

# 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!

---

## **Schweinebauch mit Gemüse und Ramen-Nudeln**



Mit Ramen-Nudeln

Eigentlich eher ein deutsches Rezept, wenn man die Zutaten wie Schweinebauch oder Mangold betrachtet.

Aber da ist dann auch noch der Pak Choi als Gemüse, die würzige Sauce aus dunkler Soja-Sauce und als Sättigungsbeilage die Ramen-Nudeln.

Daher wird das Rezept erst einmal in die Kategorie „Asiatisch“ eingeordnet.

Das Gericht sieht ja auf den Fotos auch eher so aus.

Aber es ist würzig, pikant und schmackhaft.

Und gerade die Ramen-Nudeln geben dem Gericht noch so einen richtig schmackhaften Touch.

*Für 2 Personen:*

- 4 Schweinebauch-Scheiben
- Salz



- Pfeffer
- Paprika
- 4 Blätter Mangold
- 2 Pak Choi
- 4 EL dunkle Soja-Sauce
- 4 EL Wasser
- 280 g Ramen-Nudeln
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.*



Mit dunkler Soja-Sauce gewürzt

Schweinebauch quer in schmale Streifen schneiden.

In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Etwas ziehen lassen.

Gemüse putzen und ebenfalls quer in schmale Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schweinebauch darin anbraten.

Gemüse dazugeben und mit anbraten.

Soja-Sauce und Wasser darüber geben.

Alles vermischen und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 3–4 Minuten garen.

Nudeln zu der Fleisch-Gemüse-Mischung geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Lachs-Sashimi



Wildlachs

Ich hatte Lachs gekauft. Und zwar Wildlachsfilets, 4 Stück,

mit zusammen 500 g.

Ich war jedoch erstaunt, dass er nicht die bisher gewohnte, rote Farbe hat, wie man es eben von Lachsfilets kennt. Denn die Filets waren leicht gräulich.

Ich vermutete fast, ich hätte falsch eingekauft und hätte entweder marinierten oder geräucherten Lachs gekauft.

Aber es stellte sich beim Probieren heraus, dass es tatsächlich frischer Lachs war. Also unbehandelt.

Somit kommt die gräuliche Farbe dann vermutlich daher, dass es sich um Wildlachs und keinen Zuchtlachs handelt.

Ich habe ihn einfach mit etwas heller Soja-Sauce und einer Schrippe als Snack abends vor dem Fernseher angerichtet und serviert.

Einfach, lecker und gesund. Und natürlich gut zu verdauen.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Wildlachs (2 Packungen à 250 g)
- helle Soja-Sauce
- 2 Schrippen

*Zubereitungszeit: 2 Min.*



Mit Dip und Schrippe

Lachs auf zwei große Teller verteilen.

Jeweils eine kleine Schale mit Soja-Sauce als Dip dazugeben.

Und jeweils eine Schrippe.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Hähnchenfleisch asiatisch mit frittiertes Avocado und Süßkartoffel-Fritten**





### Kross frittierte Beilagen

In der asiatischen Küche wird gern mit Saucen gearbeitet. Vor allem mit Soja-Saucen aller Art. Das marinieren die Zutaten vor der Zubereitung oder würzen sie. Und man braucht meistens kein Salz und Pfeffer mehr wie in der europäischen Küche.

Bei diesem Rezept werden die Hähnchenbrustfilets einige Stunden vor der Zubereitung in dunkler Soja-Sauce mariniert.

Dazu gibt es als Beilagen Fritten aus Süßkartoffel. Und frittierte Avocados. Beides dann mit einer süßen Soja-Sauce, und zwar einer Teriyaki-Sauce gewürzt.

Zu den Filets gibt es als Würze noch frisches Basilikum dazu und ein wenig in Butter gebratene Lauchzwiebelstücke.

*Für 2 Personen:*

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 EL dunkle Soja-Sauce
- 4 Zweige frischer Basilikum
- 2 Lauchzwiebeln
- Butter
- 1 Süßkartoffel

- 2 Avocados
- Teriyaki-Sauce

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.*



Mit Soja- und Teriyaki-Sauce

Hähnchenbrustfilets auf einen großen Teller legen und Soja-Sauce darüber geben. Auf beiden Seiten die Filets mit dem Kochpinsel mit der Sauce bestreichen. Eine Stunde marinieren lassen. Dabei ab und zu wenden.

Süßkartoffel schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Dann längs in Fritten schneiden, eventuell quer nochmals halbieren.

Acocados putzen, schälen, in zwei Hälften schneiden und entkernen. Dann längs fächerartig aufschneiden.

Blätter des Basilikums kleinschneiden.

Lauchzwiebeln putzen und quer in größere Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Fritten zuerst 3 Minuten im siedenden Fett frittieren. Dann

weitere 3 Minuten frittieren, dabei auch die Avocados dazugeben.

Parallel dazu Butter in der Pfanne erhitzen. Filets auf jeder Seite 3 Minuten kross anbraten. Dabei die Lauchzwiebeln auch mit anbraten.

Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben. Basilikum darüber verstreuen. Lauchzwiebeln darüber geben.

Fritten auf die beiden Teller verteilen. Jeweils zwei Avocado-Hälften auf einen Teller geben. Einige Esslöffel Teriyaki-Sauce über das Gemüse geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Kalte Teller





Sehr, sehr lecker!

Es gibt kaum ein leckereres Gericht als ein frisches, rohes Lachsfilet von Sushi-Qualität. Mit einer ebenso guten, hellen Soja-Sauce zum Dippen.

Mehr braucht es nicht. Das ist megalecker!

Ich serviere dazu aber dennoch einen frischen Feldsalat, den ich nicht mit einem normalen Dressing anmache.

Nein, ich verwende eine fertige Burger-Sauce als Dressing, die hervorragende Würze an den Salat gibt.

Für 2 Personen:

- 2 Lachsfilets (à 300 g)
- helle Soja-Sauce
- 200 g Feldsalat (2 Packungen à 100 g)
- Burger-Sauce

Zubereitungszeit: 5 Min.





Mit würzigem Dressing

Salat waschen und in eine Schüssel geben.

Sauce darüber geben. Alles vermischen und kurz ziehen lassen.

Jeweils ein Lachsfilet auf einen Teller geben.

Eine Schale mit der Soja-Sauce dazustellen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Hähnchen-Oberkeulen mit Baby-Spinat**



Mit leckerer, würziger Sauce

Ein reines Pfannengericht. Angebraten und gegart in der Pfanne mit Deckel.

Da Hähnchenfleisch ganz durchgegart sein soll, gare ich alles zusammen in zwei Pfannen jeweils mit Deckel 15 Minuten.

Dann sind die Oberkeulen zwar durchgegart, aber noch sehr saftig. Wie sie eben sein sollen.

Vor dem Garen der Oberkeulen marinieren ich sie noch eine Stunde in etwas heller Soja-Sauce, die ich dann auch beim Garen für Würze und etwas Sauce mit in die Pfanne gebe.

Zum Baby-Spinat passen natürlich auf alle Fälle noch Schalotten und Knoblauch, die ich aber schon beim Anbraten der Oberkeulen mit in die Pfanne gebe und mit anbraten.

Für 2 Personen:

- 800 g Hähnchen-Oberkeulen (2 Packungen à 3 Stück)



- 200 g Baby-Spinat
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- helle Soja-Sauce
- Chenin blanc
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Min. | Garzeit 15 Min.



Oberkeulen auf allen Seiten mit der Soja-Sauce würzen und eine Stunde darin marinieren.

Schalotten und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Butter in zwei Pfannen mit Deckel erhitzen.

Oberkeulen im Kreis weit außen in die Pfannen legen. Marinade mit in die Pfanne geben. Schalotten und Knoblauch jeweils auf die Pfannen verteilen und in die Mitte geben.

Alles zugedeckt bei hoher Hitze 15 Minuten garen. In der Hälfte der Garzeit mit etwas Weißwein ablöschen.

Zwei Minuten vor Ende der Garzeit Spinat auf die beiden Pfannen verteilen und zugedeckt kurz garen lassen. Spinat dabei mit den Schalotten und dem Knoblauch vermischen.

Jeweils drei Oberkeulen auf einen Teller geben. Spinat auf die beiden Teller verteilen.

Sauce mit dem Esslöffel auf die Oberkeulen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gedämpfte Wan-Tan mit Soja-Sauce**





## Herrliche Teigtäschlein

Wan-Tan sind gefüllte Teigtaschen und eine Spezialität der chinesischen Küche.

Ich hatte keine Nudelmaschine mehr vorhanden, mit der ich Teigplatten hätte herstellen können. Meine Nudelmaschine, die ich mir vor einem dreiviertel Jahr gekauft hatte, musste ich in diesem Zeitraum drei Mal an den zuständigen Vertrieb einschicken. Das erste Mal wurde ein Teil der Nudelmaschine ersetzt. Das zweite Mal wurde mir eine ganz neue Nudelmaschine zurückgeschickt. Und das dritte Mal war die Nudelmaschine dann wieder so defekt, dass der Vertrieb mir den Kaufpreis erstattete.

Aber ich hatte ja noch das Rezept für die Zubereitung des Nudelteigs in Erinnerung. Und so habe ich auf diese Weise Teigplatten zubereitet, die ich zurecht geschnitten habe.

Der Teig hätte im Endeffekt doch deutlich dünner sein können. Die Wan-Tan waren somit zum einen sehr groß, zum anderen auch

mit einem recht festen Teig hergestellt.

Außerdem hätten die Wan-Tan auch deutlich kleiner ausfallen können, damit man sie mit einem Esslöffel oder auch Essstäbchen hätte essen können.

Aber dann hätte ich die Zubereitung vermutlich doch in viele aufeinanderfolgende Durchgänge unterteilen müssen und die Zubereitung hätte noch deutlich länger gedauert.

Ich habe die Wan-Tan in einem asiatischen Dampfgar-Körbchen aus Bambus zubereitet. Ich hatte in meiner Küche wieder einmal umgeräumt und mein Küchenregal mit den asiatischen Lebensmitteln an eine andere Stelle gehängt, damit die Artikel besser zugänglich und verwendbar sind.

Und in diesem Zusammenhang habe ich auch diverse andere Küchengeräte, die an einer Wand in der Küche hingen, an anderer, besser zugänglichen Stelle aufgehängt. Dazu zählte dann auch das Bambuskörbchen.

Die Zubereitung ist denkbar einfach. Man erhitzt eine geringe Menge Wasser in einem großen Topf. Stellt ein Bambuskörbchen hinein. Stellt die Wan-Tan in das Körbchen. Deckt das Körbchen mit dem Deckel zu. Und lässt die Wan-Tan je nach Größe und Zutaten der Wan-Tan eine unterschiedliche Zeit lang im Dampf garen. Verkocht das Wasser im Topf, gießt man einfach mit etwas Wasser nach.

Die Füllung kann aus den unterschiedlichsten Zutaten zubereitet werden. In diesem Fall besteht sie aus zerhäckseltem Putenfleisch und diversen Gemüsesorten. Wichtig ist, dass alles sehr klein geschnitten wird, damit man eine schöne Füllung bilden kann.

Und natürlich soll die Füllung auch gut gewürzt werden.

Als Zugabe zu den gedämpften Wan-Tan gibt es Schälchen mit heller Soja-Sauce, die man gern zum Marinieren verwendet, oder

eben wie in diesem Fall als Sauce zum Dippen.

[amd-zlrecipe-recipe:1215]

---

## Schweine-Nackensteaks asian style mit Kräuterbutter



Asian style mit Sojasauce

Das monatliche Rezept für die Zubereitung von Steaks.

Steaks asian style.

Die Würze besteht diesmal nicht aus gewohnten Gewürze wie Salz, Pfeffer oder Paprika. Sondern nur aus dunkler Soja-Sauce



ein.

Dunkle Soja-Sauce bringt genügend Würze und Salz für die Steaks mit.

Vor dem Servieren kommt noch Kräuterbutter auf die Steaks. Dies bringt nochmals etwas Würze mit sich.

[amd-zlrecipe-recipe:1219]

---

## Essen in Zeiten der Corona-Pandemie



Asiatisch vegetarisch



Seit der Corona-Pandemie gehe ich gern zu lokalen Geschäften, um dort regional einzukaufen.

So zu dem Kiosk in meiner Straße, um abends einen kalten Orangensaft zu trinken.

Zum Biergarten der Wirtschaft, die auf dem Weg meines Spaziergangs liegt, um mich bewirten zu lassen und ein kaltes, alkoholfreies Weizenbier zu zischen.

Und zu dem asiatischen Imbiss und Lieferservice in meinem Stadtteil, um mich ebenfalls schön bewirten zu lassen.

Ich werde ab sofort auch mit meinen Medikamenten-Rezepten zu der Apotheke in meinem Stadtteil gehen und nicht mehr zu der Apotheke im benachbarten Stadtteil, in dem mein behandelnder Arzt seine Praxis hat. Denn die Apotheker in der Apotheke in meinem Stadtteil sind auch immer für mich da.

So war ich gestern bei diesem Imbiss und habe den Mitarbeiter gefragt, ob er mir ein Gericht anbieten kann, das nicht auf seiner Speisekarte steht.

Und ein zwar ein vegetarisches Gericht. Mit den fünf Zutaten Chinakohl, chinesische Pilze und Knoblauch. Und gewürzt mit Soja-Sauce und Chili.

Er hat es mir anstandslos zubereitet. Dazu gab es eine Peking-Suppe.

So lasse ich mich gern in Wirtshäusern bewirten. Gut, ich habe das Gericht mit nach Hause genommen. Aber ich wurde ja dennoch bewirtet.

So bin ich für die lokalen Geschäfte und Wirtshäuser in meiner Umgebung da und kaufe bei ihnen ein. Und die Geschäfte und Wirtshäuser sind für mich da, bieten mir ihre Produkte, Services und Dienstleistungen an und können Umsatz machen.

So gibt es heute einmal kein Rezept für ein Gericht, sondern

nur diese Schilderung des Einkaufens und Essens in Zeiten der Corona-Pandemie.

Und natürlich zwei Fotos von der Suppe und dem Gericht. Es war lecker.



Peking-Suppe

---

## **Hähnchenherzen mit Soja-Sauce und Rote-Linsen-Pasta**

Ein Innereien-Rezept.

Aber doch sehr wohlschmeckend. Denn gebratene Hähnchenherzen schmecken eigentlich immer gut.

Ich bilde die Sauce einfach aus etwas dunkler Soja-Sauce. Wer möchte, kann die Sauce gern auch mit etwas Wasser verlängern.

Ich habe die Pasta als Beilage zuerst einmal ausprobiert. Aber sie hat mit den roten Linsen ein merkwürdiges Mundgefühl, sie schmeckt mir nicht so besonders.

[amd-zlrecipe-recipe:1100]

---

## Sashimi

Frische Black-Tiger-Garnelen.

Zwei Schalen mit heller Soja-Sauce.

Fertig ist das leckere Sashimi für den Abendsnack vor dem Fernseher.

[amd-zlrecipe-recipe:1024]

---

## Sojabohnensprossen in Soja-Sauce

Ein unspektakuläres Gericht.

Aber vegan.



Und sehr würzig.

[amd-zlrecipe-recipe:983]

---

## **Mini-Pak-Choi in Soja-Sauce mit Spiralnudeln**

Ein Gericht für Puristen. Nur drei Zutaten, sieht man von den üblichen Hilfsmitteln wie Butter ab.

Und noch dazu in 10 Minuten fertig zubereitet.

Und sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:965]

---

## **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]

---

## **Hähnchenherzen mit rotem Vollkorn-Reis**

Hier habe ich einfach Hähnchenherzen kurz in Butter in der Pfanne angebraten. Nicht zu lange, sie sollen innen noch rosé sein.

Abgelöscht habe ich mit einem Schuss Rotwein. Und für die Würze verwende ich einfach dunkle Soja-Sauce. Weitere Gewürze braucht man dann nicht mehr.

Dazu als Beilage ganz herrlicher, roter Reis, der aber schon einige Zeit für das Garen in leichtem Salzwasser braucht.

Einfach, schnell, lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:836]

---

# Snack-Abend

Heute habe ich einmal einen Snack-Abend abgehalten. Und zwar mit der Hauptzutat Hähnchen-Innereie. Genauer Hähnchen-Herzen. Auf diese habe ich mich nach dem Einkauf von diversen Hähnchen-Innereien bei Edeka auch gefreut.

Ich habe die Herzen der Einfachheit halber in der Friteuse frittiert. Und die Auberginen- und Zucchini-Scheiben auch. Jeweils nacheinander, und jeweils zwei Minuten.

Als Dips gibt es selbst zubereitete Mayonnaise und helle Soja-Sauce.

Ich würze weder die Herzen noch die Auberginen- oder Zucchini-Scheiben, denn ich habe ja die würzigen Dips.

Man hat bei dem großen Snack-Teller oder besser gesagt – Brett zweifach die Wahl:

– Man kann Herzen, Aubergine und Zucchini sofort und damit heiß essen. Oder man kann sie auch etwas später kalt essen. Beides mundet gut.

– Man kann die Zutaten mit der Gabel essen, oder. It den Fingern. Ich habe letzteres vorgezogen.

[amd-zlrecipe-recipe:776]