

Haschee mit Basmatireis



Mit viel leckerer Sauce

Essen Sie gerne Hackfleisch? Einerlei, ob Rind, Schwein, Pute oder Pferd. Mit Hackfleisch lassen sich ja sehr wohlschmeckende Gerichte zubereiten. Denken Sie nur an den Klassiker einer Spaghetti Bolognese.

Aber mit Hackfleisch lässt sich auch ebenso ein einfaches, in der deutschen Küche sehr wohlbekanntes Gericht zubereiten: ein Haschee. Dazu brauchen Sie nur einige wenige weitere Gemüsezutaten. Und für den vollen Geschmack verwenden Sie für die Sauce am besten einen selbst zubereiteten Bratenfond aus Knochen, Gemüseabfällen und Rotwein. Dann wird das Haschee so richtig lecker.

Als Beilage können Sie unter mehreren auswählen, entweder Reis der unterschiedlichsten Art. Oder Nudeln der unterschiedlichsten Art. Schließlich kommen auch noch Kartoffeln oder Knödel in Frage. Oder sogar etwas

ausgefalleneres wie Bulgur oder Polenta.

Für 2 Personen:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 5 braune Champignons
- 400 ml Bratenfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.



Eine einfache Zubereitung für Hackfleisch
Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In

eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin einige Minuten kross anbraten. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Mit dem Fond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in einem Topf mit der doppelten Menge an kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Sauce des Haschees abschmecken,

Reis zum Haschee geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

**Omas Hühnerfrikassee –
traditionelles Rezept für
jeden Anlass**



Hühnerfrikassee [nach Omas Rezept](#) ist ein klassisches Gericht und ein wahrer Genuss für die ganze Familie. Das Rezept ist einfach zuzubereiten und überzeugt mit einer leckeren, cremigen Sauce, die mit Gemüse, Fleisch und Hühnerbrühe zubereitet wird. Dieses traditionelle Gericht eignet sich sowohl für den Alltag als auch für besondere Anlässe.

Omas Hühnerfrikassee Rezept ist ideal für die Zubereitung in großen Mengen, da es sich gut einfrieren und später wieder erwärmen lässt. So kann man das Gericht vorbereiten und bei Bedarf schnell und einfach servieren. Hühnerfrikassee nach Omas Rezept ist besonders praktisch für Familienfeiern oder Partys, bei denen ein schmackhaftes Gericht für viele Gäste benötigt wird.

Hühnerfrikassee nach Omas Rezept ist nicht nur lecker, sondern auch gesund, da es viel Gemüse enthält. Durch das Hinzufügen von Spargel, Erbsen und Möhren sowie Champignons bekommt das Gericht eine angenehme Frische und eine interessante Textur. Zudem bleibt das Hähnchenfleisch durch das langsame Garen zart und saftig.

Omas Hühnerfrikassee – Klassisches Rezept, viele Variationen

Das Geheimnis von Hühnerfrikassee nach Omas Rezept liegt in der Kombination aus frischen Zutaten und dem schonenden Garen des Fleisches. Die klassische Zubereitung sorgt für ein wohlschmeckendes Gericht, das Jung und Alt begeistert. Durch das Hinzufügen von verschiedenen Gemüsesorten kann das Gericht saisonal angepasst werden und somit das ganze Jahr über zubereitet werden.

Je nach Geschmack können auch andere Gemüsesorten verwendet werden. Auch die Sauce kann je nach Vorliebe mit Weißwein oder Sahne verfeinert werden. Eine vegetarische Variante von Omas Hühnerfrikassee Rezept ist ebenfalls möglich, indem das Hähnchen durch Tofu oder Seitan ersetzt wird und die Hühnerbrühe durch Gemüsebrühe ausgetauscht wird.

Neben dem traditionellen Hühnerfrikassee Rezept gibt es auch Variationen, die an regionale Vorlieben angepasst sind. So können zum Beispiel Gewürze wie Curry oder Paprika hinzugefügt werden, um dem Gericht eine exotische Note zu verleihen. Auch die Zugabe von frischen Kräutern wie Petersilie, Dill oder Schnittlauch kann das Aroma des Gerichts noch weiter verfeinern.

Insgesamt ist Hühnerfrikassee nach Omas Rezept ein wahrer Klassiker, der sich durch seine einfache Zubereitung, den köstlichen Geschmack und die vielfältigen Variationsmöglichkeiten auszeichnet. Es ist ein Gericht, das Generationen verbindet und immer wieder gerne auf den Tisch kommt. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich von diesem traditionellen Rezept begeistern!

Zutaten von Omas Hühnerfrikassee Rezept:

- 1 Brathähnchen
- 2 TL Salz

- nach Belieben Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 2 Eigelbe
- $\frac{1}{2}$ Becher Sahne
- 1 Dose Spargelstücke
- 1 Dose Erbsen und Möhren
- 1 Glas Champignons
- etwas Mehl
- nach Belieben Margarine

Zubereitung von Omas Hühnerfrikassee Rezept:

1. Das Hähnchen zunächst mit Salz würzen und in einen Kochtopf legen. Anschließend den Topf bis zu $\frac{3}{4}$ mit Wasser auffüllen.
2. Die Zwiebel schälen, vierteln und zusammen mit den gewaschenen und kleingeschnittenen Tomaten zum Hähnchen in den Topf geben.
3. Zwei Teelöffel Salz und Pfeffer ins Wasser streuen, anschließend zum Kochen bringen. Das Hähnchen je nach Größe 40–60 Minuten (Brathähnchen) oder mindestens 2 Stunden (Suppenhuhn) köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Die Garprobe lässt sich durchführen, indem man einen Schenkel leicht herauszieht; er sollte sich problemlos lösen.
4. Das fertig gegarte Hähnchen aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Die entstandene Brühe durch ein Sieb passieren. Anschließend das Hähnchenfleisch von den Knochen trennen.
5. Margarine im Topf erhitzen und das Mehl zügig unter Rühren hinzufügen. Die gesiebte Geflügelbrühe langsam zur Mehlschwitze gießen, zunächst nur wenig, um eine glatte Konsistenz zu erzielen und Klumpenbildung zu vermeiden. Danach die verbleibende Brühe einrühren. Die

Mischung etwa 10 Minuten unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen, dann mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

6. Zwei Eigelbe mit Sahne verquirlen und in die Sauce einrühren. Das Hähnchenfleisch zusammen mit Champignons, Erbsen, Möhren und Spargel zur Sauce geben und alles erwärmen, bis es heiß ist.
7. Das fertige Hühnerfrikassee nach Omas Rezept heiß servieren.

Hinweis: Statt eines ganzen Hähnchens können auch Hühnerschenkel für das Frikassee verwendet werden.

Guten Appetit!

Herzhafter Strudel mit Tofu, Feta, Tomate und Reis



Mit herzhafter Füllung

Mögen Sie Strudel? Diese gefüllten, gebacken Gebäckteile aus dem Backofen, die man sowohl herzhaft und pikant als auch süß zubereiten kann? Süß sind Sie Ihnen sicherlich bekannt, mit Obstbelägen jeglicher Art. Aber man kann sie auch herzhaft zubereiten, mit Zutaten, die man sonst für eine Gulaschssauce, ein Pesto oder eine ähnliche Zubereitung verwendet.

Für diesen Strudel wird ein fertiger Teig, der eigentlich für eine Quiche oder Tarte gedacht ist, vom Discounter verwendet. Ich habe aus Versehen einen runden Teig gekauft, normalerweise eignet sich ein rechteckiger Teig besser für einen Strudel. Aber auch mit einem runden Teig gelingt der Strudel.

Ich konnte aus den Angaben auf der Verpackung nicht entnehmen, welcher Art der Teig ist. Es ist kein Hefeteig und auch kein Blätterteig. Sondern ein anderer Teig, der hauptsächlich auf Weizenmehl beruht.

Als Würzung dient Paprikapulver und Cayennepfeffer. Dann natürlich noch Salz und eine Prise Zucker.

Hauptzutat für die Füllung ist Basmatireis, der verständlicherweise vorgekocht wird. Hinzu kommen noch Biotofu, Feta und Rispentomaten.

Beim fertig gebackenen Strudel tritt eine leichte Schärfe des Cayennepfeffers hervor. Und der verwendete Feta bringt eine leichte Säure durch die Lake, in die er eingelegt ist, mit. Alles in allem ein rundes, gelungenes Gericht.

Ein wenig mehr Flüssigkeit hätte die Füllung vielleicht gebraucht. Nehmen Sie einfach ein paar Rispentomaten mehr als in meinem Rezept angegeben. Oder beträufeln Sie die Füllmasse vor dem Einrollen mit etwas Olivenöl.

Wenn Sie diesen Strudel nur als Vorspeise für zwei Personen planen oder Sie haben nur wenig Appetit und wollen den Strudel nur als kleinen Snack vor dem Fernseher servieren, dann nehmen Sie nur die Hälfte der unten angegebene Zutaten. Also ein Strudelteig. Denn dann reicht ein halber Strudel pro Person. Gutes Gelingen!

Für 2 Personen:

- 2 runde Strudelteige (für Quiche/Tarte, Packung)
- 8 EL Basmatireis
- 200 g Biotofu
- 200 g Feta
- 6 Minirispentomaten
- 1/2 Topf Petersilie
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- Salz
- Zucker
- 2 Eier

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 35 Min.
bei 170 °C Umluft*



Kross und knusprig gebacken

Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen. Durch ein Küchensieb geben und somit das Kochwasser abschütten.

Tofu und Feta in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Tomaten kleinschneiden und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls dazugeben.

Reis und restliche Zutaten in eine Schüssel geben. Mit Paprika, Cayennepfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und abschmecken.

Einen Teig auf dem Backpapier auf ein Arbeitsbrett legen.

Füllmasse an einer Seite des Teigs in länglicher Form auftragen und zu einer länglichen Rolle formen. Teig über der Rolle zusammenrollen. Dann die Enden des Teigs bzw. der Rolle einschlagen, damit der Strudel geschlossen ist.

Mit dem zweiten Strudel genauso verfahren. Beide Strudel mit dem Backpapier auf ein Backblech legen.

Eier in einer Schale aufschlagen und verquirlen. Strudel auf der Oberseite mit den Eiern mit einem Backpinsel bepinseln.

Backblech mit den Strudeln die oben genannte Zeit bei der entsprechenden Temperatur auf mittlerer Eben in den Backofen geben.

Herausnehmen, jeweils quer in der Mitte halbieren, auf zwei Teller geben und servieren. Guten Appetit!

Flambierte Schweineniere in Rumsauce mit Basmatireis

Lieben Sie Innereien? Oder wagen sie sich zumindest ab und zu mal an die eine oder andere Innereie? Eine Scheibe Leber, ein Stück Herz oder sogar Pansen?



Mit viel Rumsauce

Dann sollten Sie dieses Rezept zur Schweineniere nicht verpassen. Das Besondere an dem Rezept ist das Flambieren der Nieren beim Anbraten in Butter mit 40%igem Rum, womit man eine Rumsauce bildet.

Diese wird auch benötigt, da es als Beilage leckeren Basmatireis gibt. Dieser braucht eben ein Sößchen.

Bei Nieren muss man darauf achten, dass man den Gargrad wirklich à point trifft. Sie soll schließlich innen nicht mehr blutig, also noch roh sein. Aber Nieren haben leider die Eigenart – sobald man sie im Gegensatz dazu ein klein wenig zu lange gart –, dass sie fest und hart werden und man kaut auf einer zähen Niere herum.

Also sollte man Nieren je nach Dicke auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten braten. Ein gutes Zeichen ist, wenn nach dem zweiten Bratdurchgang auf der zweiten Seite der Nieren an der Oberseite roter Innereisensaft austritt. Dann kann man davon ausgehen, dass die Nieren innen noch medium und somit weich

und zart sind.

Wie erwähnt, gibt es als Beilage dazu Basmatireis. Auf den man großzügig die Rumsauce verteilt. Guten Appetit.



Innen noch rosé und saftig

Für 2 Personen:

- 2 Schweinenieren
- 40%iger Rum
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- 1 Tasse Basmatireis
- 3 Tassen Wasser

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Min. | Garzeit 11 Min.

Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Nieren auf jeweils beiden

Seiten 2–3 Minuten anbraten.



Das Flambieren der Schweineniere

Nieren auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Nach dem ersten Wenden mit einem großen Schluck Rum ablöschen und Nieren flambieren. Achten Sie bitte auf eventuell hochsteigende Flammen und eventuelle Brandgefahr!

Rumsauce abschmecken.

Jeweils eine Niere auf einen Teller geben. Reis dazu verteilen. Reis großzügig mit der Sauce begießen.

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!

Hähnchenlebern in Austernsauce mit Basmatireis



Dies ist ein sehr einfaches Gericht.

Asiatisch. Und mit nur einigen Zutaten. Aber sehr lecker.

Eine Innereie findet hier einmal ihre Verwendung.

Knoblauch passt ja immer gut zu Leber. Also kommen mehrere

Knoblauchzehen in das Gericht.

Als geschmackgebende Sauce wähle ich eine Austernsauce. Dazu noch etwas Fischsauce für Salzigkeit. Verlängert mit etwas Wasser.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 6 Knoblauchzehen
- Austernsauce
- Fischsauce
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Basmatireis
- 3 Tassen Wasser
- Salz
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Reis in kochendem, leicht gesalzenen Wasser 11 Minuten garen.

Lebern grob zerkleinern.

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer platt drücken und kleinschneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Lebern und Knoblauch darin kurz pfannenrühren. Mit Fischsauce und Austernsauce ablöschen. Mit dem Wasser verlängern. Kurz köcheln lassen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Lebern darüber geben. Großzügig die Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Paprika-Reis



Dieser Reis ist auf zweifache Weise Paprika-Reis.

Zum einen würze ich den gegarten Reis mit gemahlenem Paprika.

Zum anderen verwende ich geröstete, eingelegte Paprika aus dem Glas, die ich grob zerkleinert mit viel Knoblauch und frischer Petersilie in viel Olivenöl anbrate und dann dem Reis untermische.

Eigentlich hätte ich dieses Gericht auch als Risotto bezeichnen können. Denn im Endeffekt wird es nach der Zubereitung ein sehr schlotziges und wohlschmeckendes Reisgericht. Das einem Risotto sehr nahe kommt. Aber dann wäre eben die Zubereitung eine andere gewesen. Und ich hätte anstelle von Basmatireis einen Mittelkornreis für ein gutes Risotto gewählt.

Nichts desto trotz, der Paprika-Reis schmeckt und ist lecker. Noch dazu ist das Gericht auf diese Weise ein veganes Gericht.

Für 2 Personen:

- 1 Tasse Basmatireis
- 3 Tassen Wasser
- Salz
- 2 TL gemahlener Paprika
- 1 Glas geröstete Paprika Piquillo (400 g)
- 6 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Reis in kochendem, leicht gesalzenerem Wasser in einem Topf 11 Minuten garen.

Paprika grob zerkleinern.

Petersilie kleinwiegen.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer platt drücken und kleinschneiden.

Eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen.

Paprika und Knoblauch darin mehrere Minuten gut andünsten.

Salzen und pfeffern.

Petersilie unterheben.

Wenn das Kochwasser des Reises verkocht ist, das Paprikapulver dazugeben und alles gut vermischen.

Paprika dazugeben und alles gut vermengen.

Paprika-Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

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!

Putenfleisch mit Blattspinat in Knoblauch-Chili-Sauce und Basmatireis



Ein asiatisches Rezept für ein Gericht, das ich im Wok zubereite. Und das daher auch pfannengerührt wird.

Pute passt ja zu Spinat. Und zu Spinat passt immer eine ganze Menge Knoblauch, so dass ich für die Sauce eine scharfe Knoblauch-Sauce ausgewählt habe. Eine asiatische, versteht sich.

Als Beilage gibt es Bio-Basmatireis, der sehr gut schmeckt, eine leichte Würze hat und einen sehr angenehmen Duft.

Für 2 Personen:

- 4 kleine Putenschnitzel
- 500 g Blattspinat (2 Packungen à 250 g)
- 4 EL Knoblauch-Chili-Sauce
- Fisch-Sauce
- 1 Tasse Basmatireis
- 1/2 Tasse Wasser
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Putenfleisch in kurze, schmale Streifen schneiden.

Blattspinat putzen und grob zerkleinern.

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

Öl in einem Wok erhitzen.

Outenfelsichnkurznpfannenrprhen.

Spinat dazugeben und kurz mitgaren.

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

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Fleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinebauch mit Koriander und Basmatireis



Dieses asiatische Gericht hat mir mal wieder so richtig geschmeckt.

Nur Schweinebauch als Hauptzutat, quer in schmale Streifen geschnitten.

Eine wesentliche Zutat ist aber der frische Koriander, der dem Gericht den asiatischen Touch gibt.

Die Sauce bilde ich klassisch aus Fisch-Sauce und dunkler Soja-Sauce. Mit etwas Wasser verlängert.

Und dazu gibt es neuen Bio-Basmatireis, vermutlich nicht von

den Hängen des Himalaya, sondern von irgend einem Feld in Deutschland. Aber er mundet vorzüglich.

Ich habe den Schweinebauch natürlich klassisch in meinem Wok auf meinem neuen Induktionsherd gegart. Geht wirklich sehr schnell und gart vorzüglich.

Für 2 Personen:

- 6 Scheiben Schweinebauch
- 30 g frischer Koriander (2 Packungen à 15 g)
- Fisch-Sauce
- dunkle Soja-Sauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 Tasse Bio-Basmatireis
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.



Schweinebauch quer in schmale Streifen schneiden. In eine

Schale geben.

Koriander putzen und kleinschneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Reis in der dreifachen Menge Wasser in einem Topf 11 Minuten garen. Wasser leicht salzen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen.

Schweinebauch darin einige Minuten kross pfannenrühren.

Koriander dazugeben und alles gut vermischen.

Mit Fisch-Sauce und Soja-Sauce ablöschen.

Mit etwas Wasser verlängern.

Noch etwas köcheln lassen.

Reis auf zwei große Schüsseln verteilen.

Schweinebauch mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Basmati-Reis mit scharfer Tomatensauce



Leckerer, einfaches Gericht

Ein einfaches Gericht.

Mit einer leckeren, leicht scharfen Tomatensauce.

Die Peperoncino gibt der Sauce die leichte Schärfe.

Und alle anderen Zutaten die leckere Würze.

Als Beilage einfach vorgedämpfter Reis aus der Packung, wie man ihn beim Discounter oder Supermarkt bekommt.

Für 2 Personen:

- 2 Packungen vorgedämpfter Basmati-Reis (à 250 g, mit Kokosnuss, Chili-Schote und Zitronengras)

Für die Sauce:

- 2 große, braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Lauchzwiebel
- etwas frische Petersilie
- 1 TL Tomatenmark
- 200 g passierte Tomaten (Packung)
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- 1 Peperoncino
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- weißer Burgunder
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Schmackhafte Sauce

Alle Zutaten putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zutaten darin kurz anbraten.

Tomatenmark dazugeben und mit anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce abschmecken.

Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Reispackungen etwas durchkneten, um den Reis aufzulockern.

Dann Packungen oben aufschneiden.

Packungen stehend der Mikrowelle bei 800 Watt 2 Minuten erhitzen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Haschee mit Chinakohl auf Basmati-Reis



Würzig und lecker

Geplant war eigentlich, mit dem Hackfleisch und Chinakohl zusammen mit Austernsauce ein asiatisches Gericht zuzubereiten.

Während ich jedoch beim Anbraten von Hackfleisch und Gemüse war, dachte ich mir, warum muss das denn immer asiatisch sein? Und entschied mich für eine deutsche Version, als Haschee.

Gewürzt mit etwas Fleischgewürz, also einer Würzmischung.

Und die Sauce gebildet aus trockenem Weißwein.

Das Gericht wird auf diese Weise sehr lecker.

Hähnchenfleisch mit chinesischen Pilzen in Tom- Kha-Kai-Sauce



Mit schmackhaften Pilzen

Ich liebe chinesische Pilze, in diesem Fall vor allem die Shiitake-Pilze. Dazu habe ich noch Mu-Err-Pilze verwendet, die auch sehr lecker sind.

Als Fleischzutat wähle ich Hähnchenbrustfilets, die ich in kurze Streifen schneide.

Die verwendete Sauce enthält Koskosnuss, Kaffir-Limettenblätter und Zitronengras. Sie bringt somit ein leichtes Aroma von Kokosnuss mit und hat auch eine leicht säuerliche Note.

Die Fisch-Sauce liefert dann noch etwas Salzigkeit und einen

Hauch an Fischgeschmack. Alles in allem schmeckt die Sauce wirklich exzellent.

Als Beilage dieses Mal Vollkorn-Basmatireis, der noch eine hellbraune Schale hat und relativ lange gegart werden muss. Aber er schmeckt wirklich exzellent.

Da Asiaten sicherlich keinen Vollkornreis zubereiten würden, richte ich dieses Gericht– auch wenn alle Zutaten original asiatisch sind – nicht in Schalen mit Essstäbchen an. Sondern wie gewohnt auf großen, flachen Tellern.

[amd-zlrecipe-recipe:1243]

Körner-Frikadellen mit Frischkäse



Kross gebraten

Hier habe ich bei zwei Rezepten aus dem Kochbuch „Einfach, günstig und lecker kochen! Nr. 2“ der Hamburger Tafel e.V. Anleihen genommen für dieses hier beschriebene Rezept. Es ist das dritte Mal, dass ich ein Gericht aus diesem Kochbuch nachkoche bzw. in diesem Fall Anleihen an anderen Rezepten nehme.

Ich habe die beiden Gerichte aus dem Kochbuch nämlich nicht einfach nachgekocht. Es handelt sich um das Rezept für Grünkernbratlinge. Und für Frischkäse-Dip.

Nein, ich habe mich inspirieren lassen und die Gerichte abgewandelt.

Anstelle Grünkern habe ich eine Mischung aus Quinoa, braunem Basmatireis und Wildreis verwendet.

Und den Dip habe ich noch mit einigen weiteren Zutaten wie Paprika, Lauchzwiebel und Knoblauch abgewandelt. Und auch ein wenig Weißweinessig für etwas Säure passt in den Dip.

Das Ergebnis ist ein sehr wohlschmeckendes Gericht. Es ist mir seit einiger Zeit wieder einmal gelungen, schöne Frikadellen mit viel Röstaromen zuzubereiten.

Und der Frischkäse mit Joghurt und weiteren Gemüsezutaten schmeckt auch noch am darauffolgenden Tag, einfach mit einigen Schrippen gegessen.

[amd-zlrecipe-recipe:1203]

3erlei-Ragout mit Körner-Mischung



Sehr würzig und aromatisch

Für dieses Ragout habe ich drei Fleisch- bzw. Innereien-Sorten ausgewählt.

Das Spiel mit den unterschiedlichen Konsistenzen und Geschmäckern von Fleisch bzw. Innereien ist wirklich sehr interessant.

Da Rinderherz festes Muskelfleisch ist, brate ich es als erstes an. Dann gebe ich Lebern und Steakfleisch hinzu.

Als Beilage wähle ich eine sehr schmackhafte Körner-Mischung, die sehr gehaltvoll schmeckt. Sie ist in wenigen Minuten in der Mikrowelle gegart.

[amd-zlrecipe-recipe:1202]

Jackfrucht mit Mini-Pak-Choi und Vollkorn-Basmatireis

Heute ein weiteres Rezept für die Zubereitung in der Mikrowelle.

Aber nicht aus einem meiner neuen Kochbücher, sondern selbst kreiert und improvisiert.

Das Gericht ist in der Mikrowelle in 6 Minuten gegart und zubereitet.

Ich verwende zwei Packungen mit süß-scharf mariniertes Jackfrucht, jede Packung hat 200 g und ist ausreichend für eine Person.

Dazu gebe ich zwei kleingeschnittene Mini-Pak-Choi, die ich

einige Minuten in etwas Olivenöl in der Mikrowelle vorgare.

Als Beilage wähle ich wieder zwei Packungen des vorgedämpften Vollkorn-Basmatireises, der mit etwas Quinoa und Gemüse hergestellt wurde.

Wer möchte, kann das Ganze auch noch mit etwas Soja-Sauce für eine Sauce für den Reis würzen, damit es etwas flüssiger wird.

[amd-zlrecipe-recipe:1158]