Putenfleisch mit Mungobohnensprossen in Chili-Bohnen-Sauce mit Basmatireis

Bei diesem Rezept bekommt das Putenfleisch ganz asiatisch klassisch Mungobohnensprossen als weitere Zutat.

Und als Sauce wähle ich eine scharfe Bohnen-Sauce, also eine asiatische Sauce mit Sojabohnen und Chili. Die eine leichte Schärfe mit sich bringt.

Für 2 Personen:

- 400 g Putenschnitzel (etwa 4 kleine Schnitzel)
- 400 g Mungobohnensprossen (2 Packungen à 200 g)
- 4 EL Chili-Bohnen-Sauce (Toban Djan Sauce)
- Fisch-Sauce
- 1/2 Tasse Wasser

- 1 Tasse Basmatireis
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.

Putenfleisch in kurze, schmale Streifen schneiden.

Reis in der dreifachen, leicht gesalzenen Menge Wasser in einem Topf auf dem Herd 11 Minuten garen.

Öl in einem Wok erhitzen.

Fleisch darin kurz pfannenrühren.

Sprossen dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren.

Mit Fisch-Sauce ablöschen. Chili-Bohnen-Sauce dazugeben. Mit dem Wasser verlängern. Alles kurz köcheln lassen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Fleisch mit Sprossen und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Tortellini mit Käsefüllung und Chili-Bohnen-Sauce

Tortellini!

Mal wieder ein Etikettenschwindel, wie ich ihn von diesem Hersteller bei meinem Discounter schon des öfteren kenne.

Auf der Packung steht „Tortelloni“. Nun, Tortelloni sind die größere Ausgabe der Tortellini und handtellergroß.

Bei einem Gericht in einem italienischen Restaurant mit

Tortelloni erhält man auf einem großen Teller höchstens 3–4 Tortelloni. Mehr passen nicht auf den Teller.

Also Etikettenschwindel.

Die Packungen enthalten Tortellini. Davon passen jede Menge auf einen großen Teller.

Man will vermutlich den Käufer beeindrucken und nennt die Tortellini fälschlicherweise Tortelloni.

Dazu der Einfachheit halber eine fertige asiatische Sauce. Eine Sauce aus Sojabohnen und Chilis. Also sehr scharf. Im Chinesischen heißt sie Toban-Djan-Sauce.

Alles in allem aber sehr lecker.

Hähnchenlebern mit Champignons in Toban-Djan-Sauce mit Basmatireis

Ein Innereien-Rezept. Das ich ab und zu gerne zubereite.

Ich verwende Hähnchenlebern.

Und dazu noch weiße Champignons.

Ich bilde die Sauce aus einer Toban-Djan-Sauce. Das ist eine asiatische, scharfe Chili-Bohnen-Sauce.

Und verlängere sie mit etwas Wasser.

Dazu gibt es als Beilage Basmatireis.

[amd-zlrecipe-recipe:1102]

Gegrillte, marinierte Schweinebauch-Scheiben mit Süßkartoffel-Stampf

Ich grille hier fein zugeschnittene Schweinebauch-Scheiben in einer Grillpfanne.

Zuvor habe ich sie mit jeweils einer asiatischen Sauce bestrichen und einige Stunden marinieren lassen.

Dafür verwende ich einmal Toban-Djan-Sauce, das ist eine Chili-Bohnen-Sauce. Und schwarze Bohnen-Sauce, das ist ebenfalls eine Bohnen-Sauce, aber mit schwarzen Sojabohnen.

Die Schweinebauch-Scheiben sind daurch gut gewürzt und müssen nicht mehr mit Salz und Pfeffer gewürzt werden.

Ich grille die Scheiben auf jeder Seite nur zwei Minuten und sie gelingen zart und lecker.

Dazu gibt es als Beilage Stampf aus einer großen Süßkartoffel. Ich habe die Erfahrung gemacht, für einen Stampf die Zutaten doch blieber länger zu garen, also keine 10 oder 15 Minuten, sondern gern 20 Minuten. Denn hat man zum Beispiel für einen Kartoffelstampf noch eine leicht harte und nicht ganz durchgegarte Kartoffel darunter, dann bekommt man sie mit dem Stampfgerät nicht fein gestampft.

So gelingt aber ein sehr leckeres und wohlschmeckendes Süßkartoffel-Stampf.

[amd-zlrecipe-recipe:1083]

Schweine-Geschnetzeltes mit Gemüse in Chili-Bohnen-Sauce auf Basmati-Reis

Schweine-Geschnetzeltes asiatisch zubereitet.

Mit scharfer Toban-Djan-Sauce. Also Chili-Bohnen-Sauce.

Ich verwende als Gemüse einfach das, was der Kühlschrank gerade hergibt. Sie können eigentlich genauso verfahren.

In diesem Fall sind dies Wurzeln, Chinakohl, Lauch, Fenchel, Lauchzwiebeln, Schalotten und Knoblauch.

Ich schneide das Gemüse klein und pfannenrühre es zusammen mit dem Schweine-Geschnetzelten im Wok.

Dazu als Beilage Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:986]

Gnocchetti mit Toban Djan Sauce

East meets West.

East: Toban Djan Sauce, also scharfe Bohnen-Sauce.

West: Italienische Gnocchetti.

[amd-zlrecipe-recipe:767]