

# Reis-Bowl mit süß-scharfem Pesto aus Kürbis, Honigmelone, Peperoni, Limette und Traubensaft



Einfache Bowl

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1/4 Butternusskürbis
- 1/4 Honigmelone
- 1 rote Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Limette (Saft)
- Traubensaft

- 1/4 Bund Petersilie
- 1 Glas süße Senf-Dill-Sauce (80 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Langkornreis
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.*



Mit etwas gehacktem Grün dekoriert

***Zubereitung:***

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Honigmelone und Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und Melone und Kürbis schälen. In kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem breiten Messer platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.

Limette auspressen.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Lauchzwiebel, Knoblauch und Peperoni darin andünsten. Melone und Kürbis dazugeben. Petersilie ebenfalls dazugeben. Senf-Dill-Sauce hinzugeben. Mit einem guten Schluck Traubensaft ablöschen. Limettensaft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Zitronengras dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten.

Reis auf zwei Bowls verteilen. Pesto großzügig darüber verteilen. Mit etwas gehacktem Grün garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Vegetarische Reisbowl**



Mit würziger Sauce

**Zutaten für 2 Personen:**

- 275 g veganes Hackfleisch (1 Packung)
- 2 kleine Mini Pak Choi
- 2 große braune Champignons
- 2 rote Peperoni
- 2 EL Chou-Hou-Paste (chinesische Fünf-Gewürze-Sauce)
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl
- 1 Tasse Basmatireis
- Salz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.*



Mit veganem Hackfleisch

**Zubereitung:**

Mini Pak Choi quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Peperoni putzen und quer in feine Ringe schneiden. Auch in eine Schale geben.

Champignons quer in feine Scheiben schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Basmatireis in zwei Tassen Wasser, leicht gesalzen, 11 Minuten bei geringer Temperatur garen.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Hackfleisch darin pfannenrühren. Gemüse dazugeben und ebenfalls pfannenrühren. Sauce und Wasser dazugeben. Alles gut vermischen, kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Hackfleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Nudel-Bowl mit Schweinefleisch, Mangold und Spinat in einer schwarzen Knoblauch-Bohnen-Sauce



Schön knackiges Gemüse

## **Zutaten:**

- zwei Schweine-Minutensteaks
- ein Stängel roter Mangold
- eine rote Peperoni

- 100 g Baby-Spinat (eine Packung)
- Fischsauce
- 3 TL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- Wasser
- zwei Portionen Chinanudeln
- Sesamöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.*



Mit leckerer Sauce

**Zubereitung:**

Steaks quer in schmale, lange Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Mangoldstängel putzen und quer in feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Peperoni putzen und ebenfalls quer in schmaler Ringe schneiden. Zum Mangold geben.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Mangold und Peperoni darin kurz pfannenrühren. Schweinefleisch dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren. Spinat hinzugeben. Mit etwas Fischsauce würzen. Knoblauch-Bohnen-Sauce dazugeben. Sauce mit etwas Wasser verlängern. Kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Chinanudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten garen.

Chinanudeln in ein Sieb geben und somit das Kochwasser abschütten. Chinanudeln auf zwei Nudel-Bowls verteilen. Schweinefleisch mit Gemüse und Sauce darübergerben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Nudel-Bowl mit Hähnchenlebern, Brokkoli und Stangensellerie in Chou-Hou- Sauce**





Mit Hähnchenlebern

**Zutaten für 2 Personen:**

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 1/2 Brokkoli
- 4 Stängel Stangensellerie
- 2 Portionen Chinanudeln
- 2 EL Chou-Hou-Sauce (Chinesische Fünf-Kräuter-Sauce)
- Fischesauce
- Wasser
- Sesamöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.*



Und Brokkoli und Stangensellerie

**Zubereitung:**

Hähnchenlebern zerkleinern und in eine Schale geben.

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und ebenfalls in eine Schale geben.

Stangenselleriestängel putzen und quer in schmale Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Chinanudeln nach Anleitung zubereiten.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Lebern und Gemüse darin einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit etwas Fischsauce ablöschen. Chou-Hou-Sauce dazugeben. Die Sauce mit Wasser verlängern. Etwas köcheln lassen. Abschmecken.

Nudeln auf zwei Nudel-Bowls verteilen. Lebern mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Nudel-Bowl mit Schweinebauch, Champignons und Spinat in Austernsauce



Mit leckerem Schweinebauch

Eine selbst kreierte asiatische Nudel-Bowl. Natürlich mit chinesischen Nudeln.

Als Hauptzutat Schweinebauch. Schließlich noch braune Champignons und viel Baby-Spinat. Für letzteres kommen zwei Packungen à 100 g in die Wokpfanne. Aber Spinat fällt stark zusammen und im gegarten Gericht ist er von der Masse her nicht mehr so viel.

Für die Sauce wird Fischsauce zum Salzen und Würzen und als eigentlicher Geschmacksgeber Austernsauce verwendet. Mit etwas

Wasser verlängert.

In zwei schönen Bowls mit den Chinanudeln, den Zutaten und der Sauce angerichtet immer wieder ein Genuss. Probieren Sie es aus!

**Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Schweinebauch
- 6 große, braune Champignons
- 2 Packungen Baby-Spinat (à 100 g)
- Fischsauce
- Austernsauce
- Wasser
- 2 Portionen Chinanudeln
- Sesamöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.*



Und viel Spinat

**Zubereitung:**

Schweinebauch in kurze, schmale Streifen schneiden.

Champignons halbieren, dann quer in schmale, halbe Scheiben schneiden.

Chinnudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser vier Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Schweinebauch kurz pfannenrühren. Champignons dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren. Spinat dazugeben. Mit Fischsauce und Austernsauce ablöschen. Mit etwa einer halben Tasse Wasser verlängern. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen. Der Spinat soll dabei gut zusammenfallen.

Chinnudeln auf zwei Bowls verteilen. Inhalt der Wokpfanne mit viel Sauce auf die beiden Bowls verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Nudel-Bowl mit Hähnchenherzen, Butternusskürbis und Romanasalat in Rum-Austern- Sauce**



Mit Hähnchenherzen

Innereien eignen sich auch für asiatische Gerichte. Glauben Sie nicht? Probieren Sie es aus. Mit Hähnchenherzen kaufen Sie ein sehr preiswertes tierisches Produkt, das wirklich sehr vielseitig zubereitet werden kann.

Hier kommt noch frischer Butternusskürbis hinzu. Und in Ermangelung einer weiteren Gemüsesorte einfach einige Blätter eines Romanasalatkopfes. Wenn in Asien auch Chinakohl verkocht wird, dann geht das mit Romanasalat auch.

Die Sauce wird aus Austernsauce und Fischsauce gebildet. Und mit etwas Rum verfeinert.

Man darf ja gern auch etwas variieren.

Als Sättigungsbeilage kommen chinesische Nudeln hinzu.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)

- ein großes Stück Butternusskürbis
- 8 Blätter Romanasalat
- 2 Portionen chinesische Nudeln
- 200 ml Rum (40% vol.)
- Austernsauce
- Fischsauce
- Wasser
- Sesamöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.*



Und Kürbis

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

Romanasalatblätter quer in ebenfalls kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Sesamöl in einer Wokpfanne erhitzen und Hähnchenherzen und Kürbis einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Romanasalat dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Austernsauce und

Fischsauce ablöschen. Rum dazugeben und alles flambieren. Sauce abschmecken. Eventuell mit Wasser verlängern.

Parallel dazu Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Nudeln auf zwei große Bowls verteilen.

Herzen mit Gemüse und Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Schweinefleisch mit Speck, Spargel und Peperoni in einer würzigen Weißweinsauce**

Sind Sie bereit für ein neues Rezept, das ein wenig aus dem Rahmen fällt? Es ist zumindest weder ein Klassiker noch ein traditionelles Rezept oder ein bekanntes Rezept. Ich habe mal wieder mit den vorhandenen Zutaten ein wenig meine kulinarische Phantasie spielen lassen und es selbst kreiert.





### Leckere Bowl

Es ist ein Rezept für eine schmackhafte Bowl. Mit einer sehr würzigen und schmackhaften Weißweinsauce, die man zum Schluss auch noch aus der Bowl schlürfen sollte.

Eine Besonderheit sind die verwendeten Spargel. Auf den Rat eines Freundes habe ich vor einigen Wochen frischen Spargel geputzt, geschält und dann eingefroren. Denn ich hatte tatsächlich 2 kg Spargel vorrätig. Ich hätte das nicht alles zubereiten und schon gar nicht essen können. Also habe ich ihn wie oben erwähnt eingefroren.

Ich hatte so meine Bedenken gegen das Einfrieren, weil Gemüse durch das Einfrieren gern seine Struktur, Knackigkeit und Festigkeit verliert. Leider behielt ich beim Spargel recht. Die Eiskristalle, die sich aufgrund der Feuchtigkeit im Spargel beim Einfrieren bilden, zerstören ein wenig die Struktur des Spargels. Das Ergebnis ist, dass der eingefrorene, wieder aufgetaute Spargel daher kommt, als wäre er schon gegart. So weich ist er durch das Einfrieren geworden.

Normalen Spargel kocht man in kochendem Wasser gute 12 Minuten, um ihn am besten mit einer frischen Sauce Hollandaise zu verzehren. Der tiefgefrorene Spargel braucht das nicht, er ist nach dem Auftauen fast schon in essbarem Zustand. Die wenigen Minuten des Garens mit den anderen Zutaten in der Pfanne reichen völlig aus.

Kurz gesagt, haben Sie vorbereiteten, tiefgefrorenen Spargel, verfahren Sie nach diesem Rezept. Haben Sie frischen Spargel, putzen und schälen Sie ihn und garen Sie ihn vor der Zubereitung dieser Bowl in kochendem Wasser 12 Minuten, dann verwenden Sie ihn weiter.

Als Hauptzutat kommen Schweinenacken und Bauchspeck in die Bowl. Dazu der erwähnte Spargel und Peperoni für ein klein wenig Schärfe. Abgerundet wird mit frischer, kleingeschnittener Petersilie.

Ein guter Schluck trockener Weißwein kommt in das Gericht, der zusammen mit der Flüssigkeit, die sich durch das Garen bildet, die Sauce bildet. Und die verwendete BBQ-Gewürzmischung gibt der Sauce ihre Würze und Schmackhaftigkeit.

*Für 2 Personen:*

- 2 Schweinenackensteaks
- 150 g Bauchspeck
- 500 g Spargel (geschält, tiefgefroren)
- 2 orange Peperoni
- 2 grüne Peperoni
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Topf Petersilie
- Soave
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- BBQ-Gewürzmischung
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.*



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

Petersilie kleinschneiden.

Steaks längs einmal halbieren, dann quer in dicke, kurze  
Streifen schneiden.

Schwarte des Bauchspecks entfernen. Speck ebenfalls längs  
einmal halbieren, dann quer in kurze, dicke Streifen  
schneiden.

Spargel in kurze Stücke schneiden.

Peperoni putzen, Stiel entfernen und quer in Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Alle Zutaten  
hineingeben und unter Rühren einige Minuten kross anbraten.  
Etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem großen Schluck

Soave ablöschen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, BBQ-Gewürzmischung und einer Prise Zucker würzen. Petersilie dazugeben.

Alles vermischen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Gericht auf zwei Bowls verteilen.

Servieren. Guten Appetit!