

# 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)
- Fischsauce
- 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 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!

---

# Asia-Tarte



Asia style

Tartes sind französische Kuchen, die die Eigenart haben, dass sie sehr flach sind. Man bereitet sie süß oder herzhaft zu.

Süße Tartes bäckt man meistens mit einem Mürbeteig. Herzhaftes Tarte dagegen meistens mit einem Hefeteig.

Diese Tarte ist ein Experiment und eine Variation einer herzhaften Tarte.

Ich dachte mir, dass man eine Tarte doch sicherlich auch in einer asiatischen Weise zubereiten kann.

Als erstes benötigt man dazu natürlich Basmati-Reis für die Füllung.

Damit es noch asiatischer anmutet, gebe ich eingeweichte, kleingeschnittene chinesische Pilze hinzu. Und Mu-Err-Pilze.

Und als Krönung der asiatischen Variation gebe ich in die Füllung noch Soja-Sauce. Und zwar einige Esslöffel Teriyaki-Sauce.

Die Tarte gelingt auch in dieser Weise sehr gut und schmeckt wirklich ein wenig asiatisch. An Würze hätte sie sogar noch etwas mehr Teriyaki-Sauce vertragen.

---

## **Nackensteaks-Streifen und Kartoffelspalten mit asiatischen Dips**



Krosse Nackensteak-Streifen

Ich habe ja eine Menge asiatische Lebensmittel vorrätig.

Dazu gehören auch einige fertige Saucen, die man für asiatische Gerichte verwenden und damit schöne Saucen zubereiten kann, indem man sie einfach mit etwas Wasser verlängert.

Wenn man mit diesen Saucen auch Saucen für Gerichte zubereiten kann, wieso dann nicht auch die Saucen pur als Dip verwenden?

Nun, das habe ich jetzt ausprobiert und es klappt hervorragend.



Vorne schwarze Bohnen-Sauce, hinten Chili-Bohnen-Sauce

Als Dips habe ich eine schwarze Bohnen-Sauce und eine Chili-Bohnen-Sauce verwendet. Letztere ist etwas scharf, aber die erstere Sauce ist milder und gleicht dies etwas aus.

Außerdem sind die Kartoffelspalten eher die neutralisierende Beilage bei diesem Gericht und mildern die kräftigen Dips auch etwas ab.

Als Hauptzutat verwende ich einige Schweine-Nackensteaks, die ich in Streifen schneide.

Sowohl Kartoffelspalten als auch Nackensteak-Streifen frittiere ich kurz in der Fritteuse.

Für 2 Personen

- 600 g Schweine-Nackensteaks (6 Stück)
- 20 Bio-Drillinge (etwa 300 g)
- 4 EL schwarze Bohnen-Sauce
- 4 EL Chili-Bohnen-Sauce
- grobes Meersalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Frittierzeit 9 Min.



Leckere, kross frittierte Kartoffelspalten

Drillinge mit Schale längs in vier Spalten schneiden.

Nackensteaks quer in schmale Streifen schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Kartoffelspalten in der Fritteuse 6 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Auf zwei Teller verteilen und warmhalten.

Nackensteak-Streifen in die Fritteuse geben und 3 Minuten garen.

Herausnehmen und auf zwei Teller verteilen.

Jeweils die Saucen auf insgesamt vier kleine Schalen geben.

Nackensteaks-Streifen, Kartoffelspalten und jeweils zwei Saucen zusammen servieren.

Guten Appetit!

---

## Gyoza



Leckerer, asiatischer Fastfood, dazu helle Sojasauce

Nochmals Fastfood. Diesmal jedoch aus asiatischen Regionen, spezieller aus Japan.

Frisch gefüllte und zubereitete Teigtaschen. Gefüllt mit Hühnchenfleisch. Und mit Gemüse und Gewürzen.

Die Gyoza sind zwar nicht ganz frisch zubereitet, aber sie sind in einer Asia-Frische-Box, was bedeutet, dass sie wirklich nur sehr wenige Tage haltbar sind. Ähnlich wie Sushi, das man ja auch frisch zubereitet als Takeaway bekommt und das man möglichst noch am gleichen Tag essen soll.

Zu den Gyoza gibt es helle Sojasauce als Dip.

Zubereitet werden die Teigtaschen, indem man sie etwa 2–3 Minuten entweder in der Mikrowelle oder in einer Pfanne mit etwas Fett erhitzt.

Für 2 Personen

- 2 Packungen Gyoza (à 200 g)
- helle Sojasauce

Zubereitungszeit: 2 Min.



Gyoza auf zwei kleine Teller verteilen.

In zwei Durchgängen 2 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

Sojasauce auf zwei kleine Schälchen verteilen und dazu reichen.

Sofort servieren. Guten Appetit!

---

## **Gnocchi mit Käse- und Waldpilzfüllung mit schwarzer Bohnen-Sauce**



Mit leckerer Sauce

Ein reines Convenience-Gericht.

Fertige, industriell hergestellte Gnocchi mit einer leckeren Füllung.

Und eine fertige, asiatische Sauce aus dem Glas.

Bei den Gnocchi habe ich aber auf gute Qualität geachtet und ein Produkt mit dem Zusatz „Gourmet Finest Cuisine“ gekauft. Und die Gnocchi sind auch deutlich größer als ich es von Gnocchis bisher kenne.

Und dass auch die Sauce ein gutes Produkt ist, habe ich schon bei diversen asiatischen Gerichten festgestellt, in der ich diese Sauce verwendet habe. Sie kommt schließlich aus einem Asia-Laden in Hamburg.

Also alles in allem zwar Convenience, aber gute Produkte.

Und vor allem dennoch sehr lecker.

Und ein unbestreitbarer Vorteil: In 6 Minuten zubereitet und verzehrfähig.

---

## **Indo-Mie-Nudeln**

Ein Convenience-Produkt. Eine asiatische Fertigsuppe. Sicherlich hat jeder so etwas schon einmal gegessen.

Bestehend aus Nudeln, Brühpulver und Chili-Pulver.

Wenn ich mich richtig erinnere, dann hatte mir eine chinesischer Mitbewohner in einer Wohngemeinschaft vor etwa 28–30 Jahren in Heidelberg einmal gesagt, dass man diese

Fertigsuppen nur einmal pro Woche essen sollte. Ansonsten sind sie gesundheitsschädlich und können zu Beschwerden führen.

Nun denn, ich bereite sie ja äußerst selten zu. Aber ab und zu sind sie als Snack schnell gemacht und schmecken eigentlich ganz gut.

Eben wie ein Convenience-Produkt.

[amd-zlrecipe-recipe:834]

---

## Asien-Woche: Änderung

Ja, so hatte ich mir das eigentlich nicht vorgestellt. Ursprünglich wollte ich ja eine Woche lang jeden Tag ein neues Rezept zu Asien veröffentlichen. Und war deswegen auch extra beim Asia-Shop shoppen, um eben original asiatische Zutaten zu kaufen.

Nur klappt es leider nicht wie geplant, dass ich jeden Tag ein asiatisches Rezept veröffentliche. Vielleicht liegt es auch daran, dass ich zwar gerne asiatisch esse und koche, doch sieben Rezepte jeden Tag hintereinander zu kochen und zu veröffentlichen, ist vermutlich doch ein wenig viel. Das übertrifft meine Liebe zu asiatischem Essen dann doch ein wenig.

Zudem kam mir z.B. gestern eine andere Zubereitung dazwischen, das Suppengemüse, das ich vor etwa einer (!) Woche gekauft hatte, machte langsam Anstalten, dass es verdarb, und so musste ich unbedingt die seit langem geplante Zubereitung eines leckeren Gemüsefonds dazwischen schieben. Das Rezept dazu gibt es auch noch diese Woche.

Und dann waren einige Artikel in meinem Discounter heute sehr stark im Preis reduziert, so dass ich sie einfach kaufen musste. Und jetzt habe ich eben zusätzliches Gemüse und frische Pasta vorrätig, die ich auch in den kommenden Tagen zubereiten und kochen muss, damit sie nicht verderben. Und auch Obst, das günstig war im Preis, habe ich gekauft. Und das ruft natürlich wieder nach einer leckeren Obst-Tarte, die ich leider dazwischen schieben muss.

So ändere ich heute einmal meine Ankündigung einer Asien-Woche mit sieben verschiedenen Rezepten mit asiatischen Zutaten an sieben aufeinander folgenden Tagen. Die sieben Rezepte kommen, mit schönen Foodfotos. Aber verteilt auf die folgenden Tage und die Tage der kommenden Woche. ☐

---

## **Maultaschen mit schwarzer Bohnen-Sauce**

Dies ist nicht unbedingt ein asiatisches Gericht. Eher ein Gericht nach dem Motto East meets West.

Schwäbische Maultaschen. Mit chinesischer, schwarzer Bohnen-Sauce.

Aber vielleicht kann man auf diese Weise auch Asiaten dafür gewinnen, die deutsche Küche und deren Produkte kennenzulernen.

Nun, auf alle Fälle passt die Sauce sehr gut zu der Pasta. Ich habe da beim Asia-Shop einen richtigen Treffer gelandet beim Einkauf. Ich kannte bisher nur schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce, die aus Sojabohnen, Knoblauch und Gewürzen hergestellt wird und wirklich sehr stark nach Knoblauch schmeckt. Diese

schwarze Bohnen-Sauce ist anders, sie ist nicht scharf, sondern nur sehr würzig. Und würde sicherlich als Zutat zu einer Sauce für einen Braten oder auch für Hähnchen usw. sicher sehr gut passen.

Zudem ist dies aufgrund der Menge der verwendeten Pasta eher ein Snack für den Abend vor dem Fernseher.

Und das Gericht ist in 10 Minuten zubereitet und bedarf nur zweier Produkte.

[amd-zlrecipe-recipe:736]

---

## Asien-Woche

Kommende Woche veranstalte ich eine Asien-Woche in meinem Foodblog. Es wird sieben Rezepte zu asiatischen Gerichten geben.

Ich werde keine original asiatischen Gerichte zubereiten und somit nachkochen. Vermutlich werden alle Gerichte eigene Kreationen sein.

Dafür werde ich sie aber mit original asiatischen Zutaten zubereiten.

Vorhanden sind:

- dunkle Soja-Sauce
- helle Soja-Sauce
- Fisch-Sauce
- Chili-Sauce
- süß-saure Chili-Sauce

- Hoisin-Sauce
- rote Thai-Curry-Paste
- Chili-Paste mit Sojabohnen-Öl

Für morgen oder Samstag ist ein Einkauf im Asia-Geschäft geplant.

Ich will noch die folgenden Zutaten kaufen:

- Sesamöl
- Bambussprossen
- Sojabohnensprossen
- chinesische Pilze
- Mu-Err-Pilze
- Austern-Sauce
- Toban Djan scharfe Chili-Bohnen-Sauce
- schwarze Bohnensauce
- Mi-Nudeln

Basmati-Reis ist vorhanden. Ebenso wie vielfältige Fleischsorten wie Huhn, Pute oder Schwein. Vielleicht kaufe ich auch noch eine Entenbrust beim Discounter.

Dann kann es losgehen. Zubereitet werden die asiatischen Gerichte natürlich alle im Wok, in dem die Zutaten nur kurz pfannengerührt werden, damit sie knackig und frisch bleiben.

Heute folgt schon einmal ein asiatisches Gericht mit Schweinefleisch, Gemüse und Basmati-Reis in einer roten Thai-Curry-Sauce.

Schön scharf! ☐

*Foto © ASchick01/pixelio.de*

---

# Schwein, Champignons und Mi-Nudeln

Erneut ein asiatisches Rezept, selbst kreiert. Dieses Mal ohne Chinakohl. Stattdessen mit weißen Champignons.

Als Fleisch wähle ich einfach Schweineschnitzel, die ich quer in kurze Streifen schneide.

Die Sauce bilde ich dieses Mal aus Teryjaki- und Fisch-Sauce.

Die Beilage, die ich ja untermische, sind auch dieses Mal Mi-Nudeln, die ich kurz vor der Zubereitung in siedendem Wasser gare und zubereite.

[amd-zlrecipe-recipe:539]

---

# Seelachs mit Pilzen und Mi-Nudeln

Einfacher Seelachs als Convenience-Produkt, nämlich tiefgefroren. Einfach auftauen und quer in kurze Streifen schneiden.

Dazu eine Pilzmischung auch als Convenience-Produkt, nämlich ebenfalls Tiefkühlware.

Dazu Mi-Nudeln.

Und, da asiatisch zubereitet, dunkle Soja-Sauce und Fisch-Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:356]

---

# Putenfleisch mit Gemüse und Mi-Nudeln

Putenfleisch. Asiatisch zubereitet. Mit Gemüse, das ich noch im Kühlschrank vorrätig hatte.

Dazu Mi-Nudeln.

Als Gemüse verwende ich Zucchini, Kohlrabi und Schnittbohnen.

Die Sauce bereite ich nur mit dunkler Soja-Sauce und Fisch-Sauce zu.

Für etwas Schärfe sorgen rote Chili-Schoten.

Ein wirklich sehr leckeres und würziges Gericht.

Und das asiatische Gericht ist natürlich sehr schnell zubereitet.

[amd-zlrecipe-recipe:350]

---

# Hähnchenbrustfilet mit Gemüse in Hoisin-Sauce mit Reis

Ein Gericht mit Hähnchenbrustfilet. Dazu einige Gemüsesorten.

Ich bereite das Gericht im Wok zu. Somit ist es eigentlich ein asiatisches Gericht. Denn ich wähle für die Sauce auch eine asiatische Sauce. Hoisin-Sauce verwendet man normalerweise für Ente. Da es sich bei dem Hähnchenbrustfilet aber auch um Geflügel handelt, passt diese Sauce auch dazu.

Aber ich serviere das Gericht dennoch nicht in Schalen mit Stäbchen, sondern in zwei tiefen Tellern, denn das Gericht hat sehr viel Sauce. Gegessen wird mit Löffeln.

[amd-zlrecipe-recipe:193]

---

# SalaRico-Salat in Soja-Sauce mit Reis



### Asiatisches und veganes Gericht

Da hatte ich doch einmal wieder die richtige Vermutung, als ich diesen Salat beim Discounter mitnahm. Ich hatte diesen Salat noch nie zuvor gesehen, geschweige denn gekauft oder zubereitet. Aber der Name des Salats trägt eine Registered-Marke. So lag die Vermutung nahe, dass hier ein Unternehmen einen neue Salat gezüchtet oder gekreuzt hatte und sich den Namen für den Salat als Registered-Marke hatte registrieren lassen.

Und tatsächlich, SalaRico ist eine Kreuzung aus Eisbergsalat und Römersalat. Und er vereint somit auf gelunge Art und Weise die Vorzüge beider Salate. Die knackigen Herzblätter erinnern an Eisbergsalat und der aromatische Geschmack und die schlanke, aufrechte Kopfform an Römersalat. SalaRico ist somit super-knackig und aromatisch im Geschmack.

Allerdings hätte man bei der Wahl des Namens doch ein wenig kreativer und phantasievoller sein können. Und muss da unbedingt eine Registered-Marke an den Salatnamen? Andere Salate tragen dies ja schließlich auch nicht.

Anyway, ich dachte sofort daran, ein von mir sehr gern

gegessenes Gericht mit dieser neuen Salatzüchtung zuzubereiten. Normalerweise verwende ich dafür Chinakohl. Aber eben auch ein Eisbergsalat oder sogar ein Kopfsalat bieten sich dafür an. Warum also nicht dieser neue SalaRico-Salat?

Das Gericht ist asiatisch und vegan. Und benötigt gerade einmal fünf Zutaten. Und es ist in 10 Minuten fertig. Allerdings merke ich bei solchen gesunden vegetarischen oder veganen Gerichten immer wieder deutlich, warum ich Fleischesser bin und Fleisch oder Innereien doch häufig bei mir auf den Teller müssen. Denn nachdem ich dieses gesunde Gericht abends gegessen hatte, lag ich einige Stunden später im Bett, hatte das Gefühl eines leeren Magens und den Eindruck, ich habe eigentlich nichts Anständiges zu mir genommen.

Kochen, und gerade das Kreieren von neuen Gerichten, ist ja für viele Hobbyköche eine sehr geschätzte und gern getätigte Freizeitgestaltung. Ich mache dies ja auch sehr gern, betreibe auch aus diesem Grund seit 5 Jahren mein Foodblog und koche eben einfach sehr gern, weil es Spaß macht. Vor kurzem bin ich jedoch über das Internet auf eine weitere Freizeitbeschäftigung gestoßen. Ich betreibe aktiv keinen Sport, dagegen passiv sehr gern und schaue sehr gern Fussball wie Bundesliga oder Länderspiele. Sportwetten habe ich bisher noch nicht getätigt, bin aber vor kurzem auf den Anbieter [NetBet](#) Casino gestoßen. Dies ist ein deutscher Online-Casino-Anbieter. Er bietet auf seiner Website Online-Casino, Sportwetten, Lotto oder einfache Online-Spiele an. Zum Casinospiele traue ich mich noch nicht so recht. Aber ich habe einfach einmal ein wenig Geld auf ein Fußballspiel gesetzt und auf einen Gewinn gehofft. Leider habe ich falsch getippt und das Geld war verloren. Schade. Aber Spaß gemacht hat es dennoch. Schaut euch die Website doch einmal an. Vielleicht findet Ihr dort auch eine weitere zusätzliche, schöne Freizeitgestaltung.

[amd-zlrecipe-recipe:148]

---

## Pansen-Haschee in schwarzer Bohnen-Sauce mit Linguine



Würziges Haschee mit Pasta

Zunächst ein allgemeiner Rat für diejenigen, die bei „Innereie“ die Nase rümpfen oder diejenigen, die gern einmal ein Gericht zubereiten würden, aber nicht wissen, wie es geht: Versucht Pansen – als Gulasch, Ragout oder Haschee. Er gelingt immer, und er schmeckt köstlich.

Hier hatte ich noch Pansen übrig, den ich in Gemüsefond gegart hatte. Ich habe ihn durch den Fleischwolf gedreht und Hackfleisch hergestellt.

Ich bereite das Pansen-Hackfleisch mit einer schwarzen Bohnen-

Sauce zu. Zusätzlich verwende ich milde Ketjap-Manis- und schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce.

Eine orange Peperoni sorgt für etwas Schärfe.

Wie jedes gute Haschee gare ich dieses 1 Stunde lang, damit sich die Aromen gut verbinden – auch wenn das Haschee mit asiatischen Saucen zubereitet ist.

Dazu wähle ich als Beilage Pasta.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 350 g Pansen
- 125 g Linguine
- 2 l Gemüsefond
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- 1 orange Peperoni
- 200 ml trockenen Weißwein
- 2 EL schwarze Bohnen-Sauce
- 1 EL Kejap-Manis-Sauce
- 1 EL schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce
- Petersilie
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 3 Stdn. 10 Min.

Fond in einem Topf erhitzen und Pansen darin bei geringer Temperatur 3 Stunden garen.

Pansen herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Pansen dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Ingwer und Peperoni dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Alle drei Saucen dazugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen. Haschee abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Linguine in einen tiefen Pastateller geben und Haschee darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.