Selbst kreiert. Ich weiß nicht, ob es solch ein Gericht auch in einem China-Restaurant gibt.

Es erinnert mich an ein chinesisches, vegetarisches Gericht,



der ich sehr gern esse und das ich das erste Mal vor über 30 Jahren in einem China-Restaurant in Heidelberg gegessen habe, wo ich damals lebte. Es besteht nur aus fünf Zutaten, wie auch dieses selbst kreierte Gericht. Und zwar Chinakohl, chinesische Pilze, Reis und als Würze und Sauce dunkle Soja- und Fisch-Sauce.

Dieses Rezept hier ist ähnlich, ich verwende nur eine Innereie, also Rinderleber, die ich in kurze Streifen schneide und vor dem Pfannenrühren leicht mehliere für mehr Knusprigkeit.

Dazu Chinakohl, dessen Blätter ich quer in dicke Streifen schneide. Und anstelle von Reis in oben genanntem Rezept Minudeln, die ich vor dem Pfannenrühren des Gerichts im Wok nach Anleitung in siedendem Wasser gare und dann erst zu dem Gericht im Wok dazugeben.

Für Würze und Sauce verwende ich auch dunkle Soja- und Fisch-Sauce.

Das Gericht schmeckt wirklich sehr gut und ist ausgesprochen lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:531][amd-zlrecipe-recipe:531][amd-zlrecipe-recipe:531]

---

## Sashimi II: Thunfisch

Auch der zweite Teil der Sashimi-Zubereitung ist schnell gemacht und schmeckt sehr lecker.

Ich brauche hier auch nicht sehr lang die Zubereitung des Gerichts beschreiben.

Thunfisch in kurze Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten.

Ein Schälchen mit heller Soja-Sauce dazustellen.

Mit Stäbchen servieren.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Thunfisch-Filet
- helle Soja-Sauce

Guten Appetit!

Dieser Blogbeitrag erfolgt leider ohne Fotos, ich habe für meine Foodfotos eine alte, gebrauchte Digital-Kamera ausprobiert, ich kann die Foodfotos aber leider nicht auf mein iPad laden.

---

## **Sashimi I: Lachs**

Ein einfaches, aber sehr leckeres Gericht.

Man benötigt nicht viele Zutaten, sondern eigentlich nur eine: Frischen Lachs in Sushi-Qualität.

Ich brauche hier auch nicht sehr lang die Zubereitung des Gerichts beschreiben.

Denn es ist einfach zubereitet und angerichtet.

Lachs in kurze Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten.

Ein Schälchen mit heller Soja-Sauce dazustellen.

Mit Stäbchen servieren.

Leider habe ich kein Wasabi und eingelegten Ingwer vorrätig, die normalerweise zu Sashimi serviert werden.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 Lachs-Filet
- helle Soja-Sauce

Guten Appetit!

Dieser Blogbeitrag erfolgt leider ohne Fotos, ich habe für meine Foodfotos eine alte, gebrauchte Digital-Kamera ausprobiert, ich kann die Foodfotos aber leider nicht auf mein iPad laden.

---

## Frische Tagliatelle mit Soja-Sauce

Hatten wir das nicht schon einmal? East meets West?

Frische Pasta, in diesem Fall Tagliatelle, aus Italien. Ebenso der verwendete Parmesan zum Garnieren des Gerichts. Dazu als Würze dunkle Soja-Sauce aus Asien.

Lecker. Und sehr schnell und einfach zubereitet.

[amd-zlrecipe-recipe:351]

---

# Haschee in Soja-Sauce mit Vollkorn Pennette Rigate

Dieses Mal ein einfaches Hackfleisch-Gericht. Gemischtes Hackfleisch, angebraten mit kleingeschnittener Zwiebel und Knoblauch.

Die Sauce bereite ich mit dunkler Soja-Sauce zu. Und verlängere sie ein wenig mit Wasser.

Als Beilage wähle ich Vollkorn Pennette Rigate.

Ich garniere das Gericht noch mit frischer, kleingewiegter Petersilie.

[amd-zlrecipe-recipe:302]

---

# Hähncheninnenbrustfilets mit Gemüse asiatisch

Hähncheninnenbrustfilets. Kleingeschnitten und im Wok angebraten.

Mit viel diversen Gemüsesorten.

Gewürzt mit Fisch- und Soja-Sauce.

Dazu Basmatireis.

[amd-zlrecipe-recipe:281]

---

# Hähnchenfleisch mit Gemüse asiatisch

Mein erstes Feiertagsessen, am 1. Weihnachtsfeiertag.

Hähnchenbrustfilets, in kurze Streifen geschnitten. Diverses Gemüse.

Dazu Basmatireis.

Das Gericht schneckt wundervoll, mit Würze und Salzigkeit von Soja- und Fisch-Sauce.

Rote Peperoni verleihen dem Gericht etwas Schärfe.

Ein hervorragendes Essen für ein Feiertagsmenü.

Es ist zwar ein asiatisches Gericht, ich richte es aber dennoch in tiefen Teller an und serviere es mit Löffeln.

[amd-zlrecipe-recipe:273]

---

## Hähnchen-Gemüse-Teller

Da habe ich einmal wieder in meinem Büro bis in die Nacht gearbeitet und hatte noch nichts gegessen.

Für ein komplettes, umfangreicheres Gericht hatte ich keine Zeit und keine Lust, ich wollte nur schnell etwas essen und

noch 1–2 Spielfilme im Fernsehen schauen.

Also, erst einmal schauen, was der Kühlschrank hergibt. Das waren einige Gemüsesorten. Und dann einfach noch schnell Hähnchen-Innenfilets in der Mikrowelle auftauen.

Dann alles kleinschneiden, in der Pfanne in Olivenöl anbraten, mit etwas heller Soja-Sauce würzen und fertig ist ein einfaches, schnelles und schmackhaftes Gericht.

Ich hätte es mir in der Pfanne als Pfannengericht servieren können, habe aber vorgezogen, es in einem tiefen Pasta-Teller als Teller-Gericht zu servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:241]