

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!

Tatar asiatisch vom Pferd



Ein Gericht, das glücklich macht!

Dieses Tatar, zwar ein Klassiker bei der Zubereitung von rohem Fleisch, wird ein wenig variiert.

Zum einen bereite ich das Tatar von der Pferdelende zu – nichts ist zarter.

Zum anderen kommen einige Zutaten hinzu, die ein wenig außergewöhnlich sind und dem Tatar einen leichten asiatischen Touch verleihen. Es aber auch sehr würzig, leicht süß und

leicht scharf machen.

Da ist zu einen ein kleines Gläschen mit Teriyakisoße. Zum anderen ebenfalls ein kleines Gläschen mit süß-scharfer Chilisoße. Dann noch ein Gläschen mit Worcestershiresoße, aber diese ist ja nicht asiatisch, sondern britisch.

Aber diese Zutaten, neben den gewöhnlichen Zutaten wie Eigelb, Zwiebel, Knoblauch und Gewürze, machen das Tatart ein wenig besonders.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Pferdelende
- Teriyakisoße
- süß-scharfe Chilisoße
- Worcestershiresoße
- 1/2 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- 6 Sardellenfilets (Glas)
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- 2 Eigelbe
- etwa 10–12 Scheiben Toastbrot
- bei Bedarf Butter

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

Unbedingt die Silberhaut der Lende entfernen, diese ist eine Sehne und lässt sich nicht kauen. Lende in flache, große Scheiben schneiden, dann quer in lange Streifen und diese erneut quer in kleine Stücke. Nun nochmals mit einem sehr großen Messer die Lende in mehreren Durchgängen sehr fein hacken.

Lende in zwei Eierringe geben, etwas hineindrücken, eine Mulde bilden für das Eigelb und jeweils in der Mitte von einem großen Teller platzieren.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und jeweils separat am Rande der Teller platzieren.

Die drei Soßen in kleine Gläschen oder Behälter geben, es bieten sich z.B. Schnapsgläser an, die ausreichend Soße fassen. Ebenfalls auf den Tellern platzieren.

Dann noch Kapern, Sardellenfilets, Salz, Pfeffer und Paprikapulver an den Rand der Teller geben.

Zum Schluss jeweils ein Eigelb in die Mitte des Lendenrundells platzieren.

Toastbrotzscheiben im Toaster toasten und zum Tatar reichen. Bei Bedarf auch Butter dazu auf den Tisch stellen.

Servieren. Guten Appetit!

Und ein gutes Neues Jahr 2026 mit diesem wunderbaren Gericht, das glücklich macht!