

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 keinster 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, 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]

Gemüse und Wok-Nudeln asiatisch

Dies ist ein vegetarisches Rezept. Und auch asiatisch.

Ich verwende diverse Gemüsesorten, die ich grob zerkleinere.

Dazu Instant-Woknudeln.

Diese Instant-Woknudeln sind eigentlich nicht optimal für ein asiatisches Gericht. Sie sind einerseits optimal, wenn man, wie in meinem Fall, gerade keinen sauberen Topf zur Verfügung hat, um separat Reis für das Gericht zuzubereiten. Dann gibt man eben die Instant-Woknudeln einfach zu den restlichen Zutaten mit viel Flüssigkeit in den Wok und hat somit eine Sättigungs-Zutat. Und sie sind andererseits nicht optimal, weil es eben ein Convenience-Produkt ist, das eben keine gute, eventuell sogar frische Pasta ist, sondern eben Instant-Nudeln sind, die in drei Minuten gegart sind. Hinzu kommt noch, dass auf diese Weise das schon ein wenig pfannengerührte Gemüse im Wok, das noch sehr knackig und frisch ist, auf diese Weise durch die Instant-Woknudeln weitere drei Minuten gegart wird und somit ein wenig an Knackigkeit verliert.

Außerdem sollte man bei dieser Zubereitung darauf achten, nicht zuviel Fisch-Sauce in den Wok zu geben. Teriyaki-Sauce ist schon würzig genug, und gibt man zuviel Fisch-Sauce hinzu, hat man das Gericht schnell überwürzt.

Das Gericht ist lecker. Aber ich habe einmal mehr wieder festgestellt, ich esse nicht so gern vegetarisch, denn bei diesem Gericht fehlt mir einfach das zusätzliche Fleisch. Eine schöne Entenbrust, in Streifen geschnitten und kross gebraten, würde hierzu sehr gut passen.

[amd-zlrecipe-recipe:597]

Gemüse-Eintopf mit Beinscheibe

Bei Eintopf denkt man zunächst an einen einfachen Gemüse-Eintopf. Mir viel frischem Gemüse. Und einem möglichst selbst zubereiteten Gemüfefond, der dem Eintopf einen kräftigen Geschmack verleiht.

Aber Eintopf ist ja ein urdeutsches Gericht. Somit kennt man auch andere Eintöpfe. Bohnen-Eintopf. Nudel-Eintopf. Oder eben ein Eintopf mit leckerem Fleisch. An Fleisch für einen Eintopf hat man durchaus auch einige Auswahl zur Verfügung. Am geeignetsten ist da Suppenfleisch. Auch Gulasch-Fleisch eignet sich dafür. Aber man kann auch mit Beinscheiben – also einer Scheibe eines Rinderbeines mit Knochen und etwas Fleisch – einen leckeren Eintopf zubereiten. Da Beinscheiben sowieso geschmort werden müssen, bieten sie sich dazu an.

Hier ein Rezept für einen einfachen Eintopf mit Beinscheiben und viel frischem Gemüse.

Die Brühe gelingt nach 1-stündigem Garen hervorragend. Sie übernimmt einfach die Würze, die die in Fett angebratenen Beinscheiben mitbringen. Man braucht auch keinen selbst zubereiteten Gemüfefond oder Wein. Einfach nur Wasser, und die Brühe wird schmackhaft und lecker. Eventuell kann man sie noch etwas salzen.

Ich habe einfach zwei Beinscheiben gewürzt und in heißem Öl auf jeweils jeder Seite angebraten.

Als weitere Zutaten habe ich diverse Gemüsesorten gewählt, die ich gerade vorrätig hatte und die zu den Beinscheiben passen.

Mit sehr leckerer Brühe



Beinscheibe mit Gemüse und Salzkartoffeln

Dieses Rezept lehnt sich an dem italienischen Klassiker Osso bucco an, entspricht diesem Rezept aber nicht vollständig.

Ich habe einfach zwei Beinscheiben gewürzt und in heißem Öl auf jeweils jeder Seite angebraten.

Als Beilage habe diverse Gemüsesorten gewählt, die ich gerade vorrätig hatte und die zu den Beinscheiben passten. Somit kann man das Gericht sowohl mit der zweiten Beilage Salzkartoffeln essen. Als auch in Variation als Eintopf.

[amd-zlrecipe-recipe:503]