

Mediterranes Gemüse in Käsesauce auf Basmatireis



Einfaches, vegetarisches Gericht

Zutaten für 2 Personen:

- 1/2 Aubergine
- 1/2 Zucchini
- 2 orange Peperoni
- 1 Mini Pak Choi
- 2 große, braune Champignons
- 10 Minrispentomaten
- 250 g Feta
- Chardonnay
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- 1/2 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit einer würzigen, sämigen Sauce

Zubereitung:

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Aubergine und Zucchini längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Mini Pak Choi putzen und quer in Streifen schneiden. Tomaten vierteln. Alles ebenfalls in eine Schale geben.

Champignons halbieren und quer in feine, halbe Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

Feta in eine Schale mit der Hand in kleine Krümel zerbröseln.

Basmatireis in einem Topf mit der zweifachen Menge kochendem, leicht gesalzenem Wasser zugedeckt bei geringer Temperatur 11 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Gemüse und Pilze darin andünsten. Einige Minuten köcheln lassen. Feta dazugeben. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren. Kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Basmatireis auf zwei tiefe Teller verteilen. Gemüse mit der Käsesauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Thaicurry mit scharf-süßer Kokossauce auf Basmatireis



Leckerer Thaicurry
Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweinenacken-Steaks
- 2 Orangen
- 2 Bananen
- 2 Kiwis
- 2 orange Peperoni
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 EL rotes Thaicurry
- 400 ml Sahne (2 Becher à 200 ml)
- Meersalz
- Olivenöl
- 1 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.



Scharf und süß

Zubereitung:

Obst putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale

geben.

Steaks in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Steaks, Peperoni und Thaicurry-Paste darin anbraten. Obst dazugeben. Kokosrapseln dazugeben. Mit Sahne ablöschen. Mit Meersalz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde schmoren. Sauce abschmecken.

Basmatireis in der dreifachen Menge leicht gesalzenem Wasser in einem Topf zugedeckt bei geringer Temperatur 11 Minuten garen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Thaicurry mit Fleisch, Obst und viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinebauch-Geschnetzeltes in Weißwein-Sauce auf Basmatireis



Leckeres Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Scheiben Schweinebauch
- 2 orange Paprikaschoten
- 10 Cherrydatteltomaten
- 2 orange Peperoni
- 6 braune Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Chardonnay
- 1 EL BBQ-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl
- 1 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit diverser Gemüse

Zubereitung:

Knochen und Schwarte der Schweinebauch-Scheiben abschneiden. Scheiben in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Basmatireis in der dreifachen Menge kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten bei mittlerer Temperatur zugedeckt garen.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Schweinebauch und Gemüse darin anbraten. Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen. Mit BBQ-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Basmatireis auf zwei tiefe Teller verteilen. Geschnetzeltes mit Gemüse und viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllter Kürbis



Würzige Füllung

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hokkaidokürbis
- 1/2 Tasse Basmatireis
- 250 g Babyspinat (2 Packungen à 125 g)
- 15 g frischer Thymian
- Kürbiskernöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.



Verfeinert mit Kürbiskernöl

Zubereitung:

Blättchen des Thymians abzupfen und in eine Schale geben.

Kürbis halbieren und Kerngehäuse entfernen. Ebenso die Strünke entfernen.

Jeweils einen halben Kürbis mit der Höhlung nach oben auf einen feuerfesten Teller geben. Salzen und pfeffern.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen und beide Kürbishälften für 20 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Parallel dazu Reis nach Anleitung garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Reis darin schwenken. Spinat dazugeben und garen und zerfallen lassen. Thymian dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Beide Kürbishälften aus dem Backofen nehmen. Reis-Spinat-Mischung mit einem Esslöffel in die beiden Höhlungen füllen. Beide Hälften mit etwas Kürbiskernöl garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Pilzgulasch mit Basmatireis



Drei Pilzsorten

Zutaten für 2 Personen:

- 20 Shiitakepilze
- 8 große, braune Champignons
- 6 große, weiße Champignons
- 6 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

- 200 ml Pinot Grigio
- 2 EL Crème fraîche
- BBQ-Gewürzmischung
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Basmatireis
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit würziger Sauce

Zubereitung:

Pilze in feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. Zu den Lauchzwiebeln geben.

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

Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Pilze dazugeben und mehrere Minuten unter Rühren anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Crème fraîche dazugeben. Alles gut verrühren. Kräftig mit BBQ-Gewürzmischung, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Pilzgulasch mit Sauce darüber geben.

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!

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!