Schweinebauch mit Gemüse und Mienudeln in Sojasauce

Mit Mienudeln
Asiatisch essen Sie sicherlich auch gern. Und verwenden dazu dann auch gute, asiatische Zutaten, die man in jedem gut sortierten Supermarkt bekommt. Wie Sesamöl, Fischsauce und Sojasauce. Und die passenden Mienudeln als Sättigunsbeilage. Sofern man diese so nennen kann, werden doch bei asiatischen Gerichten diese Nudeln gern mit allen anderen Zutaten im Wok vermischt.

Bei den bei diesem Geeicht verwendeten Mienudeln war ich doch etwas erstaunt. Man kennt aus der asiatischen Küche Mienudeln oder auch Reisnudeln, die normalerweise sehr schnell gegart sind, meistens in wenigen Minuten. Ganz im Gegensatz zur italienischen Pasta, die doch manchmal gerne 10 Minuten Garzeit hat. Diese Mienudeln benötigen laut Anweisung auf der Verpackung 50 (!) Minuten beim Einweichen in heißem Wasser.

Und 15 Minuten beim Garen im kochenden Wasser. Erstaunt bin ich nun darüber, dass auf der Packung der große Zusatz „Quick Cooking Noodles“ steht. Was, bitte schön, sind für Nudeln mit einer Garzeit von 15 Minuten „quick“? Veräppelung des Konsumenten? Das sollte der asiatische Hersteller auf seinen Verpackungen mal ganz schnell ändern.

Als Fleischzutat verwende ich für das Gericht Schweinebauchscheiben, die ich quer in schmale Streifen schneide. Dazu etwas Chinakohl und Peperonis. Die Sauce wird aus Fischsauce, dunkler Sojasauce und etwas Wasser gebildet.

Besonders ist aber der frische Koriander hervorzuheben, der dem asiatischen Gericht eine besondere Note verleiht und es so richtig abrundet.

Fertig ist ein leckeres, asiatisches Gericht, das würzig und wohlschmeckend ist und so richtig gut mundet.

Ich habe bei meinem kürzlichen Kauf von Steingutschalen für die Küche und für das Essen wirklich viel Glück gehabt. Wenn ich mich richtig erinnere, haben sie jeweils ein Fassungsvermögen von 650 ml. Und das Gute daran ist, ein Gericht, das ich für 2 Personen im Wok zubereite, passt genau in zwei Schalen, so dass ich es dann hervorragend servieren kann.

Würzig und lecker
Für 2 Personen:

- 2 Scheiben Schweinebauch
- einige Blätter Chinakohl
- 2 grüne Peperoni
- 30 g frischer Koriander (2 Packungen à 15 g)
- Fischsauce
- dunkle Sojasauce
- 1 Tasse Wasser
- 2 Portionen Mienudeln
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schweinebauch quer in feine Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Ebenso den Chinakohl und die Peperonis zubereiten und in eine Schale geben.

Koriander kleinschneiden und in eine Schale geben.

Nudeln in kochendem Wasser 15 Minuten garen.

Kurz vor Ende der Garzeit Öl in einem Wok erhitzen und Schweinebauch darin kross und knusprig anbraten.

Gemüse dazugeben und kurz pfannenrühren. Koriander dazugeben.

Mit etwas Fischsauce ablöschen. Dunkle Saujasauce dazugeben. Mit dem Wasser verlängern. Alles gut vermischen und ganz kurz köcheln lassen.

Nudeln dazugeben und alles gut vermengen.

Gericht auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Asiatische Glasnudelsuppe

Mit Essstäbchen

Sie kennen sicherlich die Redewendung, andere Länder, andere Sitten? Vielleicht sind Ihnen dann auch Tischmanieren in asiatischen Ländern bekannt? Dazu müssen Sie eigentlich nicht einmal Urlaub in einem asiatischen Land machen. Es reicht, wenn Sie ein wirklich authentisches asiatisches Restaurant in Ihrer Satdt haben. Wenn Sie den dortigen Gästen, vornehmlich eben Asiaten, einmal beim Essen ein wenig über die Schulter schauen, werden Sie eines sofort merken. Entgegen der Tischsitten in Deutschland ist dort nämlich Schlürfen und Schmatzen durchaus an der Tagesordnung und gehört sogar zum guten Ton am Tisch dazu.

Diese Suppe, eine Anlehnung an die vor kurzem zubereitete Ramen, habe ich mit Glasnudeln zubereitet. Und dazu noch Schweinebauch und Butternusskürbis.

Dann habe ich aus meinem Keller asiatisches Besteck, sprich Essstäbchen und Ablegeblock für die Stäbchen, reaktiviert. Und somit diese Suppe ganz im asiatischen Stil gegessen. Das bedeutet einfach, dass man zuerst mit den Stäbchen die festen

Bestandteile aus der Suppe nimmt und verspeist. Also die Eierscheiben, die Nudeln, den Schweinebauch und den Kürbis. Übrig bleibt dann nur noch die Brühe in der Suppenschale, und diese löffelt man eben nicht brav wie in Deutschland mit dem Löffel aus der Schale. Sondern man setzt die Schale an den Mund an und schlürft die Brühe mit kräftigen Schlucken direkt aus der Schale und darf dabei eben auch noch genüsslich schmatzen.

Diese asiatische Suppe schmeckt auch mit Glasnudeln hervorragend und ist wirklich empfehlenswert für ein Nachkochen.

Für 2 Personen:

- 100 g Glasnudeln (1 Packung)
- 2 Scheiben Schweinebauch, mit Schwarte, ohne Knochen
- ein Stück Butternusskürbis
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 800 ml Gemüsefond
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL dunkle Sojasauce
- Butter
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Mit leckerer Brühe
Eier mit einem spitzen Gegenstand einstechen und in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Herausnehmen und warmhalten.

Nudeln in das gleiche heiße Wasser geben und vier Minuten ziehen lassen.

Schweinebauch quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Kürbis in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken und zerkleinern. In eine kleine Schale geben.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Schweinebauch und Kürbis darin kurz anbraten. Mit dem Fond ablöschen. Nudeln dazugeben. Fischsauce und Sojasauce dazugeben. Kurz köcheln lassen. Brühe abschmecken.

Eier pellen und in Scheiben schneiden.

Suppe auf zwei Schalen verteilen.

Knoblauch darüber streuen. Die Eierscheiben darauflegen. Mit Petersilie garnieren.

Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!

Ramen

Mit leckeren Mienudeln
Kennen Sie Ramen? Wenn Sie gern asiatisch Essen zubereiten oder essen gehen, sollte Ihnen dieser Begriff etwas sagen. Ramen ist eine japanische Nudelsuppe. Es gibt wenige Städte in Deutschland, die eine hohe Bevölkerungsanzahl von Japanern unter der übrigen Bevölkerung haben, so dass es dort auch

viele japanische Restaurants gibt. Und als spezielle japanische Restaurants gibt es dann dort auch Ramen-Restaurants. Also Restaurants, die sich auf die Zubereitung von japanischen Nudelsuppen spezialisiert haben.

Ich durfte dies vor sehr langer Zeit einmal erleben, als ich vor etwa 20 Jahren ein viertel Jahr in Düsseldorf lebte. Düsseldorf hat aufgrund der vielen dort ansässigen japanischen Unternehmen den höchsten Anteil an Japanern an der Bevölkerung in Deutschland. Und somit die höchste japanische Restaurantdichte.

Ich bin damals sehr gern und oft in ein japanisches Nudelrestaurant in der Nähe des Hauptbahnhofs gegangen und habe eine originale japanische Nudelsuppe gegessen. Eine große Schale japanische Nudelsuppe kostete damals etwa 10–12 €. Ich habe sie wirklich sehr gern gegessen. Und sie war natürlich sehr gut und frisch zubereitet.

Ob in dieser Ramen aus diesem Rezept wirklich auch alle originalen Zutaten einer Ramen enthalten sind, weiß ich nicht genau. Zumindest verwende ich einen frisch zubereiteten Gemüsefond für die Brühe. Dieser ist aber leider dunkel, weil ich ihn bei der Zubereitung nicht geklärt habe. Wenn Sie einen hellen Gemüsefond verwenden möchten, schauen Sie bitte im Foodblog nach. Es gibt dort auch Rezepte zum Thema „Klären“.

Des weiteren habe ich als Hauptzutaten Schweinebauch, der in der asiatischen Küche gern verwendet wird, Pak Choi und Mienudeln verwendet. Und als Würze für die Brühe Fischsauce und dunkle Sojasauce. Das sollte also somit alles gut passen.

Bei der letzten Zutat bin ich mir jedoch absolut sicher, dass sie in eine spezielle Ramen hineingehört. Und das ist das hartgekochte Ei in Scheiben, das noch warm vor dem Servieren auf die Ramen kommt.

Als Garnitur kommt nur ein wenig frisch gewiegte Petersilie obenauf.

Schönes 6-teiliges Set Asia Bowls
Sie legen sich sicherlich auch gern einmal neues Küchengeschirr zu. Oder eventuell Geschirr aus anderen Kulturen für die ganz spezielle Präsentation von den zugehörigen Speisen auf dem Küchen- oder Esstisch. Aus diesem Grund ist diese Zubereitung auch gleichzeitig eine Präsentation meiner neuen, asiatischen Reisschalen. Denn so werden sie auf der Verpackung genannt. Sie sind aus Steingut. Schön dekoriert mit Mustern und Farben. Und ja, wozu dienen sie denn so? Als Reisschalen, Ramenschalen, Schalen für Eintöpfe und Suppen. Aber auch für das Müsli oder ein Dessert wie ein Pudding. Und sie sind natürlich schon allein bei der Zubereitung sehr praktisch, weil ich zugeschnittenes Fleisch und Gemüse immer in einer farbenfrohen Schale aufbewahren kann, bevor ich ans Kochen gehen.

Also, lassen Sie sich von diesen schönen Schalen und dem wirklich sehr leckeren Gericht verzaubern. Und kochen Sie es nach. Ich habe schon lange keine solch leckere Suppe mehr gegessen.

Für 2 Personen:

- 1/2 Portion Mienudeln (1/2 Packung, 125 g)
- 2 Scheiben Schweinebauch mit Schwarte, ohne Knochen
- 1 Pak Choi
- 800 ml Gemüsefond
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 2 Eier
- eine wenig frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Leckere Ramen

Eier mit einem spitzen Gegenstand einstechen und 10 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Schweinebauch quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Pak Choi putzen und ebenfalls quer in schmale Streifen

schneiden. In eine Schale geben.

Petersilie kleinwiegen.

Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten garen.

Fond in einem Topf erhitzen und Schweinebauch und Pak Choi darin einige Minuten kochen. Nudeln dazugeben. Mit Fischsauce und Sojasauce würzen. Brühe abschmecken.

Eier pellen und quer in Scheiben schneiden.

Ramen auf zwei Suppenschalen verteilen. Eierscheiben darauf verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Mezzelune Funghi mit Paprika-Tomate-Avocado-Sauce

Sehr würzige Sauce

Frische, gefüllte Pasta.

Mit einer sehr würzigen Gemüse-Sauce.

Hauptbestandteile sind Paprika, Kirschtomaten und Avocado.

Verfeinert mit Knoblauch, Ingwer, Peperoni und Zitrone.

Für die Würze verwende ich eine ganze Menge an Gewürzen. Rosenscharfes Paprikapulver, Cayennepeffer, Lorbeerblätter, Oregano und dunkle Sojasauce.

Die Flüssigkeit für die Sauce bilde ich mit einem guten, italienischen Primitivo.

Verwenden Sie auf alle Fälle frischen Ingwer, sonst bekommt die Sauce durch etwas eingetrockneten Ingwer eine leichte Bitternote.

Fernsehen bildet. Manchmal jedenfalls. Ich habe bei einigen Kochsendungen etwas für den Zitronenschalenabrieb einer

Biozitrone gelernt.

Reiben Sie nicht die Zitrone auf einer kleinen Küchenreibe, um den Abrieb in die Sauce zu bekommen. Sondern reiben Sie die Küchenreibe auf der Zitronenschale.

Nehmen Sie – als Rechtshänder – die Zitrone in die linke Hand und reiben Sie die Küchenreibe mit der rechten Hand darüber. Der Vorteil bei dieser Methode ist der, dass Sie genau sehen, wo bei der Zitrone die Schale noch nicht abgerieben ist und wo schon die weiße Schale durchkommt, die jedoch bitter schmeckt.

Ein einfacher, aber effektiver Trick für Zitronen- oder auch Orangenschalenabrieb.

Für 2 Personen

- 500 g Mezzelune Funghi (2 Packungen à 250 g)
- Olivenöl

Für die Sauce:

- 1 gelbe Paprika
- 6 Kirschtomaten
- 1 Avocado
- 1 rote Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Biozitrone
- 1 Stück Ingwer
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 8 Lorbeerblätter
- dunkle Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 200 ml Primitivo

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kleine Stücke schneiden.

Schale der Zitrone mit einer kleinen Küchenreibe abreiben und in eine Schale geben.

Saft der Zitrone auspressen und ebenfalls in die Schale geben.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen.

Gemüse darin kräftig anbraten.

Mit dem Rotwein ablöschen.

Mit Paprika, Cayennepfeffer, Oregano, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Eine kleinen Schuss Soajsauce dazugeben.

Zitronenschale und -saft dazugeben. Lorbeerblätter ebenfalls dazugeben.

Etwas Parmigiano Reggiano in die Sauce reiben.

Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 6 Minuten garen.

Lorbeerblätter aus der Sauce nehmen.

Sauce mit dem Gemüse mit dem Stampfgerät fein zerstampfen.

Falls die Sauce zu sehr eingekocht ist, mit etwas Wasser verlängern. Sauce abschmecken.

Pasta in die Sauce geben. Alles vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinecurry mit Basmatireis

Hier ein weiteres Rezept für eine Zubereitung eines Gerichts in der Mikrowelle.

Das Rezept in meinem Kochbuch war zwar als Hähnchencurry konzipiert, aber ich hatte Schweinefleisch vorrätig, das unbedingt verbraucht werden musste. Also habe ich kurzerhand umdisponiert und ein Schweinecurry zubereitet.

Auch das im Rezept genannte Gemüse hatte ich nicht vorrätig, auch hier habe ich solches verwendet, das ich vorrätig hatte.

Kokosmilch habe ich generell fast nie im Haus, so habe ich es

durch Sahne ersetzt. Normale Milch würde vermutlich bei der Zubereitung ausflocken.

Und natürlich gehört in ein gutes Curry auch echter Thai-Basilikum, den hatte ich aber auch nicht vorrätig und hätte ich erst im Asia-Geschäft im benachbarten Stadtteil kaufen müssen. Ich habe ihn durch normales Basilikum ersetzt.

Mir ist auch nicht schlüssig, warum das Curry, das doch mit Currypulver und Sojasauce zubereitet wird, vor dem Servieren noch mit Salz und Pfeffer gewürzt werden sollte. Das würde meines Erachtens das Curry doch völlig überwürzen.

Trotz meiner vielen Änderungen ging die Zubereitung in der Mikrowelle schnell. Und das Curry hat sehr gut geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:1145]

Hähnchenherzen mit Mie-Nudeln in schwarzer Bohnensauce

Herzen mit Nudeln und Gemüse

Hähnchenherzen oder auch -lebern bereite ich gern kurzgebraten und pfannengerührt asiatisch im Wok zu.

Ich hatte vor kurzem endlich wieder dunkle Soja-Sauce und Fisch-Sauce gekauft, unabdingbar für ein asiatisches Gericht. Dazu verwende ich noch schwarze Bohnen-Sauce.

Ausnahmsweise bereite ich das Gericht nicht mit Reis zu, sondern verwende Mie-Nudeln.

Für Schärfe und auch etwas Farbe sorgen eine gelbe und eine rote Peperoni.

Damit das Gericht etwas gehaltvoller wird, verwende ich noch Chinakohl und Wurzeln.

Mein Rat: Da es ein asiatisches Gericht ist, unbedingt in Schale und mit Stäbchen servieren.

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Hähnchenherzen

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Peperoni
- Ingwer
- 1 Chinakohlblatt
- 1 Wurzel
- 125 g Mie-Nudeln
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- 1 EL Fisch-Sauce
- 2 EL schwarze Bohnen-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden. Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Chinakohl in Streifen schneiden. Wurzeln schälen und in Stifte schneiden. Hähnchenherzen von Fett befreien und quer in Ringe schneiden.

Mie-Nudeln nach Anleitung zubereiten. Vom Kochwasser etwas aufbewahren.

Öl in einem Wok erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Peperoni und Ingwer darin anbraten und pfannenrühren. Chinakohl und Wurzeln dazugeben und kurz pfannenrühren. Herzen dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren. Fisch-Sauce dazugeben. Ebenfalls Soja-Sauce dazugeben. Dann Bohnen-Sauce hinzugeben. Alles verrühren und kurz köcheln lassen. Nudeln mit etwas Kochwasser dazugeben und alles vermengen.

In zwei Schalen geben und mit Stäbchen servieren.

Sashimi

Leckeres Sashimi

Ein Snack. Für den Abend. Zum Fernsehschauen. Etwas roher Lachs als Sashimi in kurze, dünne Scheiben geschnitten. Dazu helle Sojasauce zum Tunken. Und ein wenig Baguette.

Mein Rat: Mit Stäbchen essen, es ist schließlich ein japanisches Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g roher Lachs
- helle Sojasauce
- Baguette

Zubereitungszeit: 5 Min.

Lachs in kurze, dünne Scheiben schneiden. Auf einem Schneidenrett anrichten.

Eine Schale mit heller Sojasauce dazugeben.

Mit etwas Baguette servieren.

Hähnchenbrust mit Chinakohl

Leckeres, asiatisches Gericht

Mit Chinakohl koche ich immer gerne. Vor allem bereite ich gerne panierte und frittierte Chinakohl-Röllchen mit unterschiedlichsten Füllungen zu.

Hier bereite ich Chinakohl asiatisch zu. Mit Hähnchenbrust. Mit nur vier Zutaten bereitet man hier ein schnelles, einfaches, aber schmackhaftes Gericht zu.

Zutaten für 1 Person:

- ½ Hähnchenbrust
- 3 Chinakohlblätter

- 2 EL dunkle Sojasauce
- 1/2 Tasse Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Hähnchenbrust in kurze Streifen schneiden. Chinakohlblätter quer in dünne Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Hähnchenbrust und Chinakohl hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce dazugeben. Etwas Wasser für mehr Sauce dazugeben. Verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in eine Schale geben und Hähnchenbrust mit Chinakohl und Sauce darüber geben und servieren.

Schweinebauch mit Salamiknödeln und Birnen in Tee-Sauce

Schweinebauchscheiben, Birnen und Knödel

Ich habe nochmals mit schwarzem Tee mit Heidelbeer- und Granatapfelsaft gekocht. Ich habe Schweinebauch in Tee gegart, zusammen mit Birnenvierteln und einer Jalapeno. Nach dem Garen reduziere ich die Sauce auf einen kleinen sämigen Rest, den ich noch mit etwas Sojasauce würze. Bei den Knödeln greife ich auf selbst zubereitete, eingefrorene Knödel zurück.

Man erhält einen sehr zarten Schweinebauch und eine würzige, schwere Sauce. Die Salamiknödel ergänzen das Ganze mit einem ebenfalls würzigen, aromatischen Geschmack.

Im Nachhinein wäre eine weitere Jalapeno sinnvoll gewesen, um der Sauce noch etwas mehr Schärfe zu geben.

Man kann den Schweinebauch in einem Topf auf dem Herd zubereiten. Oder im Bräter im Backofen. Ich habe ersteres gewählt.

Zutaten für 2 Personen:

- 700 g Schweinebauch
- 4-6 Salamiknödel

- 2 l Gemüsefond
- 2 Birnen
- 1 rote Jalapeno
- 500 ml schwarzer Tee mit Heidelbeer- und Granatapfelsaft
- 1 TL dunkle Sojasauce
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 ½ Std.

Stiel der Birnen entfernen. Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Schweinebauch auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in großen Topf erhitzen und Schweinebauch auf allen Seiten kräftig anbraten. Tee dazugeben. Dann Birnenviertel und Jalapeno im Ganzen dazugeben. Zugedeckt mit geringer Temperatur 1 ½ Stunden köcheln lassen.

Gegen Ende der Garzeit Fond in einem Topf erhitzen und Knödel im siedenden Wasser 5–10 Minuten erhitzen.

Schweinebauch aus dem Topf nehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und tranchieren. Auf einen Teller geben. Birnenviertel herausnehmen, auf den gleichen Teller geben und alles warmstellen. Jalapeno herausnehmen und wegwerfen.

Sauce im Topf auf dem Herd unzugedeckt bei hoher Temperatur soweit reduzieren, dass nur ein kleiner, sämiger Rest übrig bleibt. Sojasauce dazugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Angerichtet

Schweinebauchscheiben auf zwei Teller verteilen. Jeweils vier Birnenviertel dazugeben. Knödel ebenfalls auf die Teller verteilen. Die schwere, würzige Sauce über Schweinebauch und Knödel geben und alles servieren.

Suppenfleisch asiatisch mit Knödeln

Bei der Sauce gibt’s die volle Dröhnung – und man kann immer noch nachschöpfen

Suppenfleisch verwendet man ja eher – nomen est omen – für einen Eintopf oder eine Suppe. Aber es ist Schmorfleisch, und so lässt es sich auch einfach im Bräter im Backofen oder auch im Topf in einer diesmal asiatischen Sauce schmoren.

Das Fleisch wird vom Kochen getrennt, einfach wie ein Braten tranchiert und zusammen mit Knödeln und viel Sauce serviert.

Bei den Knödeln greife ich auf selbst zubereitete, aber eingefrorene Knödel zurück.

Zutaten für 1 Person:

- 600 g Suppenfleisch
- 3 EL Sojasauce mit Zitronensaft
- 1 EL Schwarze Bohnensauce
- 1 EL Fischsauce
- 150 ml trockener Weißwein
- 2 l Gemüsefond
- 2 Petersilieknödel

- 2 Schnittlauchknödel

Zubereitungszeit: Garzeit 1 Std.

Saucen und Weißwein in einen Topf geben, verrühren und erhitzen. Suppenfleisch hineinlegen und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Fond in einem Topf und Knödel darin erhitzen.

Suppenfleisch aus dem Topf nehmen und auf ein Arbeitsbrett geben. Knochen entfernen und Suppenfleisch tranchieren.

Suppenfleischscheiben auf einen Teller geben, Knödel dazugeben und von der Sauce darüber geben.

Schweinefleisch mit Chinakohl

Schweinefleisch, Chinakohl, Reis und Sauce

Chinakohl bietet sich immer an, ihn auch asiatisch mit Sojasauce zuzubereiten. Bereitet man ihn als Hauptzutat weitesgehend allein asiatisch zu, hat man sogar ein veganes Gericht. Ich wollte ihn herzhafter zubereiten und habe Schweinefleisch mit verwendet. Sojasauce und Fischsauce sorgen für etwas Sauce. Dazu einfach Reis. Das Gericht ist einfach, aber sehr schmackhaft.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g Schweinefleisch
- 2 Chinakohlblätter
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Fischsauce
- 10 EL Wasser
- Öl

- 1 Tasse Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schweinefleisch in kurze, schmale Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel und Knoblauch grob zerkleinern. Ingwer in kurze Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch hineingeben und kurz pfannenrühren. Sofort Gemüse dazugeben und alles einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce, Fischsauce und Wasser hinzugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in eine Schale geben, etwas Schweinefleisch mit Gemüse

und Sauce darüber geben und servieren.

Schweineleber asiatisch mit Brokkoli-Couscous

Leber mit Gemüse

Beim Brokkoli-Couscous habe ich Anleihen bei Petra von Chili und Ciabatta genommen. Sie hat vor kurzem Blumenkohl-Couscous zubereitet, für den der Blumenkohl auf etwa die Körnchengröße von Couscous geschreddert wird. Ich hatte noch Brokkoli vorrätig, der verbraucht werden musste, und ich dachte mir, das geht doch auch mit Brokkoli.

Einige Änderungen habe ich doch vorgenommen. Ich habe keinen zusätzlichen Paprika verwendet, Brokkoli erschien mir von der Menge her genug. Eine rote Zwiebel sorgt für etwas Farbe. Eine halbe, grüne Peperoni bringt etwas Schärfe. Und anstelle von

Zitrone, die ich nicht vorrätig hatte, habe ich Weißweinessig verwendet.

Die Schweineleber habe ich kleingeschnitten und mit Zwiebel, Knoblauch und Sardellenfilets zubereitet. Dazu einfach etwas Sojasauce für Geschmack. Und etwas trockener Weißwein, damit sich ein kleines Söße̊chen bildet.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Schweineleber
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3–4 Sardellenfilets (eingelegt)
- 1 EL dunkle Sojasauce
- trockener Weißwein

- 250 g Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ grüne Peperoni
- 1 EL Weißweinessig
- etwas Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer

- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Für den Brokkoli-Couscous:
Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, Peperoni putzen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni kleinschneiden. Einige Brokkoliblättchen beiseite legen. Brokkoliröschen mit einer Küchenreibe kleinschreddern oder -raspeln, möglichst keine Strünke kleinreiben. Man kann die Brokkoliröschen auch mit einer Küchenmaschine kleinreiben. Petersilie kleinwiegen. Brokkoliblättchen kleinschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni

darin andünsten. Brokkoli dazugeben und bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten mit anbraten. Dabei des öfteren mit dem Pfannenheber wenden. Weißweinessig dazugeben. Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen.

Für die Leber:
Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Leber in kurze Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Sardellenfilets etwas anbraten, bis sie etwas zerfallen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mit anbraten. Leber dazugeben und nur kurz anbraten, damit sie innen noch rosé ist. Mit Sojasauce würzen. Einen Schuss trockener Weißwein dazugeben. Alles verrühren.

Auf dem Teller angerichtet

Brokkoli-Couscous auf einen Teller geben und mit Brokkoliblättchen garnieren. Leber mit dem Söße̊chen daneben geben und alles servieren.

Rinderleber mit viel Zwiebeln

Leber, Zwiebeln, Sauce, Schrippen

Ich bereite die Leber mit viel Zwiebeln – was ja auch immer zu Leber passt – und einem Sößchen zu. Demnächst werde ich ein Gericht mit Leber mit Äpfeln kochen, aber nicht mit Apfelstücken, die mit angebraten werden, oder mit Apfelaroma in Form von Calvados in der Sauce. Sondern Leber in einer richtigen Apfelsauce, fruchtig-scharf. Leider hatte ich heute keine Äpfel mehr vorrätig, um dieses Gericht zuzubereiten.

Diesmal jedoch Leber mit Zwiebeln in Sauce. Die Sauce bereite ich separat mit den Zwiebeln aus wenig Rotwein, Gemüsefond, Balsamicoessig und Sojasauce zu. Die Würzflüssigkeiten gehören zwar eher an die Leber, aber wenn man die Sauce etwas köcheln lässt und für mehr Geschmack etwas reduziert, ist die Leber innen nicht mehr rosé, sondern wird durchgegart und hart. Die Leber wird auf jeder Seite auch nur 1 Minute bei hoher Temperatur angebraten, damit sie zart und rosé wird. Und dazu gibt es heute tatsächlich zwei Schrippen, die ich glücklicherweise den Tag über noch nicht gegessen hatte. Und

es bietet sich ja auch an, die viele Sauce mit den Schrippen aufzutunken.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Rinderleber (etwa 180 g)
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Rotwein
- 4–5 EL Gemüsefond
- ½ EL Aceto Balsamico di Modena
- 1 EL helle Sojasauce mit Zitronensaft
- ½ EL Mehl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- 2 Schrippen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch in Stifte. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Bei nur mittlerer Temperatur 5–10 Minuten schön kross braten. Mit einem kleinen Schuss Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Ebenso Balsamicoessig und Sojasauce. Mit Salz und Pfeffer würzen. Verrühren und aufkochen. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Leber auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Mit dem Mehl auf beiden Seiten bestäuben. Butter in der gleichen Pfanne erhitzen und die Leber – diesmal jedoch auf hoher Temperatur – jeweils 1 Minute auf jeder Seite kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zwiebel- Knoblauch-Mischung mit der Sauce daneben geben. Dazu zwei Schrippen.

Geräucherter Fisch mit heller Sojasauce und scharfer Mayonnaise

Lachs und Forelle mit Dips

Eigentlich wollte ich schönes Sashimi mit zwei Dips zubereiten. Dann stellte ich jedoch fest, dass ich in der Eile des Einkaufs im Kühlregal nicht nach frischem Lachsfilet, sondern geräuchertem Stremel-Lachs gegriffen hatte. Der geräucherte Lachs hat eine ebenso helle, rote Farbe wie der frische, und so war der Unterschied beim Einkauf nicht zu erkennen.

Daher habe ich schnell umgeplant und einfach einen kleinen geräucherten Fischteller mit Lachs und Forelle zubereitet. Die beiden Dips passen auch zu dem geräucherten Fisch. Einmal

helle Sojasauce mit Zitronensaft, aus der Flasche. Das andere Mal eine schnell zubereitete, scharfe Mayonnaise. Ein kleiner Snack am Abend. Dann heißt es nur noch Dippen, Essen und Genießen.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g geräucherter Stremel-Lachs
- 125 g geräuchertes Forellenfilet
- 3 EL helle Sojasauce mit Zitronensaft

Für die Mayonnaise:

- 100 ml Olivenöl
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- Salz
- 1 orange Peperoni

Zubereitungszeit: 5 Min.

Peperoni kleinschneiden. Öl, Ei, Senf und Peperoni in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

Lachs- und Forellenfilets anrichten. Sojasauce und Mayonnaise jeweils in eine kleine Schale geben und dazu servieren.

Hähnchenlebern mit Gemüse auf Hörnchennudeln

Leber, Gemüse, Pasta

Diese Zubereitung als asiatisch zu bezeichnen wäre vermutlich nicht zutreffend. Aber zumindest werden Lebern, Speck und Gemüse im Wok gegart. Es ist auch eine sehr schnelle Zubereitung, denn alle Zutaten werden nur einige Minuten pfannengerührt. Die Lebern bleiben innen rosé und das Gemüse noch knackfrisch. Ich hatte keine China- oder Glasnudeln vorrätig und verwendete eben Hörnchennudeln, so dass das Gericht eben nicht asiatisch ist. Auch Speckstreifen würden Asiaten für ein Gericht vermutlich nicht verwenden. Aber ich habe im Wok dennoch für eine schnelle Sauce einfach Soja- und Fischsauce verwendet.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenlebern
- etwas Speck
- ½ Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- ½ großer, brauner Champignon

- ½ Tomate
- etwas roter und gelber Paprika
- etwas Fenchel
- etwas Lauch
- trockener Weißwein
- 2 cl helle Sojasauce
- 2 cl Fischsauce
- 150 ml Wasser
- Öl

- 50–60 g Hörnchennudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Hähnchenlebern von Fett befreien und grob zerkleinern. Speck in kurze Streifen schneiden. Das ganze Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Fenchelgrün zum Garnieren aufheben. Nudeln nach Anleitung zubereiten. Öl in einem Wok erhitzen und alle Zutaten hineingeben. Einige Minuten pfannenrühren. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Soja-, Fischsauce und Wasser dazugeben. Etwas verrühren, noch etwas köcheln lassen und abschmecken. Pasta in den Wok geben, untermischen und in der Sauce wieder erhitzen.

Hähnchenlebern-Gemüse-Pasta-Mischung mit Sauce in einen tiefen Nudelteller geben. Mit dem kleingeschnittenen Fenchelgrün garnieren.

Gebratene Spaghetti mit Heimchen und Mehlwürmern

Leckere Insekten und Gemüse auf Pasta

Ich wollte einerseits mal wieder bodenständige Spaghetti zubereiten. Andererseits dachte ich die letzte Zeit auch daran, etwas Ausgefallenes zu kochen. Gerne würde ich wieder ein Gericht mit Stierhoden zubereiten, aber Stierhoden sind teuer und schwierig zu bekommen. Beim meinem Schlachter kann ich sie nicht bestellen. Ich muss sie bei einem Online-Metzger bestellen. Also kam ich auf ein Insektengericht, denn Insekten sind preiswert, hier vor Ort zu kaufen und ich kann sie mit der Pasta kombinieren.

Ich habe zunächst nach Insektenrezepten recherchiert. Es ist erstaunlich, wie wenig Rezepte zu Insekten es gibt. Ich habe dann doch auf das empfehlenswerte Buch „Das Insektenkochbuch“ von Ingo Fritzsche und Bubpa Gitsaga zurückgegriffen, das ich mein Eigen nenne und das viele, schöne Insektenrezepte enthält. Ich habe ein asiatisches Rezept aus dem Buch mit einem europäischen – aufgrund der verwendeten Spaghetti und des Basilikum doch eher italienischen – Rezept aus einer anderen Quelle kombiniert. Das Ergebnis ist ein wohlschmeckendes Pastagericht. Als Insektenzutaten habe ich

verwendet Heimchen, das sind mittelgroße Grillen, und Mehlwürmer, die Larven des Mehlkäfers. Von den Insekten haben mich am meistens die kross gebratenen Heimchen überzeugt, sie haben mehr Masse und Volumen und schmecken ausgesprochen gut. Die kleineren, dünneren Mehlwürmer sind eben nur … kross gebraten. Für das nächste Gericht werde ich auf alle Fälle Heuschrecken ausprobieren, sie sind drei Mal so groß wie Heimchen, haben eine große Masse und sind sicherlich sehr lecker.

Kandidat I: Heimchen

Essbare Insekten bekommt man ganz einfach in einem großen Tierfuttergeschäft. Dort geht man in die Abteilung „Aquarien“ und fragt nach Lebendfutter für Reptilien. Meistens hat man dort eine Auswahl an Heimchen, Heuschrecken, Grillen, Mehlwürmern und eventuell auch noch Käferarten. Vorteilhaft bei diesen Insekten ist, dass sie unter hygienischen Bedingungen gezüchtet werden und somit weitestgehend frei von Krankheiten und Schadstoffbelastungen sind. Aus diesem Grund empfiehlt es sich auch nicht, in Feld, Wald und Wiese selbst Insekten zu fangen und zu sammeln, man weiß ihre Belastungen

und ihre Tauglichkeit als Nahrungsmittel nicht.

Kandidat II: Mehlwürmer

Wer Bedenken hat, die Insekten abzutöten: dies geht sehr einfach. Man macht sich dabei deren Stoffwechsel zunutze. Insekten sind wechselwarme Tiere, die auf Umgebungswärme angewiesen sind und erst dann aktiv werden. Bei kalten Temperaturen verfallen sie in eine Art Kältestarre, ihr Stoffwechsel sinkt und sie sind nicht mehr aktiv und bewegen sich nicht oder nur wenig. Also ist es die tiergerechteste Art, die gekauften, lebenden Insekten in der Verpackung 30 Minuten in den Tiefkühlschrank zu legen. Sie verfallen in eine Schock- und Kältestarre und sterben ohne größere Schmerzen ab. Die wenigen Insekten, die die Kältemethode überleben, sterben beim Anbraten im siedenden Öl, das man erhitzt, bis es raucht, einen schnellen Tod innerhalb von Sekunden.

Insekten sind sehr eiweißhaltig, gesund und schmecken sehr lecker. Richtig zubereitet ergänzen sie den Speiseplan zuhause. Ein Bekannter von mir, als Journalist in Bangkok, Thailand lebend, sagte mir, frittierte Insekten gebe es dort als Snack an vielen Garküchen an den Straßen. Sie schmecken

sehr gut zu einem kalten Bier. Startups in Deutschland haben diese Lücke auf dem Speisezettel auch entdeckt, so bieten kleine Geschäfte Insekten mittlerweile in Lollis, Lutschern oder Bonbons verarbeitet oder auch als Snack zubereitet für den kleinen Hunger zwischendurch an. Insekten auf dem Speisezettel sind in Asien und Afrika sehr weit verbreitet. Die WHO teilt sogar mit, Insekten als Ergänzung der Nahrungsgrundlage könnten eines der führenden Mittel sein, die Unterernährung in der Welt zu beheben oder zu lindern. Und wieso sollten Nahrungsmittel, die im Rest der Welt gegessen werden, nicht auch gut sein für uns Europäer, auch wenn sie zunächst ungewohnt für europäische Essgewohnheiten sind?

Wer nun Interesse bekommen hat, diese Zubereitung einmal selbst zu versuchen, aber nicht recht weiß, woher er die Insekten beziehen und wie er sie zubereiten soll, kann sich erst einmal in einem Kochkurs oder -abend mit Insekten versuchen. Angebote gibt es zum Beispiel bei dem Event-Anbieter mydays.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Spaghetti
- 40 Heimchen (Acheta domesticus)
- 20 g Mehlwürmer (Tenebrio molitor)
- ½ Wurzel
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück roter Paprika
- 1 Stück gelber Paprika
- 1 weißer Champignon
- 1 rote Chilischote
- 2 Kaffirblätter
- trockener Weißwein
- 2 cl helle Sojasauce
- 2 cl Fischsauce
- 150 ml Wasser
- 1 TL gemahlener Ingwer

- 1 Msp. gemahlener Chili
- 10 Blätter Basilikum
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 60 Min. | Garzeit 30 Min.

Schöner angerichtet als in jedem tiefen Pastateller

Spaghetti nach Anleitung zubereiten, in ein Nudelsieb geben und beiseite stellen.

Insekten abtöten wie oben beschrieben. Aus der Verpackung nehmen und von eventuellem Bodenstreu, Packungsfüllmittel oder Nahrungsresten befreien. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Nacheinander die Heimchen und dann die Mehlwürmer kross anbraten. Die Heimchen brauchen etwa 5–6 Minuten, die Mehlwürmer sind schneller in 1–2 Minuten kross gebraten. Für diese Zubereitung ist es sogar vorteilhaft, einen Wok zu verwenden, da die Insekten so in einer größeren, siedenden Ölmenge auf dem Wokboden gebraten werden. Insekten aus der Pfanne nehmen und separat in einer Schale aufheben.

Wurzel, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Wurzel in 3 cm lange Streifen schneiden, Zwiebel ebenfalls in Streifen

schneiden und Knoblauch quer in Scheiben. Paprikastücke in 2×3 cm große Stücke schneiden. Champignon längs halbieren und dann in kurze Scheiben schneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Das restliche Gemüse und Kaffirblätter dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Soja- und Fischsauce und Wasser dazugeben. Mit Ingwerpulver und gemahlenem Chili würzen. Zugedeckt 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gegart ist. Kaffirblätter herausnehmen und Sauce abschmecken. Basilikumblätter mit den Händen in grobe Stücke rupfen und unter die Sauce mischen.

Währenddessen Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spaghetti darin etwa 5 Minuten kräftig anbraten.

Insekten zu dem Gemüse geben und in der Sauce erhitzen. Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und die Insekten-Gemüse-Mischung mit der Sauce darüber verteilen.