

Hähnchenfleisch mit Lauchzwiebeln und Reisnudeln in Teriyakisauce



Diesmal passt es in eine Bowl ...

Sie essen gerne chinesische Nudeln oder auch Reisnudeln? Dann geht es Ihnen wie mir. Aber die Zubereitung dieser Nudeln ist mir manchmal etwas suspekt.

Bei diesen Reisnudeln habe ich mich einmal ausnahmsweise an die genaue Angabe auf der Packung gehalten. Reisnudeln 40–60 Minuten in Wasser mit Raumtemperatur, maximal 35 °C, nur einweichen. Das soll ausreichen. Bei den derzeitigen sommerlichen Temperaturen ist diese Maximaltemperatur fast leicht zu erreichen.

Aber, das klappte nicht. Nach einer Stunde Einweichzeit waren die Nudeln zwar weicher, aber sicherlich nicht gegart. Da ich

die Zubereitung dieses asiatischen Gerichts einen Tag verschob und dazu die schon vorbereiteten Zutaten über Nacht in den Kühlschrank stellte, hatten diese Reismudeln sogar 1 Tag an Einweichzeit. Aber auch das brachte keine Besserung. Nudeln wie gehabt weich, aber nicht verzehrbar.

Ich habe schließlich die Reismudeln noch parallel zu der Zubereitung der Hauptzutaten im Wok in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten gegart. Dann waren sie gar und verzehrbar. Sie kamen dann noch zu den restlichen Zutaten in den Wok und wurden zusammen damit in zwei Schalen angerichtet. Denn dieses Mal war die Menge des Gerichts gering genug, dass ich nicht zwei tiefe Nudelteller bemühen musste. Sondern sie passte in zwei Schalen.

Für 2 Personen:

- 4 große Hühnchenschnitzel
- 10 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Portionen Reismudeln
- Fischsauce
- Teriyakisauce
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit Reisnudeln

Nudeln in einer Schale mit Wasser auf Zimmertemperatur mindestens eine Stunde einweichen.

Hähnchenfleisch in schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen, in grobe Stücke geben und ebenfalls in eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Nudeln in einem Toof mit kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen und Knoblauch, Lauchzwiebeln und Fleisch darin einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schluck Fischsauce ablöschen. Eine gute Portion Teriyakisaucе dazugeben. Sauce mit dem Wasser verlängern. Nudeln dazugeben, alles gut vermischen und etwas köcheln lassen.

Gericht auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tofu, Austernpilze und Blattspinat mit Mienudeln in Austernsauce



Mit Instant-Mienudeln

Sie essen gerne chinesische Nudeln? Mienudeln? Sie sind ja mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt zu bekommen. In der Abteilung „Internationale Spezialitäten“. Aber Achtung, es gibt bei chinesischen Nudeln Unterschiede. Zum einen natürlich Qualitätsunterschiede. Aber auch Unterschiede in der Zubereitung.

Mienudeln sind meistens als „Quick Cooking Noodles“ bekannt, also schnell zuzubereiten. Aber es gibt auch solche, die man wie italienische Nudeln lange kochen muss, manche deutlich über 10 Minuten lang.

Bei diesem asiatischen Gericht, das ich aus wenigen Zutaten kreiert habe, werden Instant-Mienudeln verwendet, die tatsächlich nur 5 Minuten in sehr heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser ziehen müssen. Das reicht völlig aus.

Als weitere Zutaten wird fast schon klassisch Tofu verwendet. Dann Austernpilze. Und als Gemüse frischer Blattspinat.

Die Sauce wird aus Fischsauce und Austernsauce gebildet. Verlängert mit einer Tasse Wasser.

Ein sehr leckeres, asiatisches Gericht, das ich Ihnen nur empfehlen kann.

Für 2 Personen:

- 400 g Naturtofu (2 Packungen à 200 g)
- 200 g Austernpilze (1 Schale)
- 2 Schalen Blattspinat
- 2 Portionen Instant-Mienudeln
- Austernsauce
- Fischsauce
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit leckerem Tofu

Tofu in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Austernpilze grob zerkleinern und ebenfalls in eine Schale geben.

Blattspinat putzen, aber im Ganzen belassen.

Mienudeln in einem Topf mit etwa 80 °C heißem Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Öl in einem Wok erhitzen. Tofu darin kurz pfannenrühren. Dann Pilze dazugeben und ebenfalls etwas pfannenrühren. Schließlich den Spinat dazugeben. Nudeln unterheben.

Mit einem guten Schluck Fischsauce ablöschen. Ebenso einen guten Schluck Austernsauce hinzugeben. Mit dem Wasser die Sauce verlängern. Alles vermischen und kurz köcheln lassen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineniere mit Gemüse und Reismudeln in schwarzer Bohnensauce



Mit diverssem Gemüse

Können Sie sich auch für Innereien begeistern? Das ist gut, denn damit haben Sie noch eine größere Auswahl auf Ihrem monatlichen Speisezettel. Denn so können Sie auch sehr kostengünstig Herz, Leber, Niere, Pansen oder auch noch andere Innereien einkaufen.

Und wenn Sie sich auch noch für asiatisches Essen begeistern können, dann sollten Sie dieses Rezept einmal nachkochen. Die

Hauptzutat ist Schweineniere. Dazu etwas Gemüse und als Sättigungsbeilage, sofern man das so nennen kann, asiatische Reismudeln. Und dann kommt noch sehr viel frischer Koriander in das Gericht.

Die Sauce wird aus einer asiatischen Sauce aus dem Glas gebildet, und zwar mit schwarzer Bohnen-Knoblauch-Sauce, die sehr würzig und schmackhaft ist. Für das Salzen kommt noch etwas Fischsauce hinzu. Und dann wird diese Sauce einfach mit Wasser verlängert.



Mit leckerer Schweineniere
Für 2 Personen:

- 2 Schweinenieren
- einige Blätter Chinakohl
- ein Stück Salatgurke
- 30 g frischer Koriander (2 Packungen à 15 g)
- 4 EL schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce
- Fischsauce

- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl
- 2 Portionen Reismudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 7 Min

Nieren längs halbieren. Und dann nochmal längs halbieren. Dann quer in kurze Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Gemüse putzen und grob zerkleinern.

Koriander kleinschneiden.

Reismudeln 7 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen. Nieren darin einige Minuten unter Rühren kross und knusprig anbraten. Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren.

Mit etwas Fischsauce ablöschen. Bohnensauce dazugeben. Dann das Wasser dazugeben. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen.

Koriander dazugeben. Reismudeln ebenfalls dazugeben und alles gut vermischen.

Gericht auf zwei große Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

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 Sättigungsbeilage. 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 Gericht verwendeten Mienudeln war ich doch etwas erstaunt. Man kennt aus der asiatischen Küche Mienudeln oder auch Reismudeln, 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!

Bowl mit Leber, Gemüse und Glasnudeln



Mit leckerer Rinderleber

Sie essen gerne asiatisch? Und auch die bekannten Bowls, die einer Suppe gleichen? Und meistens mit Mienudeln oder Glasnudeln zubereitet werden? Dieses Rezept ist zwar eigentlich selbst erfunden. Aber die Bowl schmeckt sehr gut. Kommen doch nur frische Zutaten hinein.

Da ist die frische Rinderleber. Zuckerschoten. Und Pak Choi, ein asiatisches Gemüse, das ja bei uns immer mehr bekannt wird.

Und eine Bowl soll natürlich auch eine gute Brühe bekommen, für die ich selbst zubereitete, portionsweise eingefrorene Gemüsebrühe verwende.

Fischsauce, anstelle von Salz, wie man es bei asiatischen Gerichten immer macht.

Und last but not least natürlich eine Portion Glasnudeln, die nur wenige Minuten in siedendem Wasser garen muss, damit sie gar ist.

Für 2 Personen:

- 2 Scheiben Rinderleber (à etwa 200 g)
- 20 Zuckerschoten
- einige Blätter Pak Choi
- eine Portion Glasnudeln
- 600 ml Gemüsebrühe
- Fischsauce
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Schöne Bowl mit Glasnudeln

Leber in kurze, schmale Steifen schneiden. In eine Schale geben.

Zuckerschoten und Pak Choi putzen. Zuckerschoten quer halbieren. Blätter des Pak Choi quer in schmale Streifen schneiden. Beides in eine Schale geben.

Glasnudeln in nur noch siedendem Wasser einige Minuten

einweichen und garen.

Öl in einem Wok erhitzen. Leber darin einige Minuten pfannenrühren. Brühe zu der Leber geben und erhitzen. Mit der Fischsauce würzen und Brühe abschmecken.

Glasnudeln in zwei Bowls geben.

Gemüse darüber verteilen.

Leber mit der heißen Brühe über Nudeln und Gemüse geben und einige Minuten ziehen lassen, damit das Gemüse noch etwas durchgart.

Servieren. Guten Appetit!

Riesengarnelenschwänze in Austersauce auf Jasminreis



Mit leckeren Riesengarnelenschwänzen

Sie essen sicherlich auch gern asiatisch. Und sind für eine Anregung für eine tolle Sauce offen. Alternativ zu der in der asiatischen Küche oft verwendeten dunklen Sojasauce, die sehr würzig ist, kann man auch einmal zu einer Austernsauce greifen. Diese bringt Würze mit. Aber auch eine gewisse Sämigkeit, die von den Austern stammt. Auf diese Weise bekommt man eine leicht abgebundene Sauce.

Meeresfrüchte sind in der asiatischen Küche auch immer gern gesehen. Und so kommen hier Riesengarnelenschwänze in das Gericht. Und als Gemüse Lauchzwiebeln und Staudensellerie. Das Ganze bekommt etwas Schärfe durch rote Peperonis.

Als Sättigungszutat fungiert hier der Jasminreis.

Für 2 Personen:

- 8 EL Jasminreis
- 225 g Riesengarnelenschwänze (TK-Ware, 1 Packung)
- 4 Lauchzwiebeln

- einige Stängel Staudensellerie
- 4 Knoblauchzehen
- Austernsauce
- Fischsauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 rote Peperoni
- Salz
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.



Mit Austernsauce

Jasminreis in ausreichend kochendem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Gemüse und Garnelen darin einige Minuten pfannenrühren. Mit Fischsauce und Austernsauce ablöschen. Wasser hinzugeben. Gut verrühren und kurz köcheln lassen. Reis hinzugeben und alles gut vermischen.

Gericht auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Ricebowl



Leckere, würzige Bowl

Kochen Sie gern mit Kokosmilch? Dann wird es sicherlich ein asiatisches Gericht. Denn in Asien kocht man gerne mit Kokosmilch. Ursache dafür ist, dass ein sehr hoher Prozentsatz der asiatischen Bevölkerung eine Lactoseunverträglichkeit hat und somit keine Milchprodukte verzehren kann. Und aus diesem Grund eben zu anderen Produkten wie eben Kokosmilch greift.

Die von mir verwendete Kokosmilch hat bei der Bezeichnung auf der Dose den Zusatz „cremig“. Und das trifft auch tatsächlich zu, denn die Milch ist nicht flüssig, sondern eher kompakt.

Man muss sie zum einen mit dem Esslöffel aus der Dose schaben. Und zum anderen die Kokosmilch beim Zubereiten im Wok unbedingt mit Wasser verlängern, will man eine schöne, flüssige Sauce damit zubereiten.

Ansonsten erhält man aber eine sehr leckere Sauce.

Und die Zubereitung ist fast schon klassisch. Ein wenig Geflügelfleisch, in diesem Fall von Putenschnitzeln. Und ein wenig Gemüse, in Form von frischen Zuckerschoten.

Die roten Peperonis geben dem Gericht nicht nur etwas Schärfe. Sondern sie dienen auch dem Garnieren des Gerichts. Denn sie verleihen ihm ein paar rote Farbtupfer.

Für 2 Personen:

- 8 EL Jasminreis
- 2 Putenschnitzel
- 200 g Zuckerschoten (1 Packung)
- 8 EL cremige Kokosmilch (Dose)
- 1/2 Tasse Wasser
- Fischsauce
- 2 rote Peperoni
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit roten Farbkleckschen von Peperonis
Putenschnitzel in kurze, schmale Streifen schneiden und in
eine Schale geben.

Zuckerschoten putzen, quer halbieren und ebenfalls in eine
Schale geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Reis in genügend kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11
Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen und Fleisch und Gemüse
darin einige Minuten pfannenrühren.

Einen guten Schuss Fischsauce dazugeben. Kokosmilch ebenfalls
dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen.

Reis hineingeben. Alles gut vermischen. Sauce abschmecken.

Gericht auf zwei Schalen verteilen.

Mit etwas Peperoni garnieren.

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 Stadt 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 Gemüfefond für die Brühe. Dieser ist aber leider dunkel, weil ich ihn bei der Zubereitung nicht geklärt habe. Wenn Sie einen hellen Gemüfefond 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!

Pansen mit Kürbis in Tamarindensauce auf Glasnudeln



Sie kochen gern mit Innereien? Und lassen sich dabei auch gern einmal auf ein Experiment ein? Und wenn Sie dann auch noch gern asiatisch kochen und essen, dann ist dieses Gericht wirklich genau das Richtige für Sie.

Ob es allerdings authentisch asiatisch ist, kann ich Ihnen nicht beantworten, denn ich habe bisher in fast keinem asiatischen Restaurant ein Innereiergericht gefunden und gegessen. Ich weiß also nicht, ob Asiaten Innereien auch zubereiten. Aber da man von den Chinesen sagt, sie essen alles, was vier Beine hat, außer den Esstisch, dürfte dies sicherlich auch zutreffen, dass Asiaten somit auch Innereien zubereiten.

Pansen muss generell für ein solches Gericht vorbereitet werden. Indem man ihn 3–4 Stunden leicht köchelnd in Gemüsefond vorgart. Dann lässt man ihn erkalten und verwendet ihn gleich für ein anderes Gericht weiter. Oder man friert ihn portionsweise ein für die weitere Zubereitung eines anderen Gerichts.

Als zweite Zutat für das Gericht wähle ich einen Hokkaidokürbis, der sich kleingeschnitten auch immer gut zum Anbraten eignet.

Und ich bin von dieser Tamarindensauce, die ich in der internationalen Abteilung eines Supermarkts gekauft habe, immer wieder überrascht, wie gut man damit eine leckere Sauce zubereiten kann und wie fein diese mundet. Sie ist leicht säuerlich, da die verarbeiteten Tamarinden ja eine gewisse Säure mitbringen. Und insgesamt einfach sehr schmackhaft und lecker.

Und als Beilage für das Gericht dieses Mal nicht standardmäßig Reis oder auch chinesische Miennudeln, sondern asiatische Glasnudeln, die aber nach dem Garen dem Gericht im Wok schon untergemischt werden.

Für 2 Personen:

- 400 g Pansen (vorgegart)
- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 2 Portionen Glasnudeln (1 Packung à 100g)
- Fischsauce
- 4 EL Tamarindensauce
- 1/2 Tasse Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Kürbis putzen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und dann in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Pansen ebenfalls in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Sesamöl in einem Wok erhitzen und Pansen 5 Minuten darin kross und knusprig anbraten. Kürbis dazugeben und alles weitere 5 Minuten kross und knusprig anbraten.

Mit einem guten Schluck Fischsauce ablöschen. Tamarindensauce und Wasser dazugeben. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen und Glasnudeln im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Glasnudeln in den Wok dazugeben und alles gut vermischen.

Inhalt des Woks mit viel Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenbrustfilet mit Champignons in Tamarindensauce mit Hsing-Fu- Nudeln



Sie essen gerne authentisch asiatisch? Und sind vielleicht darüber hinaus auch noch auf der Suche nach einer neuen asiatischen Sauce, die Sie gerne ausprobieren möchten? Dann probieren Sie einmal dieses Gericht! Ich habe nämlich einige neue asiatische Saucen gekauft, die ich ausprobieren will. Und ich war über die in diesem Rezept verwendete Tamarindensauce sehr überrascht. Denn sie schmeckt ausgesprochen gut. Leicht süß-sauer, und zusammen mit Fischsauce und etwas Wasser zum

Verlängern der Sauce mundet diese wirklich vorzüglich. Ich kann sie wirklich nur empfehlen.

Wenn Sie außerdem wirklich nur asiatische Zutaten verwenden, erhalten Sie ein sehr leckeres und wohlschmeckendes asiatisches Gericht.

Gehen Sie für die Zutaten am besten in ein Asiageschäft in Ihrer Nähe. Oder behelfen Sie sich mit einem großen Supermarkt, der eine Abteilung für internationale Lebensmittel hat. Dort finden Sie alle asiatischen Zutaten, die Sie für dieses Gericht brauchen.

Zum Anbraten verwende ich Sesamöl, das dem Gericht eine nussige Note gibt. Und die Hsing-Fu-Nudeln als Beilage sind vermutlich eine Unterart der Mie-Nudeln, denn so steht es auf der Verpackung.

Für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 6 große, braune Champignons
- 6 EL Tamarindensauce
- Fischsauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 4 Portionen Hsing-Fu-Nudeln (250 g)
- Salz
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.



Hähnchenbrustfilets in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Champignons grob zerkleinern. Ebenfalls in eine Schale geben.

Nudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen und Filets und Champignons darin einige Minuten pfannenrühren. Mit der Tamarindensauce, einem guten Schluck Fischsauce und dem Wasser ablöschen. Kurz köcheln lassen.

Kochwasser der Nudeln abschütten.

Nudeln zum Gericht im Wok geben und alles gut vermischen.

Gericht auf zwei tiefe Nudelteller geben, und reichlich Sauce mitgeben.

Servieren. Guten Appetit!

Eismeergarnelen in grünem Thai-Curry mit Glasnudeln



Ein leckeres asiatisches Gericht mit Meeresfrüchten. Zu denen ich noch etwas Gemüse gebe. Als Beilage gibt es dünne Glasnudeln, die aber vor dem Servieren mit den Garnelen und der Sauce vermischt werden.

Die Sauce bilde ich aus einem grünen Thai-Curry. Beim Essen schmeckt man sofort die Note des in der Sauce verwendeten Zitronengrases heraus. Ebenso den Koriander und den Kreuzkümmel. Und natürlich lässt sich auch die Schärfe des Chili nicht leugnen.

Alles in allem eine schöne Variante, eine leckere asiatische Sauce zuzubereiten. Und diese industriell gefertigte Sauce

gibt es ja auch noch als rotes Thai-Curry. So kann man schön variieren.

Unbedingt zum Anbraten asiatisches Sesamöl verwenden, schon beim Erhitzen steigt der würzige, nussige Geruch in die Nase und bereitet Vorfreude für diese leckere, asiatische Gericht.

Für 2 Personen:

- 225 g Eismeergarnelen (1 Packung, TK-Ware)
- ein großes Stück Butternusskürbis
- 2 Mini-Pak-Choi
- 4 TL grüner Thai-Curry
- Fischsauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 2 Portionen Glasnudeln (100 g)
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.



Kürbis putzen, gegebenenfalls Kerngehäuse entfernen und in

kurze, dünne Stifte schneiden. In eine Schüssel geben.

Pak Choi putzen und quer in schmale Streifen schneiden. Ebenfalls in eine Schüssel geben.

Wasser in einem Topf erhitzen und Glasnudeln darin 5 Minuten ziehen lassen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen und zuerst Kürbis anbraten und pfannenrühren. Dann Pak Choi und Garnelen dazugeben. Kurz pfannenrühren.

Eine guten Schluck Fischsauce hineingeben. Thai-Curry dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Glasnudeln durch ein Küchensieb abgießen. Zu den Garnelen geben. Alles gut vermischen.

Gericht mit Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Instant-Nudelsuppe orientalischer Art mit Hühnchengeschmack



Dieses Gericht will ich Ihnen auf keinen Fall vorenthalten. Es ist ein Paradebeispiel dafür, wie die Industrie uns mit Zusatzstoffen in Lebensmitteln oder Fertigprodukten zusetzt.

Nun, Sie werden sagen, das ist ja bei diesen Fertig-Nudelsuppen aus asiatischer Produktion gang und gäbe und auch nicht überraschend. Aber Sie werden solche Zusatzstoffe durchaus auch in Produkten aus der heimischen Region finden.

Die Anzahl und der Anteil an Zusatzstoffen hat mich jedoch beim Lesen der Zutaten-Deklaration doch ein wenig vom Stuhl gehauen.

Neben Zutaten wie Weizenmehl für die Nudeln und einigen gewöhnlichen Gewürzen finden sich nämlich diese Zutaten in der Packung:

- Geschmacksverstärker E621, E635 und E640
- Säuerungsmittel E500, E501 und E451
- Farbstoff (einfache Zuckerkulör)
- Verdickungsmittel (E466)

- Säuerungsmittel (E330)
- Aroma (0,06 %)

Außerdem folgt der Zutaten-Deklaration der in fetter Schrift gedruckte Hinweis, „Dieses Produkt kann Spuren von Eiern, Milch, Krebstieren, Fisch, Sesamsamen und Sellerie enthalten.“

Was nun tun? Gleich wegwerfen? Oder doch zubereiten, sofern man das so sagen kann?

Und wenn Sie mich fragen, was denn nun die vielen „E“s bei den Zusatzstoffen bedeuten, muss ich Sie leider an einen Lebensmittel-Chemiker oder eben das Internet verweisen. Ich weiß es leider nicht.

Mir stellt sich eigentlich nur noch die Frage, hat dieses Produkt nun mehr als die Hälfte an normalen, unbedenklich zu verzehrenden Inhaltsstoffen? Oder hat es eben mehr als die Hälfte an den genannten, sicherlich nicht unbedenklich zu verzehrenden Inhaltsstoffen?

Bemerkenswert ist jedoch auch, dass dieses Produkt in der EU, und zwar speziell in Ungarn, hergestellt wurde. Lizenziert ist es jedoch von einer Firma in Thailand. Wenn Sie sich schlau machen wollen: www.mama.co.hu oder www.mama.co.th.



Und, ach ja, die Zubereitung: Nudeln und den Inhalt der beiden Beutel mit Würzmittel und Chili in einen Topf mit 350 ml kochendem Wasser geben und 3 Minuten ziehen lassen. Und schon hat man eine wohlschmeckende ... äähhh sicherlich Verdauungsprobleme bereitende Suppe.

Und damit die Nudelsuppe zumindest außen hui, innen pfui daherkommt, gönne ich ihr noch etwas frischen, kleingeschnittenen Koriander und ein ebensolches kleines Stück Chili-Schote zum Garnieren und Servieren.

Und ich weiß auch, warum mir bei diesen asiatischen Instant-Nudelsuppen immer sofort ein früherer Mitbewohner in einer Wohngemeinschaft zu meiner Studienzeit einfällt. Es war ein Chinese, der in China seinen Abschluss in Jura gemacht hatte und damals noch zusätzlich den deutschen Abschluss in Jura machen wollte. Er sagte mir damals in der Küche, als ich eine solche Suppe zubereitet habe, eindringlich, ich solle solche Suppen nicht mehr als 2–3 Male im Monat essen. Sonst bekomme ich Verdauungsprobleme und gesundheitliche Beschwerden!

Nachtrag: Ich habe die Suppe übrigens doch ohne Verdauungsprobleme oder gesundheitliche Beschwerden essen können. Also sollte sie einmal im Monat doch genießbar sein.

Gebratener Pansen mit Mangold in Sojasauce auf Mi-Nudeln



Ob Asiaten auch Pansen, also eine Innereie, zubereiten, weiß ich eigentlich nicht. Ich selbst habe jedoch in China-, Thai- oder Vietnam-Restaurants noch nie ein Rezept mit Innereien gefunden, geschweige denn gegessen. Aber auch in deutschen Restaurants muss man ja wirklich suchen, um ein solches zu finden, das Innereien anbietet. Das wird dann meistens gerade einmal eine Berliner Rinderleber sein, das ist aber auch schon

alles.

Anyway, ich bereite hier ein asiatisches Gericht mit Pansen zu. Dieser wird, wie bekannt ist, vorher in kochendem Gemüfefond mehrere Stunden vorgegart. Auf diese Weise vorbereitet, abgekühlt und vielleicht portionsweise eingefroren, wird er noch zugeschnitten und bei diesem Gericht in Öl im Wok mehrere Minuten kross angebraten und pfannengerührt.

Dazu kommt Mangold. Die Sauce bilde ich ganz einfach mit Fischsauce, Sojasauce und verlängere mit Wasser.

Als Beilage gibt es dieses Mal Mi-Nudeln, die ich endlich einmal bei meinem Supermarkt gekauft und mitgenommen habe. Meistens vergesse ich nämlich, diese zu kaufen. Ebenso wie Reismudeln. Und muss dann meistens eben doch Reis zum asiatischen Gericht zubereiten. In diesem Fall jedoch nicht.

Optisch gibt das Gericht nicht viel her. Die Sojasauce macht aus dem Gericht eine braune „Pampe“. ☐

Aber schmackhaft ist es auf alle Fälle, und sehr lecker!

Für 2 Personen:

400 g Pansen (vorgegart)

4 Stängel Mangold

Fischsauce

dunkle Sojasauce

1 Tasse Wasser

Olivenöl

2 Portionen Mi-Nudeln (1 Packung)

Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden.

Mangold putzen und quer in schmale Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Pansen darin einige Minuten unter Rühren sehr kross anbraten.

Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren.

Fischsauce und Sojasauce dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen.

Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Mi-Nudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 4 Minuten garen.

Nudeln in den Wok geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Pute mit Staudensellerie in Currysauce auf Reismudeln



In letzter Zeit bereite ich des öfteren asiatische Gerichte zu. Warum? Weil sie mir gut gelingen und sie sehr lecker und schmackhaft sind.

Meistens verwende ich für die Saucen eine fertige, asiatische Sauce wie zum Beispiel Chili-Bohnen-Sauce oder Chili-Knoblauch-Sauce.

Dazu kommt natürlich auch immer ein guter Schluck Fisch-Sauce, diese dient in der asiatischen Küche zum Salzen.

Ein wichtige Zutat, die ich bisher nicht so konsequent verwendet hatte und die für das Gelingen einer wirklich guten

Sauce notwendig ist: Die asiatischen Saucen mit einer halben Tasse Wasser ablöschen und verlängern. Bei diesem Rezept ist das aber nicht notwendig, da übernimmt die Sahne diesen Part.

Bei diesem Rezept habe ich jedoch nicht auf eine fertige asiatische Sauce zurückgegriffen, sondern mit gemahlenden Gewürzen gearbeitet. Mit Curry, Kurkuma und Kreuzkümmel, verlängert mit Sahne und einer roten Chili-Schote für Schärfe gelingt auf alle Fälle eine scharfe, leckere und wohlschmeckende Curry-Sauce.

Dazu einige frische Zutaten, Fleisch oder Fisch, dann noch ein paar frische, knackige Gemüsesorten. In diesem Fall gibt der Staudensellerie auch noch eine ganze Menge an Umami an das Gericht ab.

Und als Beilage dazu entweder Reis, Minudeln oder Reismudeln.

Fertig ist ein frisches, selbstzubereitetes asiatisches Gericht, das auch mit Gerichten im China-Restaurant mithalten kann. Und das zuhause im Wok zubereitet und pfannengerührt wird.

Für 2 Personen:

- 400 g Putenschnitzel (3–4 Stück)
- 4 Stangen Staudensellerie
- Fisch-Sauce
- 1 rote Chili-Schote
- 2 TL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Kurkuma
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 300 g Reismudeln
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.



Schnitzel in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Sellerie putzen und quer in schmale Streifen schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Chili-Schote putzen, kleinschneiden und zum Sellerie geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Putenfleisch darin kurz anbraten und pfannenrühren.

Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren.

Einen guten Schluck Fischsauce dazugeben.

Gewürze dazugeben. Mit der Sahne ablöschen. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Nudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 3 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Nudeln auf zwei tiefe Teller verteilen.

Fleisch mit Gemüse darüber geben.

Großzügig die Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinebauch mit Thai-Basilikum und Knoblauch auf Basmatireis



Schweinebauch passt ja gut zu Knoblauch und vor allem zu frischem Thai-Basilikum.

Thai-Basilikum aus der asiatischen Küche ist nicht der uns bekannte Basilikum aus der italienischen Küche. Es wird sich

um die biologisch gleiche Familie, aber um eine andere Art handeln. Thai-Basilikum schmeckt würzig, nussig und er hat eine leichte Minznote, wie man sie auch von frischer Minze kennt. Thai-Basilikum ist für viele asiatische Gerichte gut geeignet und verleiht ihnen eine geschmacklich asiatische Note. Er schmeckt einfach lecker.

Also habe ich Schweinebauch zusammen mit diesen Zutaten zubereitet.

Austern-Sauce bildet zusammen mit Fisch-Sauce und etwas Wasser zum Verlängern die Sauce für das Gericht.

Knoblauch kommt sehr viel hinzu, um das Gericht abzurunden.

Und dann natürlich noch zwei Töpfe frischer, kleingeschnittener Thai-Basilikum.

Dazu als Beilage Basmatireis.

Für 2 Personen:

- 6 Scheiben Schweinebauch
- 2 Töpfe Thai-Basilikum
- 1 Schalotte
- 6 Knoblauchzehen
- Austern-Sauce
- Fisch-Sauce
- 1/2–1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Basmatireis
- 3 Tassen Wasser
- Salz
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Schweinebauchscheiben quer in dünne Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Thai-Basilikum fein schneiden.

Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch schälen, mit einem großen Messer platt drücken und grob zerkleinern.

Reis in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 11 Minuten garen.

Öl in einem Wok erhitzen und Schweinebauch darin kurz pfannenrühren.

Schalotte, Knoblauch und Thai-Basilikum dazugeben.

Fisch-Sauce und Austern-Sauce dazugeben.

Mit Wasser die Sauce verlängern.

Kurz köcheln lassen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Schweinebauch mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!