

Pute, Gemüse und Penne Rigate

Hier bereite ich ein Gericht mit Putenfleisch, verschiedenen Gemüsesorten und etwas Pasta vor.

Für diese Art der Zubereitung reicht mein Vorrat an Penne Rigate gerade noch aus.

Das Putenfleisch schneide ich in kurze Streifen.

Das Gemüse zerkleinere ich grob. Nur Zwiebeln und Knoblauchzehen werden kleingeschnitten.

Ich würze mit rosenscharfem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und Zucker. Und bilde ein kleines Sößchen aus einem Schuss Soave für die Pasta.

[amd-zlrecipe-recipe:644]

Salat mit Chicorée, Chinakohl, Pak Choi und Steakstreifen

Jetzt habe ich doch nochmals einen schmackhaften Salat kreiert, da ich von Chicorée und Chinakohl noch etwas vorrätig hatte.

Desweiteren habe ich einen Pak Choi für den Salat verwendet.

Und um den Salat noch etwas zu verfeinern, gebe ich noch vorher in Olivenöl angebratene, marinierte Steakstreifen hinzu.

Als Dressing verwende ich dieses Mal ein einfaches Essig-Öl-Dressing.

Und würze den Salat nur mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:565]

Schweine-Rückensteak, Chicorée, Chinakohl und Schinken

Ich habe ein wenig kreierte. Und mit Chicorée und Chinakohl, von denen ich jeweils noch etwas übrig hatte, eine kleine, sehr schmackhafte Beilage zubereitet.

Dafür verwende ich noch gekochten Schinken. Und bereite mit diesen Zutaten kleine Chicorée- bzw. Chinakohl-Schinken-Stapel zu, die ich mit jeweils einem Zahnstocher zusammenhefte und in Soave gare.

Das ergibt eine sehr schmackhafte Beilage zu den Rückensteaks, die ich, da sie ja mariniert sind, einfach nur kurz in Olivenöl anbrate.

Und der Soave, mit dem ich die Blattsalat-Schinken-Stapel ablösche, bildet sogar noch ein kleines, würziges Sößchen, das ich vor dem Servieren über die Stapel gebe.

[amd-zlrecipe-recipe:564]

Tofu, Champignons, Chinakohl und Jasmin-Reis

Ein vegetarisches Gericht. Und gleichzeitig ein asiatisches Gericht. Das ich selbst kreierte habe. Aber in der einen oder anderen Variation sicherlich auch in einem China-Restaurant zu bekommen ist.

Als Hauptzutat verwende ich gewürzten Tofu, den ich in kleine Stücke schneide.

Dazu als weitere Zutaten weiße Champignons und Chinakohl.

Die Sauce bilde ich aus Hoisin- und Fisch-Sauce.

Und als Beilage gibt es dieses Mal, als Variante zu Mi-Nudeln oder Basmati-Reis, knackigen und nussigen Jasmin-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:544]

Herz, Chinakohl und Mi-Nudeln

Dieses Mal ein selbst kreierte, asiatisches Rezept, für das ich eine andere Innereie verwende als wie für das Rezept vor einigen Tagen mit der Rinderleber.

Ich verwende Rinderherz.

Das Herz ist ein kräftiger Muskel und wird ähnlich wie Steaks einfach nur kurzgebraten.

Wenn man es nur einige Minuten kurz anbrät, gelingt es saftig und zart.

Als weitere Zutat verwende ich Chinakohl, dessen Blätter ich quer in Streifen schneide.

Und Mi-Nudeln, die ich vorher in siedendem Wasser gare und dann zu den anderen Zutaten in den Wok gebe.

Für die Sauce verwende ich dunkle Soja- und Fisch-Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:532]

Leber, Chinakohl und Mi-Nudeln

Ein asiatisches Rezept. Selbst kreiert. Ich weiß nicht, ob es solch ein Gericht auch in einem China-Restaurant gibt.

Es erinnert mich an ein chinesisches, vegetarisches Gericht, der ich sehr gern esse und das ich das erste Mal vor über 30 Jahren in einem China-Restaurant in Heidelberg gegessen habe, wo ich damals lebte. Es besteht nur aus fünf Zutaten, wie auch dieses selbst kreierte Gericht. Und zwar Chinakohl, chinesische Pilze, Reis und als Würze und Sauce dunkle Soja- und Fisch-Sauce.

Dieses Rezept hier ist ähnlich, ich verwende nur eine Innereie, also Rinderleber, die ich in kurze Streifen schneide und vor dem Pfannenrühren leicht mehliere für mehr Knusprigkeit.

Dazu Chinakohl, dessen Blätter ich quer in dicke Streifen schneide. Und anstelle von Reis in oben genanntem Rezept Mi-

Nudeln, die ich vor dem Pfannenrühren des Gerichts im Wok nach Anleitung in siedendem Wasser gare und dann erst zu dem Gericht im Wok dazugeben.

Für Würze und Sauce verwende ich auch dunkle Soja- und Fisch-Sauce.

Das Gericht schmeckt wirklich sehr gut und ist ausgesprochen lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:531][amd-zlrecipe-recipe:531][amd-zlrecipe-recipe:531]

**Schwein, Chinakohl,
Lauchzwiebel, Chili-Schote
und Mi-Nudeln in Soja-Sauce**



Mit leckerer Soja-Sauce

Ein weiteres asiatisches Rezept, das ich einfach aus den mir vorrätigen Zutaten kreiert habe.

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

Als Gemüse verwende ich Chinakohl, Lauchzwiebel und für etwas Schärfe Chili-Schoten.

Ich runde das Ganze mit separat gegarten Mi-Nudeln ab, die ich dem Gericht noch hinzufüge.

Für Sauce verwende ich dunkle Soja-Sauce, die ich mit etwas Wasser verlängere. Und natürlich noch etwas Fisch-Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweineschnitzel
- 6 Blätter Chinakohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Chili-Schoten
- 400 g Mi-Nudeln

- dunkle Soja-Sauce
- Fisch-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Chinakohl putzen und quer in Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln ebenfalls putzen und in grobe Stücke schneiden.

Chili-Schoten putzen und kleinschneiden.

Schnitzel quer in kurze Streifen schneiden.

Mi-Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch und Gemüse hineingeben und kurz pfannenrühren. Mi-Nudeln hinzugeben



Mit leckerer Soja-Sauce

. Einen großen Schuss Soja-Sauce hinzugeben. Mit einer Tasse Wasser verlängern. Eine Schuss Fisch-Sauce hinzugeben.

Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Gericht auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Fischbällchen mit Chinakohl



In Schale und mit Stäbchen angerichtet

Ich bereite diesmal Fischbällchen asiatisch zu.

Dazu verwende ich auch Chinakohl, mit dem ich immer gern koche.

Die verwendete Shrimps-Sauce ist zwar eher für Meeresfrüchte, aber man kann sie auch mit Fisch verwenden.

Mein Rat: Da das Gericht asiatisch zubereitet wird, mit Stäbchen servieren.

Ich habe Fischbällchen vor einigen Tagen für eine Fischsuppe

zubereitet. Der Übersicht halber liste ich das Rezept aber noch einmal auf.

Mein Rat: Nicht verwendete Fischbällchen für weitere Zubereitungen einfrieren.

Zutaten für 1 Person:

Für etwa 30 Fischbällchen:

- 150 g Lachs
- 1 Seelachsfilet
- 100 g Garnelenschwänze
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1–2 Eier
- 3–4 EL [Semmelbrösel](#)
- $\frac{1}{2}$ TL Dill
- Salz
- weißer Pfeffer

- 2 Chinakohlblätter
- 1 Tasse Basmatireis
- 50 ml scharfe Shrimps-Sauce
- 50 ml [Fischfond](#)
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 10 Min.

Für die Fischbällchen:

Lachs und Seelachs grob zerkleinern. Fisch und Garnelenschwänze durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In die Schüssel geben. Ei dazugeben. Semmelbrösel hinzugeben. Ebenfalls Dill. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut verrühren. Eine halbe Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas quellen.

Mit zwei Teelöffeln oder mit den Händen kleine Fischbällchen aus der Fischmasse formen.

7–8 Fischbällchen für die weitere Zubereitung verwenden. Die restlichen einfrieren.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Chinakohl quer in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Fischbällchen darin 4–5 Minuten kräftig anbraten. Chinakohl dazugeben und einige Minuten pfannenrühren. Shrimps-Sauce dazugeben. Dann Fond dazugeben. Verrühren und kurz köcheln lassen.

Reis in einer Schale anrichten, Fischbällchen-Chinakohl-Mischung darüber geben und servieren.

Tortellini-Gemüse-Pfanne



Ich vergaß vor dem Fotografieren, mit Parmesan zu garnieren

Ich bereite ein Pfannengericht zu. Mit frischen Tortellini. Dazu etwas Chinakohl. Verfeinert mit Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Oliven. Für etwas Schärfe sorgen Peperonis. Gewürzt einfach mit Sojasauce. Das Ganze wird mit etwas Parmesan garniert.

Das Ganze ist somit auch ein vegetarisches Gericht.

Ein einfaches, schnell zuzubereitendes Gericht als Abendessen. Mein Rat: Das Gericht natürlich wie immer aus der Pfanne essen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g frische Tortellini (Käse)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Chinakohlblatt
- 2 grüne Peperoni
- 8 schwarze Oliven
- 1–2 EL helle Sojasauce
- Parmesan
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Tortellini nach Anleitung zubereiten.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Oliven grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Tortellini dazugeben und mit anbraten. Restliches Gemüse dazugeben und einige Minuten mit

anbraten. Mit etwas Sojasauce würzen.

Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. In der Pfanne servieren.

Tortellini-Gemüse-Pfanne



Ich vergaß vor dem Fotografieren, mit Parmesan zu garnieren

Ich bereite ein Pfannengericht zu. Mit frischen Tortellini. Dazu etwas Chinakohl. Verfeinert mit Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Oliven. Für etwas Schärfe sorgen Peperonis. Gewürzt einfach mit Sojasauce. Das Ganze wird mit etwas Parmesan garniert.

Das Ganze ist somit auch ein vegetarisches Gericht.

Ein einfaches, schnell zuzubereitendes Gericht als Abendessen.

Mein Rat: Das Gericht natürlich wie immer aus der Pfanne essen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g frische Tortellini (Käse)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Chinakohlblatt
- 2 grüne Peperoni
- 8 schwarze Oliven
- 1–2 EL helle Sojasauce
- Parmesan
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Tortellini nach Anleitung zubereiten.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Oliven grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Tortellini dazugeben und mit anbraten. Restliches Gemüse dazugeben und einige Minuten mit anbraten. Mit etwas Sojasauce würzen.

Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. In der Pfanne servieren.

Panierte Leberröllchen mit Buschbohnen



Leckere Röllchen mit Bohnen

Diesmal Röllchen mit Rinderleber, auch frittiert. Leber an ja sich ist sehr fragil. Sie lässt sich nur sehr schwierig zu einem Röllchen formen und hält diese Form nicht. Nicht einmal Speckscheiben helfen dabei.

Ich nehme daher zusätzlich noch blanchierte Chinakohlblätter hinzu. Diese geben den Röllchen Stabilität. Außerdem kann man die Chinakohlblätter auch an den Seiten einschlagen, um die Leber gut zu wickeln.

Die Röllchen fülle ich mit Peperoni, Mozzarella und Rosmarin.

Eine Scheibe Rinderleber braucht im siedenden Fett der Friteuse nur 2–3 Minuten. Diese Röllchen sind jedoch recht kompakt und groß. Ich gebe ihnen daher 7 Minuten in der Friteuse.

Mein Rat: Wenn die Leber in den Röllchen innen nach dem Frittieren und Aufschneiden geringfügig ungegart ist, ist dies nicht besonders schlimm. Es ist Rinderleber. Man kann dem einfach mit einer Minute Nachgaren in der Mikrowelle abhelfen.

Die Röllchen sind sehr schmackhaft, die Lebern saftig und zart.

Als Beilage serviere ich Buschbohnen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Rinderleberscheiben (350 g)
- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 2 Chinakohlblätter
- 350 g Buschbohnen
- 1 grüne Peperoni
- 60 g Mozzarella
- 2 kleine Rosmarinzweige
- $\frac{1}{2}$ TL Bohnenkraut
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Buschbohnen putzen. Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin 20 Minuten kochen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben, Bohnenkraut dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Vermischen. Auf zwei große Teller verteilen. Warmhalten.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Chinakohlblätter darin einige Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und nebeneinander auf ein großes Schneidebrett legen. Jeweils Strunk quer abschneiden. Jeweils längs vorsichtig zwei Stücke Küchengarn unterziehen.

Leberscheiben ebenfalls auf ein großes Schneidebrett geben und jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Peperoni putzen und halbieren. Längs aufschneiden. Inneres und Kerne entfernen. Mozzarella in zwei gleichgroße, quaderförmige Stücke schneiden.

Auf die Chinakohlblätter jeweils längs etwas versetzt drei Scheiben Speck legen. Lebern jeweils ebenfalls längs darauf legen. In die Mitte der Lebern quer jeweils zwei Peperonihälfte nebeneinander legen. Jeweils einen Zweig Rosmarin darauf geben. Jeweils ein Mozzarellastück darauf legen. Lebern mit Speck und Chinakohlblatt vom Ende mit dem Chinakohlblatt-Grün über Peperoni mit Rosmarin und Mozzarella vorsichtig umschlagen und zusammenrollen. Chinakohl jeweils an den Seiten gut einschlagen. Mit Küchengarn gut zusammenbinden. Für Stabilität quer noch ein Küchengarn unterziehen und Röllchen gut zusammenbinden.

Röllchen für 7 Minuten in die Friteuse geben. Nach 3 1/2 Minuten einmal im siedenden Fett wenden. Herausnehmen, jeweils ein Röllchen auf einen Teller zu den Bohnen geben und Küchengarn vorsichtig entfernen. Servieren.

Hähnchenbrust mit Chinakohl



Leckeres, asiatisches Gericht

Mit Chinakohl koche ich immer gerne. Vor allem bereite ich gerne panierte und frittierte Chinakohl-Röllchen mit unterschiedlichsten Füllungen zu.

Hier bereite ich Chinakohl asiatisch zu. Mit Hähnchenbrust. Mit nur vier Zutaten bereitet man hier ein schnelles, einfaches, aber schmackhaftes Gericht zu.

Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$ Hähnchenbrust
- 3 Chinakohlblätter
- 2 EL dunkle Sojasauce
- $\frac{1}{2}$ Tasse Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Hähnchenbrust in kurze Streifen schneiden. Chinakohlblätter quer in dünne Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Hähnchenbrust und Chinakohl hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce dazugeben. Etwas Wasser für mehr Sauce dazugeben. Verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in eine Schale geben und Hähnchenbrust mit Chinakohl und Sauce darüber geben und servieren.

Tarte mit Romanesco, Lauch, grünen Bohnen, Chinakohl und Speck



Köstlich

Diese Tarte habe ich pikant mit Gemüse, Speck und Thai-Curry zubereitet.

Eine Tarte ist eine wirklich hervorragende Zubereitung mit Resteverwertung, wenn man diverses Gemüse übrig hat. Man bereitet sie pikant zu und kann die Masse zum Überbacken auch noch in den unterschiedlichsten Varianten würzen.

Mancher bereitet einen Auflauf zu, wenn Kartoffeln und Gemüse verbraucht werden müssen. Ich backe lieber eine Tarte, denn zusätzlichen Speck habe ich fast immer vorrätig. Und eine Tarte ist vielseitiger zuzubereiten.



Tartenstücke dürfen ruhig größer sein

Man isst die Tarte zunächst heiß aus dem Backofen. Und den Rest hat man gleichsam als Kuchen für die kommenden Tage, den man auch zwischendurch kalt aus der Hand essen kann.

Den Mürbeteig habe ich – da ich keinen Teig für Käsekuchen oder ähnliches zubereiten will – gänzlich ohne Zucker zubereitet. Aber mit viel Salz, er soll schließlich wie die Füllung und die Masse zum Überbacken pikant schmecken.

Ein wenig Aufwand für Teigzubereitung, Ruhezeit und das Schneiden des Gemüses. Dann backt sich die Tarte im Backofen

von alleine. Und fertig ist der pikante Kuchen.

Zutaten:

Für den Mürbeteig:

- 300 g Mehl
- 150 g Butter
- 1 Ei
- $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
- $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Füllung:

- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 100 g Romanesco
- 100 g grüne Bohnen
- 150 g Lauch
- 60 g Chinakohl
- 3 $\frac{1}{2}$ Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 60 g Ingwer
- Olivenöl

Zum Überbacken:

- 200 ml Sahne
- 5 Eier
- 150 g geriebener Gouda
- 2 TL Thai-Curry
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Ruhezeit 1 Std.
| Garzeit 10 Min. | Backzeit 30 Min.

Für den Mürbeteig:

Mehl, Butter, Backpulver, Ei und Salz in eine Rührschüssel geben. Mit dem Rührgerät mit Knethaken auf mittlerer Stufe

einige Minuten gut verrühren, bis ein kompakter Teig entsteht. Herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und mit der Hand noch etwas durchkneten. Zu einer Kugel formen und in der Rührschüssel für eine Stunde in den Kühlschrank geben. Danach herausnehmen und einige Zeit Zimmertemperatur annehmen lassen.

Für die Füllung:

Romanesco, Bohnen und Lauch putzen. Romanesco kleinschneiden. Bohnen und Lauch quer in dünne Stücke bzw. Scheiben schneiden. Chinakohl quer in Scheiben schneiden. Schalotten, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Schalotten quer in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer quer in Scheiben schneiden. Große Ingwerscheiben zerkleinern. Gemüse in eine Schüssel geben und gut vermischen. Speck in kurze Streifen schneiden.

Eine Pfanne stark erhitzen, Speck ohne Fett hineingeben und 4–5 Minuten bei hoher Temperatur kräftig anbraten. Herausnehmen und in eine Schüssel geben. Etwas Öl in die Pfanne geben und das Gemüse hineingeben. 4–5 Minuten bei hoher Temperatur unter ständigem Rühren gut anbraten. In die Schüssel geben und mit dem Speck gut vermischen.

Für das Überbacken:

Eier in eine Schüssel aufschlagen, Käse dazugeben und Sahne. Thai-Curry dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen. Eine Spring-Backform einfetten. Mürbeteig auf dem Boden dünn mit den Händen ausdrücken und etwa 3–4 cm einen dünnen Rand hochziehen. Füllung hineingeben. Am besten durch rhythmisches Schütteln und Rotieren gleichmäßig in der Backform verteilen. Masse zum Überbacken darüber geben und verteilen. Mit einem Löffel gleichmäßig über der Füllung verstreichen.

Backform für 30 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen

geben.



Fertig gebacken

Herausnehmen, auf ein Kuchengitter geben und den Rand der Springform lösen. Tarte zur Sicherheit auf dem Boden der Backform belassen. In heißem Zustand Tartenstücke servieren. Oder einige Stunden erkalten lassen und kalt servieren.

Panierte Chinakohlrollchen mit Füllung



Man sagt zwar, weniger ist mehr ...

Die mit einer Fischfüllung gefüllten Chinakohlblätter, die ich nach einem Rezept von Peter von [Aus meinem Kochtopf](#) mit Änderungen vor einiger Zeit zubereitet habe, schmeckten wirklich sehr gut. Es war noch jede Menge Chinakohl vorrätig. Und einige Zutaten für eine schmackhafte Füllung auch. Was liegt also näher, nochmals gefüllte Chinakohlblätter zuzubereiten, diesmal mit einer gänzlich anderen Füllung?

Für die Füllung habe ich sehr klein geschnittene Hähnchenbrust verwendet. Und gemischte Waldpilze, die ich ebenfalls sehr klein geschnitten habe. Ich vermische das Ganze mit einer Frischkäsezubereitung mit Pfifferlingen. Da diese Zutaten vermischt aber eher aussehen wie ein Salat mit einem Joghurt- oder Mayonnaise-Dressing und somit zu wenig Bindung haben, gebe ich ein Ei für Bindung und eine feingeriebene, getrocknete Schrippe für Festigkeit hinzu.

Vorrätig hatte ich auch noch rohen Schinken. Eigentlich bietet sich eher durchwachsener Bauchspeck zum Umwickeln der gefüllten Chinakohlrollchen an, aber ich habe einfach jeweils

eine Schinkenscheibe längs auf jedes Chinakohlblatt gelegt, dann die Füllung darauf gegeben und die Blätter zusammengerollt.

Vermutlich habe ich zum Panieren das erste Mal selbst Semmelbrösel zubereitet, indem ich eine trockene Schrippe auf der Küchenreibe fein gerieben habe. Und die Panade mit diesen Semmelbröseln schmeckt nach dem Frittieren tatsächlich besser als mit dem fertigen, industriellen Produkt. Paniert habe ich ganz klassisch zuerst in Mehl, dann Ei, dann Semmelbröseln.

Zutaten für 10 Röllchen:

- 10 Chinakohlblätter
- 10 Scheiben roher Schinken

Für die Füllung:

- 200 g Hähnchenbrust
- 120 g gemischte Waldpilze
- 150 g Pfifferlinge-Frischkäsezubereitung
- 1 Ei
- 1 trockene Schrippe
- Salz
- weißer Pfeffer

- 1–2 EL Mehl
- 1–2 Eier
- 1 trockene Schrippe

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit jeweils 5 Min.

Hähnchenbrust in sehr kleine Würfel schneiden. Pilze putzen und ebenfalls sehr klein schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Frischkäse dazugeben. Eine Schrippe mit einer Küchenreibe fein reiben und Semmelbrösel dazugeben. Ebenso das Ei. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles sehr gut vermischen.



Gefüllte Chinakohlrollchen vor dem Panieren und Frittieren

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Chinakohlblätter darin 3 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen und auf ein oder zwei große Arbeitsbretter geben. Dabei die Blätter jeweils gut auf dem Arbeitsbrett ausbreiten. Jeweils eine Scheibe Schinken längs auf ein Chinakohlblatt legen. Jeweils etwa 1 EL der Füllung in die Mitte eines Chinakohlblatts auf den Schinken geben. Die Füllung zu einer quaderförmigen Portion formen. Das Chinakohlblatt jeweils zuerst vom weißen Strunk her über die Füllung umschlagen. Dann den grünen Blattteil darüber schlagen. Der blanchierte und somit feuchte, grüne Blattteil eignet sich gut, um jeweils die Seiten des Chinakohlrollchens einzuschlagen. Er hält das Röllchen sehr kompakt und fest zusammen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Eine weitere Schrippe mit der Küchenreibe fein reiben. Auf drei Teller jeweils Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Nacheinander Chinakohlrollchen jeweils mehrmals durch das Mehl rollen, dann durch das Ei und schließlich durch die

Semmelbrösel. Chinakohlrollchen vermutlich aufgrund der Menge der Chinakohlrollchen in mehreren Frittierdurchgängen in der Friteuse jeweils 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Alle Chinakohlrollchen zusammen auf dem Teller servieren.

Schweinefleisch mit Chinakohl



Schweinefleisch, Chinakohl, Reis und Sauce

Chinakohl bietet sich immer an, ihn auch asiatisch mit Sojasauce zuzubereiten. Bereitet man ihn als Hauptzutat weitestgehend allein asiatisch zu, hat man sogar ein veganes Gericht. Ich wollte ihn herzhafter zubereiten und habe Schweinefleisch mit verwendet. Sojasauce und Fischsauce sorgen für etwas Sauce. Dazu einfach Reis. Das Gericht ist einfach, aber sehr schmackhaft.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g Schweinefleisch
 - 2 Chinakohlblätter
 - $\frac{1}{2}$ Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Lauchzwiebel
 - ein Stück Ingwer
 - 1 EL Sojasauce
 - 1 EL Fischsauce
 - 10 EL Wasser
 - Öl
-
- 1 Tasse Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schweinefleisch in kurze, schmale Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel und Knoblauch grob zerkleinern. Ingwer in kurze Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch hineingeben und kurz pfannenrühren. Sofort Gemüse dazugeben und alles einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce, Fischsauce und Wasser hinzugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in eine Schale geben, etwas Schweinefleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben und servieren.

Frittierte Chinakohlrollchen mit Pangasiusfüllung



Leckere, saftige, aufgeschnittene Chinakohlrollchen

Diese Zubereitung fand ich bei Peter von [Aus meinem Kochtopf](#). Chinakohlblätter zu füllen, zu panieren und zu frittieren fand ich interessant. Deshalb habe ich das Rezept einmal übernommen.

Wie das bei solchen Rezepten ist, die man übernimmt, habe ich ja immer selbst einige Ideen dazu. Ich habe zunächst bei den Zutaten einige Änderungen vorgenommen. Kabeljaufilet hatte ich keines vorrätig und wollte ich auch nicht kaufen. Ich habe Pangasiusfilet verwendet. Auch Garnelen hatte ich keine vorrätig, und ich habe sie einfach weggelassen. Anstelle von Lauchzwiebeln und Peperoni gebe ich rote Zwiebel und Knoblauch in die Füllung.

ich habe die Chinakohlblätter etwas länger blanchiert als Peter dies tut und auch mich nicht im Entferntesten daran

gewagt, die festeren Strünke nach dem Blanchieren auch noch flach zu schneiden. Beim Zusammenhalt der einzelnen Röllchen habe ich lange überlegt, ob ich Zahnstocher oder Küchengarn verwende. Bei Zahnstochern hat man das Problem mit dem anschließenden Panieren. Und Küchengarn erschien mir bei diesen fragilen Röllchen zu fest zum Binden. Es stellte sich jedoch heraus, dass die Röllchen nach dem Zusammenrollen doch erstaunlich kompakt waren und ohne Hilfsmittel zusammenhielten.

Paniert habe ich die gefüllten Chinakohlröllchen klassisch, jeweils mehrmals zuerst in Mehl, dann Ei und schließlich Paniermehl gewendet.

Ich wollte ja ursprünglich Reis und eine schöne, zur Fischfüllung passende helle Sauce aus Fischfond und Sahne dazu zubereiten. Wie das bei solch einem Rezept dann jedoch ist, stellte sich während des Zubereitens heraus, dass diese sechs Chinakohlröllchen durchaus als Abendessen für mich als einzelne Person ausreichten.

Geschmacklich sind die Röllchen mit der Fischfüllung sehr saftig. Sie erinnern ein wenig an Chicken-Nuggets. Aber sie sind ja vom Prinzip und dem Aufbau der Röllchen nicht viel anders.

Zutaten für 1 Person:

Für die Fischfüllung:

- 4 Pangasiusfilets (300 g)
- $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ kleine Wurzel
- 1 Ei
- $\frac{1}{2}$ TL dunkle Sojasauce
- $\frac{1}{2}$ TL Fischsauce
- $\frac{1}{2}$ TL Ketjab-Manis
- $\frac{1}{2}$ TL Weißweinessig

- $\frac{1}{2}$ TL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- 6 große Chinakohlblätter
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 6 EL Paniermehl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Frittierzeit je Chinakohlrollchen 5 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Wurzel schälen und in sehr kurze Stifte schneiden. Fischfilet in kleine Würfel schneiden.

Filet in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Wurzel, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und vermengen. Ei, Sojasauce, Fischsauce, Ketjab-Manis, Weißweinessig und Öl dazugeben und alles gut verrühren. Füllung gut salzen und pfeffern und verrühren.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Chinakohlblätter 3 Minuten darin blanchieren. Vorsichtig herausheben und auf ein sehr großes Arbeitsbrett legen. Fischfüllung in sechs Portionen teilen, jeweils eine Portion in die Mitte eines Chinakohlblatts legen, zusammenrollen und links und rechts das Chinakohlblatt zusammenfalten.



Gefüllte Chinakohlröllchen vor dem Panieren und Fritieren

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Währenddessen Mehl, Ei und Paniermehl jeweils auf einen Teller geben, Ei verquirlen. Chinakohlröllchen nacheinander jeweils 2–3 Mal durch das Mehl rollen, dann durch das Ei und schließlich das Paniermehl. Auch die kurzen Seiten der Röllchen dabei nicht vergessen.



Sechs Röllchen auf dem Teller angerichtet

Röllchen in die Friteuse geben und jeweils 5 Minuten frittieren. Sind die Röllchen gegart, schwimmen sie an der Oberfläche des siedenden Fetts. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben und servieren.