

# Schweinefleisch Szechuan Style mit Gemüse und Nudeln

Bei diesem Rezept habe ich eine Überraschung für Sie. Ich kann Ihnen eine neue, mir bisher noch unbekannte chinesische Sauce präsentieren. Die wirklich exzellent schmeckt.



Schönes, asiatisches Gericht in einer Bowl  
Hintergrund war, dass ich einen neuen Asien-Supermarkt in der Nähe meines Wohnorts entdeckt habe. Und ich vor einiger Zeit mit dem Fahrrad dorthin gefahren bin. Um mich genauer umzusehen, welche Produkte er anbietet. Er hat nicht nur eine große Tiefkühlabteilung für asiatische Produkte. Sondern auch eine große Frische-Abteilung mit Kühlregalen, aus denen man sehr viele frische, asiatische Gemüsesorten bekommt. Und er hat auch eine große Abteilung mit den unterschiedlichsten Saucen.

Ich habe mich dort umgeschaut und einmal nicht nur die mir

schon bekannten Saucen, die bei mir zuhause ausgegangen waren, nachgekauft. Sondern auch einige Sauce gekauft, die ich noch nicht kannte und somit noch nie ausprobiert habe. Dazu zählt die in diesem Rezept verwendete: Szechuan Style Chili Toban Sauce. Sie ist vermutlich eine Abwandlung der mir bekannten Toban Djan Sauce, stammt aber aus der Region Szechuan. Und wie ich richtig kalkuliert hatte, da mir bekannt war, dass bei Produkten aus Szechuan immer sehr viel mit Gewürzen gearbeitet wird, war diese Sauce nicht nur scharf, sondern auch sehr würzig.

Ich habe das erste Mal die Fischsauce bei einem asiatischen Gericht weggelassen, die normalerweise zum Salzen von Gerichten verwendet wird. Denn ich ging zutreffenderweise davon aus, dass die Sauce genügend, Schärfe, Würze und auch Salzigkeit mit sich bringt, so dass ich auf Fischsauce verzichten kann. Zusammen mit der Kokosmilch ergibt sich eine schöne, rote, wunderbar schmeckende, leicht scharfe Sauce.

Dazu gibt es Nudeln aus Vietnam, die ich auch in dem Asien-Supermarkt gekauft habe. Sie sind dicker als italienische Spaghetti. Aber schmaler als deutsche Bandnudeln. Sie können sie von der Breite her eher mit italienischen Fettuccine vergleichen. Allerdings sind sie schon in 2 Minuten gegart.

Als Hauptakteur kommt dann noch in Streifen geschnittener Schweinenacken hinzu. Dazu einige Gemüsesorten.



Leckere, würzige, leicht scharfe Sauce  
Und angerichtet wird das Gericht in schönen, asiatischen  
Bowls.

*Für 2 Personen:*

- 2 Schweinenackensteaks
- 2 grüne Peperoni
- 2 Stängel Staudensellerie
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Bio-Ingwer
- 250 ml Kokosmilch
- 6 TL Szechuan Style Chili Toban Sauce
- 350 g vietnamesische Nudeln
- Sesamöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 6 Min.*

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach

drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Ingwer mit Schale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Gemüse putzen und quer in feine Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

Steaks längs halbieren und quer in kurze, schmale Streifen schneiden.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch und Gemüse darin anbraten.

Parallel dazu Nudeln in kochendem Wasser zwei Minuten garen.

Kokosmilch zum Fleisch und Gemüse geben. Sauce dazugeben. Alles gut vermischen, kurz köcheln lassen und abschmecken.

Nudeln auf zwei Bowls verteilen. Fleisch und Gemüse mit der Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Schweinecurry mit Basmatireis**

Hier ein weiteres Rezept für eine Zubereitung eines Gerichts in der Mikrowelle.

Das Rezept in meinem Kochbuch war zwar als Hähnchencurry konzipiert, aber ich hatte Schweinefleisch vorrätig, das unbedingt verbraucht werden musste. Also habe ich kurzerhand umdisponiert und ein Schweinecurry zubereitet.

Auch das im Rezept genannte Gemüse hatte ich nicht vorrätig, auch hier habe ich solches verwendet, das ich vorrätig hatte.

Kokosmilch habe ich generell fast nie im Haus, so habe ich es durch Sahne ersetzt. Normale Milch würde vermutlich bei der Zubereitung ausflocken.

Und natürlich gehört in ein gutes Curry auch echter Thai-Basilikum, den hatte ich aber auch nicht vorrätig und hätte ich erst im Asia-Geschäft im benachbarten Stadtteil kaufen müssen. Ich habe ihn durch normales Basilikum ersetzt.

Mir ist auch nicht schlüssig, warum das Curry, das doch mit Currypulver und Sojasauce zubereitet wird, vor dem Servieren noch mit Salz und Pfeffer gewürzt werden sollte. Das würde meines Erachtens das Curry doch völlig überwürzen.

Trotz meiner vielen Änderungen ging die Zubereitung in der Mikrowelle schnell. Und das Curry hat sehr gut geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:1145]

---

## **Schweinegulasch in Schokoladen-Chili-Sauce mit Jasmin-Reis**

Hier bereite ich das dritte Gericht in der Mikrowelle zu.

Passend zur schnellen Zubereitung in der Mikrowelle verwende ich dieses Mal für das Gulasch sowohl frisches Schweinefleisch aus dem Schweinenacken. Als auch – womit ich meine Vorräte in der Speisekammer endlich einmal aufbrauchen kann – auch zwei Dosen Gulaschsuppe.

Das Gulasch peppe ich etwas auf mit getrockneten Chilischoten und etwas Schokolade.

Dazu als Beilage zwei Packungen vorgegarter Jasmin-Reis, der in der Mikrowelle in zwei Minuten fertig ist.

[amd-zlrecipe-recipe:1142]

---

## **Gegrillte, marinierte Nackensteaks aus der Mikrowelle mit Kräuterbutter**

Ich habe eine neue Kategorie „Mikrowelle“ eingerichtet. Denn ich werde in der nächsten Zeit einige Gerichte nur in der Mikrowelle zubereiten.

Ich habe in meiner Küche etwas umorganisiert.

Ich habe einen defekten Wäschetrockner, der auf der Waschmaschine stand, ausrangiert und in den Flur gestellt. Ich bringe ihn demnächst in den Recyclinghof und lasse ihn recyceln. Oder ich lasse ihn von der Müllabfuhr als Sperrmüll abholen.

Die Waschmaschine, die auch nicht mehr vollständig funktioniert, da sie beim Waschen in einigen Programmen manchmal hängen bleibt, wird demnächst durch ein Kombigerät eines Waschtrockners ersetzt.

Ich habe nun auf der Ablage der Waschmaschine schon einmal mehr Platz und kann meine fünf Küchengeräte in der Küche

besser anordnen.

Außerdem habe ich Platz für die Mikrowelle, die bisher auf dem Kühlschrank stand, der wiederum auf dem Gefrierschrank steht, und die ich nicht oft verwendet habe.

Somit werde ich in dem Kombigerät Mikrowelle und Grill einige Gerichte zubereiten.

Ich finde die Zubereitung eines Gerichts in der Mikrowelle nicht problematisch. Ich finde nicht, dass die Mikrowellen in der Mikrowelle, die zur Zubereitung eines Gerichts dienen und dieses schnell und gut erhitzen, schädlich sind. Somit werde ich eben einige Gerichte, die für die Zubereitung in der Mikrowelle oder eventuell auch mit dem Grill geeignet sind, demnächst zubereiten und das jeweilige Rezept präsentieren.

Ich fange an mit großen, 600 g schweren, marinierten Schweine-Nackensteaks, das ich einige Minuten in der Mikrowelle grille und dann noch einige Minuten in der Mikrowelle nachgaren lasse, damit auch der Innenteil der Steaks gegart ist.

Dazu gibt es leckere Kräuterbutter.

[amd-zlrecipe-recipe:1136]

---

## **Schweine-Nackensteak mit Kartoffel-Oliven-Champignon-**

# Stampf

Ich habe erneut sehr große Schweine-Nackensteak gegrillt.

Und wie beim ersten Mal ist es mir auch dieses Mal wieder gelungen, verschiedenen Gargrade in den Steaks zu erhalten.

Da, wo die Steaks recht dünn sind, werden sie medium gegart.

Und direkt am Knochen, wo sie am dicksten sind, gelingen sie rare.

Aber sie schmecken hervorvorrangend.

Dazu gibt es als Beilage ein feines Stampf aus Kartoffeln, schwarzen Oliven und Champignons.

[amd-zlrecipe-recipe:1107]