

Hähnchenlebern mit Mangold in schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce auf Gobbetti



Leckerer Innereiergericht

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 1/2 Mangold
- Fisch-Sauce
- 2 EL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- Wasser
- Salz
- 350 g Gobbetti
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.



Mit asiatischer Sauce

Zubereitung:

Lebern kleinschneiden und in eine Schale geben.

Mangoldblätter quer in feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Mangold darin andünsten. Lebern dazugeben und mit anbraten. Mit dem Kornbrand ablöschen und flambieren. Mit etwas Fisch-Sauce würzen. Knoblauch-Bohnen-Sauce dazugeben. Sauce mit etwas Wasser verlängern. Kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller geben. Lebern mit Mangold und viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenfleisch mit Gemüse in Char-Siu-Sauce auf schwarzen Reisnudeln



Mit entbeinten Hähnchenschenkeln

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenschenkel mit Rückenstück (alternativ 1 Hähnchenbrustfilet)
- 1 kleiner Mini Pak Choi
- einige Blätter Chinakohl
- Fisch-Sauce
- 2 EL Char-Siu-Sauce (Chinesische Barbecue-Marinade)
- etwas Kochwasser der Nudeln
- Sesamöl

- 250 g schwarze Reismudeln (1 Packung)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 8 Min.



Und schwarzen Nudeln

Zubereitung:

Hähnchenschenkel entbeinen. Fleisch in kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

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

Nudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser bei geringer Temperatur 8 Minuten garen.

Parallel dazu öl in einer Wokpfanne erhitzen und Hähnchenfleisch darin kurz anbraten und pfannenrühren. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Etwas Fisch-Sauce dazugeben. Char-Sui-Sauce ebenfalls dazugeben. Mit etwas Kochwasser der Nudeln verlängern. Etwas vermischen und kurz köcheln lassen.

Nudeln in ein Küchensieb geben und Kochwasser abschütten.

Nudeln auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Hähnchenfleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben.

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!

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!

Pute mit Sojabohnensprossen und Shiitake



Mit leicht scharfer Sauce

Ein asiatisches Gericht.

Alle Zutaten sind aus dem Asia-Shop. Bis natürlich auf das Putenfleisch.

Aber das Gericht gelingt sehr gut und schmeckt hervorragend.

Die Chili-Knoblauch-Sauce habe ich das erste Mal ausprobiert.

Sie sorgt für eine gute Würze.

Die Fisch-Sauce ersetzt das Salz.

Ungewohnt für ein asiatisches Gericht verwende ich Vollkorn-Basmati-Reis. Der noch eine hellbraune Schale hat. Und sehr lange gegart werden muss. Aber exzellent schmeckt.

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]

Schweinefleisch mit Gemüse und Reis



Im Wok

Ein selbst kreierte asiatisches Gericht mit dem Gemüse, das ich gerade vorrätig habe.

Als Fleisch verwende ich Schweine-Geschnetzeltes.

Ich bilde die Sauce aus Fisch-Sauce (für die Salzigkeit) und schwarzer Bohnen-Sauce (für die Würze).

Leider gelingt mir, obwohl ich original asiatische Zutaten für die Sauce verwende, keine schmackhafte, asiatische Sauce, wie ich sie vom Asia-Imbiss kenne. Vermutlich fehlt bei mir das Glutamat in der Sauce. ☐

[amd-zlrecipe-recipe:1047]

Schweinefleisch asiatisch

Normalerweise habe ich auf diese Weise bisher immer Chinakohl mit chinesischen Pilzen und Reis vegan zubereitet.

Gewürzt mit Fisch- und Soja-Sauce.

Dieses Mal wähle ich die Variante mit Fleisch. Und zwar Schweinefleisch. Mit Chinakohl.

Dann Fisch-Sauce für das Salzen.

Und dunkle Soja-Sauce für das Würzen.

Als Beilage passenderweise Basmati-Reis.

Gegessen wird aus der Schale mit Essstäbchen.

[amd-zlrecipe-recipe:931]

Schweinefleisch, Gemüse und Basmati-Reis in rotem Thai-Curry



Thai-Curry im Wok

Ein leckeres thailändisches Curry. Mit original roter Thai-Curry-Paste.

Ich habe ja in der Ankündigung der Asien-Woche geschrieben, dass ich keine original asiatische Gerichte zubereite, sondern vermutlich alle selbst kriere. Nun, das ist bei diesem Gericht auch der Fall. Echte Liebhaber der asiatischen Küche werden das nicht akzeptieren, dass ich bei diesem Gericht mangels Kokosnussmilch einfach Crème fraîche verwendet habe. Sagen wir einfach, es ist eine leicht eingedeutschte Variante eines Thai-Currys. Und es zeigt einmal wieder, dass man im Notfall durchaus auch wichtige originale Zutaten durch etwas Adäquates ersetzen kann. Asiaten verwenden ja nur Kokosnussmilch, weil die meisten Asiaten an einer Lactose-Unverträglichkeit leiden und deswegen keine Milchprodukte oder auch Käse essen. Nun, zudem hat Kokosnussmilch einen hohen Fettgehalt. Deswegen kann man auch keine gewöhnliche Milch verwenden, diese würde ausflocken. Aber eine Crème fraîche mit hohem Fettgehalt darf man gern mal für diese Zubereitung verwenden.

Und wirklich, die rote Thai-Curry-Sauce wird schön sämig und gebunden.



Leckeres, würziges Thai-Curry

Das ist einmal wieder ein sehr leckeres Gericht, das aufgrund der verwendeten Thai-Curry-Paste mit den unterschiedlichsten Geschmacksnuancen aufwartet. Wer ein einfaches Würzen wie bei deutschen Gerichten mit Salz, Pfeffer und Zucker gewöhnt ist, wird verwundert sein über den würzigem, kräftigen und vielfältigen Geschmack. Es sind Anklänge an Zitronengras vorhanden, dann natürlich Curry und eine kräftige Schärfe. Alles in allem sehr geschmackvoll und rund.

[amd-zlrecipe-recipe:728]

Pute, Chinakohl, Thai-Basilikum und Basmati-Reis



Herrlicher Thai-Basilikum

Ich hatte beim meinem Discounter das Glück und bei den Küchenkräutern auch einmal einen frischen Topf Thai-Basilikum gefunden. Ich habe ihn natürlich sofort mitgenommen und gekauft.

Ich bereite hier ein asiatisches Gericht zu, für das ich als Fleisch Putenfilet verwende.

Dazu als weitere Zutat Chinakohl.

Dazu kommt der kleingeschnittene Thai-Basilikum.

Und die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Soja-Sauce. Ich wollte dieses Mal keine schwere Sauce am Gericht haben, weil der Thai-Basilikum doch eine schöne Frische mitbringt. Aus diesem Grund habe ich eine helle Soja-Sauce mit Zitronensaft

verwendet, die man eigentlich nur zum Marinieren für asiatische Produkte verwendet. Aber sie bringt hier die notwendige Frische und Leichtigkeit für das Gericht mit sich.



Beim Pfannenrühren im Wok

Der Thai-Basilikum schmeckt wirklich sehr würzig und frisch. Er verleiht dem Gericht eine schöne Frische. Er ist eigentlich bei den meisten asiatischen Gerichten mit zu verwenden. Verwenden Sie bitte keinen gewöhnlichen Basilikum, den man für italienische Pesto verwendet. Das dürfen Sie nicht. Das Gericht bestraft Sie dann dafür, dass es nicht asiatisch schmeckt, sondern eher einen gewöhnlichen Geschmack hat und vielleicht doch aufgrund des Basilikums einen gewissen italienischen Touch bekommt.

[amd-zlrecipe-recipe:693]

Girasoli mit Kokosnussmilch

Ein einfaches Pasta-Gericht. Für das ich ein Convenience-Gericht wähle.

Und zwar fertige, frische Pasta. Girasoli mit gegrilltem Gemüse gefüllt.

Die Sauce bilde ich einfach aus Kokosnussmilch aus der Dose. Und würze sie noch mit etwas Fisch-Sauce.

East meets west, könnte man sagen. Italien trifft Thailand.

Aber das Gericht ist sehr lecker und die Sauce schmeckt köstlich.

[amd-zlrecipe-recipe:682]

Garnelen, Gemüse und Kokosmilch

Ein weiteres asiatisches Gericht.

Ich hatte Garnelen vorrätig. Und auch Wakame-Algen.

Da ich diese verbrauchen wollte, habe ich einfach ein einfaches asiatisches Gericht gezaubert.

Zusätzlich kommen noch Chinakohl, Mini-Pak-Choi und Lauchzwiebel in das Gericht.

Die Sauce bilde ich aus Kokosmilch und Fisch-Sauce.

Pfannenrühren bedeutet bei asiatischen Gerichten, die im Wok

zubereitet werden, dass man Öl im Wok erhitzt und dann Fleisch, Fisch und/oder Gemüse unter ständigem Rühren in dem sich auf dem Boden sammelnden Öl gart. Garen Sie Zutaten niemals zu lang im Wok, sie verlieren an Knackigkeit und Frische. Das dürfen Sie nicht. Immer nur einige Minuten pfannenrühren.

Als Beilage wähle ich Basmati-Reis.

Das Gericht schmeckt herrlich fruchtig und frisch nach Kokosnussmilch.

[amd-zlrecipe-recipe:668]

Gemüse und Wok-Nudeln asiatisch

Dies ist ein vegetarisches Rezept. Und auch asiatisch.

Ich verwende diverse Gemüsesorten, die ich grob zerkleinere.

Dazu Instant-Woknudeln.

Diese Instant-Woknudeln sind eigentlich nicht optimal für ein asiatisches Gericht. Sie sind einerseits optimal, wenn man, wie in meinem Fall, gerade keinen sauberen Topf zur Verfügung hat, um separat Reis für das Gericht zuzubereiten. Dann gibt man eben die Instant-Woknudeln einfach zu den restlichen Zutaten mit viel Flüssigkeit in den Wok und hat somit eine Sättigungs-Zutat. Und sie sind andererseits nicht optimal, weil es eben ein Convenience-Produkt ist, das eben keine gute, eventuell sogar frische Pasta ist, sondern eben Instant-Nudeln sind, die in drei Minuten gegart sind. Hinzu kommt noch, dass auf diese Weise das schon ein wenig pfannengerührte Gemüse im

Wok, das noch sehr knackig und frisch ist, auf diese Weise durch die Instant-Woknudeln weitere drei Minuten gegart wird und somit ein wenig an Knackigkeit verliert.

Außerdem sollte man bei dieser Zubereitung darauf achten, nicht zuviel Fisch-Sauce in den Wok zu geben. Teriyaki-Sauce ist schon würzig genug, und gibt man zuviel Fisch-Sauce hinzu, hat man das Gericht schnell überwürzt.

Das Gericht ist lecker. Aber ich habe einmal mehr wieder festgestellt, ich esse nicht so gern vegetarisch, denn bei diesem Gericht fehlt mir einfach das zusätzliche Fleisch. Eine schöne Entenbrust, in Streifen geschnitten und kross gebraten, würde hierzu sehr gut passen.

[amd-zlrecipe-recipe:597]

Schweinefleisch, Stangenbohnen, Paprika und Langkorn-Reis

Ein asiatisches Gericht. Das ich selbst kreiert habe.

Ich verwende als Haupt-Zutat Schweinefleisch.

Dazu Stangenbohnen und Paprika. Zusätzlich kommen noch Lauchzwiebeln hinzu.

Die Sauce bereite ich aus Kokosnussmilch und etwas Fisch-Sauce zu.

Sehr lecker.

Als Beilage wähle ich Langkorn-Reis mit Wild-Reis, von dem ich

noch etwas vorrätig hatte.

Der Einfachheit halber verteile ich den Reis nicht auf zwei Teller und gebe das Gericht mit viel Sauce darüber, sondern ich gebe den Reis zum Gericht in den Wok und vermische alles gut.

[amd-zlrecipe-recipe:573]

Maultaschen mit Kokosmilch-Sauce

Ein einfaches Pasta-Gericht. In 10 Minuten zubereitet.

Ich hatte wieder einmal Maultaschen vorrätig.

Ich gebe dieses Mal einfach etwas Kokosmilch-Sauce mit einigen Spritzern Fisch-Sauce über die Maultaschen.

Die süße Kokosmilch harmoniert sehr gut mit der Salzigkeit der Fisch-Sauce.

Und der Vorteil bei diesem Gericht ist, dass man diese sehr aromatische und wohlschmeckende Sauce einfach nach dem Verspeisen der Maultaschen vom Teller schlürfen kann.

[amd-zlrecipe-recipe:572]

Maultaschen mit dunkler Soja-Sauce

Ein einfaches Pasta-Gericht. In 10 Minuten zubereitet.

Ich hatte wieder einmal Maultaschen vorrätig.

Ich gebe dieses Mal einfach etwas dunkle Soja-Sauce über die Maultaschen.

Und einige Spritzer Fisch-Sauce als Alternative für Salz.

[amd-zlrecipe-recipe:570]