

Ricotta di Bufala e Spinaci mit Teriyaki-Sauce

Manchmal geht es schnell. Keine Zeit zum Kochen. Keine weiteren Zutaten.



Einfache, gute Pasta

Da bereitet man einfach Pasta zu. Und verfeinert sie mit einer fertigen Sauce.

Damit man aber auch ein gutes Gericht hat, kauft man eben schon vorher auch wirklich gute Convenience-Produkte, die ihr Geld wert sind, gute Qualität haben und ein leckeres Essen auf den Tisch zaubern.

Für 2 Personen:

- 2 Packungen Ricotta di Bufala e Spinaci (jeweils etwa 400 g)

- Teriyaki-Sauce

Zubereitungszeit: 4 Min.



Nur zwei Zutaten

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 4 Minuten garen.

Herausnehmen, auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Einige Löffel Teriyaki-Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchen-Wurzel-Lauchzwiebel-Terrine



Ein leckeres Gericht, das ein wenig aus dem Rahmen fällt und das man nicht jede Woche zubereitet.

Als Zutaten verwende ich Hähnchenbrustfilets, Wurzeln und Lauchzwiebeln.

Die Filets werden in kurze, schmale Streifen geschnitten und nur mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Das Gemüse wird geputzt und ebenfalls in kurze, schmale Streifen geschnitten. Allerdings gart das Gemüse vermutlich in der Terrine im Backofen nicht durch, weshalb ich es in kochendem Wasser etwas vorblanchiere.

Und für die Füllmasse verwende ich einfach Eier und Sahne, also einen Eierstich wie für eine Tarte.

Bereiten Sie die Terrinen am Vortag vor. Eine heiße Terrine mit dieser Füllmasse, die ja kein Brät oder eine Farce ist, können Sie in heißem Zustand weder aus den Steingutschalen stürzen noch die Terrine dann zuschneiden.

Also muss die Terrine erst einmal erkalten und erhärten. Dann können Sie sie am darauffolgenden Tag stürzen und in dicke Scheiben schneiden. Und dann kurz in der Mikrowelle erhitzen. Zum Lösen der Terrine aus der Schale eignet sich am besten ein Tortenmesser.

Das Gemüse ist übrigens nach dem Backen noch schön saftig. Die Wurzeln bringen eine leichte Süße mit sich. Das Wurzelgrün in der Füllmasse liefert noch eine zusätzliche Würze. Und die Teriyaki-Sauce abschließend nochmals Süße und Würze.

Befolgen Sie die Anweisungen in der Zubereitungsanleitung unten. Sie erhalten damit ein Gericht, das nicht alltäglich ist. Und das bei Geschmack und Würze wunderbar harmonisch abgerundet ist.

Für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 4 Wurzel (mit Wurzelgrün)
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Eier
- 200 ml Sahne
- 2 EL Hot Madras Curry Powder
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 4 EL Teriyaki-Sauce

- 2 feuerfeste Schalen

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 30 Min.
| Wartezeit mind. 4 Stdn.*



Filets in kurze, schmale Streifen schneiden, die dem Durchmesser der Schalen angepasst sind. In eine Schale geben und salzen und würzen.

Wurzel schälen. Lauchzwiebeln putzen. In ebenso lange Streifen schneiden.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sahne dazugeben. Mit dem Curry würzen. Alles gut mit dem Schneebesen verquirlen.

Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen.

Schalen mit einem Kochpinsel mit etwas Olivenöl bepinseln.

In drei Durchgängen Geflügel und Gemüse in die Schalen legen und mit einem Teil des Eierstichs auffüllen, bis die Schalen

komplett befüllt sind.

Auf mittlerer Ebene in den Backofen geben und 30 Minuten garen.

Herausnehmen, abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank geben.

Am darauffolgenden Tag Terrine mit dem Tortenmesser vom Rand und Boden der Schalen lösen.

Auf zwei Teller stürzen.

Mit einem großen Messer in dicke Scheiben schneiden.

Mit der Teriyaki-Sauce würzen.

Jeweils zwei Minuten in der Mikrowelle bei 800 W erhitzen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenbrustfilet mit Lauch-Reis



Ich hatte für einen Reis als Beilage eine Phantasie. Und habe sie umgesetzt. Erfolgreich.

Ich gare nicht nur den Reis.

Sondern gebe noch kleingeschnittenen Lauch dazu.

Und mische vor dem Servieren Leinsamen darunter.

Würze gibt scharfes Curry-Pulver. Und Teriyaki-Sauce.

Und als Crunch beim Essen und zur Abrundung kommen noch kleingehäckselte Nüsse obenauf.

Dazu als Hauptzutat einfach ein leckeres, saftig gebratenes Hähnchenbrustfilet, das mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gewürzt wird.

Für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- gemahlener Kreuzkümmel

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 1/2 Stange Lauch
- 1/2 Tasse Parboiled Reis
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Hot Madras Curry Powder
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- Salz
- einige Nüsse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Nüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen.

Filets auf beiden Seiten mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Reis mit der dreifachen Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Leicht salzen. Zugedeckt 15 Minuten garen.

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

Lauch 3 Minuten vor Ende der Garzeit des Reises hinzugeben und noch mitgaren. Leinsamen unterheben. Curry-Powder dazugeben und vermischen. Warmhalten.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets zuerst auf einer Seite 4 Minuten anbraten. Dann wenden und weitere 4 Minuten anbraten. Beim letzten Bratdurchgang Deckel auf die Pfanne auflegen.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Reis dazu verteilen. Leicht salzen.

Jeweils einen Esslöffel Teriyaki-Sauce über den Reis geben.

Mit Nüssen garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchen-Frühlingsrollen mit Teriyaki-Sauce



Mit leckerem Dip

Chinesische Frühlingsrollen.

Zubereitet mit einer Füllung aus Hähnchenfleisch und Gemüse.

Eingerollt in einen Frühlingsrollen-Teig. Man bekommt ihn in jedem Asia-Geschäft.

Frittiert in der Fritteuse.

Und serviert mit einem Dip aus Teriyaki-Sauce.

Für 2 Personen:

- 1 Packung Frühlingsrollen-Teig (ausreichend für 24 kleine Frühlingsrollen)
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 kleine Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Weißkohl
- $\frac{1}{2}$ Wurzel
- etwas Sojabohnensprossen
- etwas Bambussprossen
- etwas Glasnudeln

- ein kleines Stück Lauch
- Sojasauce
- Chilipulver
- gemahlener Ingwer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Frittierzeit 7 Min.



Kross frittiert

Hähnchenbrustfilet sehr kleinschneiden, als wollte man ein Tatar daraus zubereiten.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr klein schneiden.

Fleisch und Gemüse in eine Schüssel geben.

Mit etwas Sojasauce, Chilipulver und Ingwer würzen.

Alles gut vermischen.

Frühlingsrollen-Teig nacheinander auf ein sehr großes Arbeitsbrett legen.

Füllung darauf geben, jeweils zu einer länglichen Rolle formen, Seiten des Teigs einschlagen und Rollen zusammenrollen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Rollen 7 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Jeweils 12 Rollen auf einen großen Teller geben.

Jeweils einen Dip aus Teriyaki-Sauce dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Spieße mit Langkornreis und BBQ-Sauce



Leckere Spieße

Bei diesen Spießern musste ich erfinderisch sein.

Denn ich bereite so gut wie nie solche Spieße zu.

Es sollte sich aber herausstellen, dass ich das durchaus in bestimmten Abständen machen sollte.

Denn die Spieße, schön in der Grillpfanne gegrillt, schmecken hervorragend und sind sehr lecker.

Aber das Problem war aufgrund dessen, dass ich sie so gut wie nie zubereite, dass ich keine Metallspieße für die Zubereitung hatte.

Also habe ich mir etwas einfallen lassen. Und habe für die Spieße einfach Zahnstocher zweckentfremdet.

Für einen Spieß benötigt man dann zwar etwa vier Zahnstocher.

Aber das Ergebnis wie auf den beiden Fotos abgebildet kann sich sehen lassen.

Dazu gibt es als Beilage einfachen Langkornreis.

Und da der Reis natürlich ein wenig Sauce benötigt, habe ich mit passierten Tomaten und Teriyaki-Sauce einfach eine Art Ketchup oder auch BBQ-Sauce zubereitet. Die sehr lecker schmeckt.

Für 2 Personen:

- 2 dicke Schweine-Nackensteaks
- 8 große, weiße Champignons
- 1 große Zwiebel
- 1 Tasse Langkornreis
- 200 ml passierte Tomaten (Packung)
- Teriyaki-Sauce
- Riesling
- Salz

- Steak-Gewürzmischung
- Rapsöl
- Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 12 Min.



Leckere BBQ-Sauce

Steaks in große Würfel schneiden.

Zwiebel schälen, vierteln und die einzelnen Schalen abzupfen.

Stiele der Champignons entfernen. Dann Champignons vierteln.

Nacheinander jeweils Steakwürfel, Zwiebelschale und Champignon mit mehreren Zahnstochern zu einem Spieß zusammenstecken.

Davon insgesamt sechs herstellen.

Mit der Gewürzmischung und Salz auf beiden Seiten würzen.

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer großen Grillpfanne mit Deckel

erhitzen.

Spieße darin auf einer Seite zugedeckt sieben Minuten grillen.

Dann wenden und nochmals fünf Minuten grillen.

Gleichzeitig etwas passierte Tomaten in eine sehr kleine Pfanne geben.

Einen guten Schluck Teriyaki-Sauce dazugeben. Und mit etwas Riesling verlängern. Verrühren und erhitzen.

Reis auf zwei Teller verteilen.

Jeweils drei Spieße auf einen Teller geben.

Sauce über Spieße und Reis verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüse-Frühlingsrollen mit Teriyaki-Sauce



Ein kleiner Snack für zwischendurch

Frühlingsrollen als Vorspeise sind aus der asiatischen Küche sehr gut bekannt. Man isst sie meistens auch im China-Restaurant als Vorspeise, wenn man dort ab und zu essen geht.

Es gibt sie in den unterschiedlichsten Variationen, sprich Füllungen. Da variieren die Frühlingsrollen von Land zu Land und vermutlich von Region zu Region.

Fast immer werden sie mit einem Dip zum Eintunken der geschnittenen Frühlingsrollen-Häppchen serviert. Hier verwendet man meistens Teriyaki- oder helle Soja-Sauce. Auch eine Austern-Sauce ist denkbar.

Für Frühlingsrollen gibt es in Asia-Geschäften speziellen Frühlingsrollenteig, also schon fertig zubereiteter Teig, der dafür verwendet wird.

Haben Sie diesen nicht vorrätig oder kommen Sie in absehbarer Zeit nicht in ein Asia-Geschäft, bedienen Sie sich einfach beim Supermarkt oder Discounter einfach eines Blätter-, Flammkuchen oder Pizzateigs. Diesen können Sie für die Frühlingsrollen zweckentfremden.

Bei der Zubereitung habe ich keine Mengenangaben zu den verwendeten Gemüsesorten und Pilzen vermerkt.

Putzen Sie einfach Gemüse und Pilze, schneiden oder reiben Sie sie klein und verwenden Sie einfach von jedem so viel, wie sie einen Schwerpunkt darauf bei der Füllmasse der Frühlingsrollen setzen möchten. Normalerweise haben aber der Weißkohl und die Sprossen den mengenmäßig höchsten Anteil an der Füllmasse.

Für 2 Personen

Für die Frühlingsrollen:

- Frühlingsrollenteig (Asia-Geschäft)
- Teriyaki-Sauce

Für die Füllung:

- Weißkohl
- Mungobohnensprossen
- Sojabohnensprossen
- Zwiebeln
- Champignons
- Wurzeln
- rote Paprika
- Shiitake-Pilze
- Mu-Err-Pilze
- Ingwer
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Frittierzeit 6 Min.



Kross frittiert

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Gemüse und Pilze putzen und entweder sehr fein schneiden. Oder mit einer Küchenmaschine oder auf einer Küchenreibe fein reiben.

Alles in eine große Schüssel geben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Gut vermischen.

Teig entweder zurechtschneiden. Oder fertigen Teig für Frühlingsrollen auf einem großen Arbeitsbrett ausrollen.

Rollen mit der Füllmasse füllen. Teig an den Seiten einklappen. Rollen vorsichtig zusammenrollen.

Rollen in der Fritteuse 6 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Teriyaki-Sauce in zwei kleine Schalen geben.

Jeweils vier Rollen auf einen Teller geben. Mit einer Schale

des Dips 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 mariniert die Zutaten vor der Zubereitung oder würzt 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 frischen 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!

Gefüllte Gnocchi mit Avocado,

Süßkartoffel und Tomate



Frische, gefüllte Gnocchi

Auch Gnocchi bieten sich für eine Zubereitung mit einer frischen Sauce oder einem frischen Pesto an. Da kann man auch gern einmal zu einem Convenience-Produkt greifen und industriell gefertigte Gnocchi kaufen.

Wählt man ein gutes Produkt, tut dies der Zubereitung und dem danach folgenden Genuss keinen Abbruch.

Außerdem hat man manchmal durchaus die Wahl zwischen sehr unterschiedlichen Gnocchisorten, teilweise auch auf unterschiedliche Weise gefüllt.

Das stückige Pesto bereite ich aus Süßkartoffel, Avocado, Tomate und Ingwer zu.

Für 2 Personen:

- 500 g Gnocchi (mit Pilzen gefüllt, 2 Packungen. à 250 g)
- 2 Avocado
- $\frac{1}{2}$ Süßkartoffel

- 2 Tomaten
- 2 Schalotten
- ein Stück frischer Ingwer
- Teriyaki-Sauce
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit stückiger Sauce

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Gnocchi nach Anleitung zubereiten.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Mit etwas Teriyaki-Sauce würzen.

Gnocchi auf zwei Schalen verteilen.

Pesto mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Asia-Tarte



Asia style

Tartes sind französische Kuchen, die die Eigenart haben, dass sie sehr flach sind. Man bereitet sie süß oder herzhaft zu.

Süße Tartes bäckt man meistens mit einem Mürbeteig. Herzhafte Tarte dagegen meistens mit einem Hefeteig.

Diese Tarte ist ein Experiment und eine Variation einer herzhaften Tarte.

Ich dachte mir, dass man eine Tarte doch sicherlich auch in einer asiatischen Weise zubereiten kann.

Als erstes benötigt man dazu natürlich Basmati-Reis für die Füllung.

Damit es noch asiatischer anmutet, gebe ich eingeweichte, kleingeschnittene chinesische Pilze hinzu. Und Mu-Err-Pilze.

Und als Krönung der asiatischen Variation gebe ich in die Füllung noch Soja-Sauce. Und zwar einige Esslöffel Teriyaki-Sauce.

Die Tarte gelingt auch in dieser Weise sehr gut und schmeckt wirklich ein wenig asiatisch. An Würze hätte sie sogar noch etwas mehr Teriyaki-Sauce vertragen.

Frittierte Brokkoli-Röschen mit Teriyaki-Sauce



Knusprig frittiert

Einfaches Rezept. Wenn es einmal schnell gehen muss.

In 10 Minuten fertig zubereitet.

Für 2 Personen

- 1 kg Brokkoli (2 Packungen à 500 g)
- Teriyaki-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.



Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen.

Röschen etwa 5 Minuten in der Friteuse frittieren.

Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils eine Schale mit Teriyaki-Sauce zum Dippen dazureichen.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillter Stierhoden mit Mezzelune



Sehr schmackhafte Zubereitung des Stierhodens

Hier gelingt der Stierhoden wirklich genial und es ist eine sehr empfehlenswerte Weise, Innereien, in diesem speziellen Fall Stierhoden, zuzubereiten.

Einfach einige Minuten auf jeder Seite in der Grillpfanne gegrillt. Dann noch 10 Minuten bei 160 Grad Celsius im Backofen nachgegart.

Dazu als Beilage frische Pasta, in diesem Fall Mezzelune, gefüllt mit Parmigiano Reggiano und Balsamico-Reduktion.

Für die Pasta bereite ich keine separate Sauce zu. Sondern

verwende einfach etwas Teriyaki-Sauce.

Die Teriyaki-Sauce gebe ich übrigens nicht über die Stierhoden, denn diese würze ich mit einem Fleischgewürz, also einer Gewürzmischung.

Die beste Art, um Stierhoden vorzubereiten, ist die folgende. Man friert die Stierhoden ein, auch um sie länger haltbar zu machen und nach Belieben zuzubereiten. Dann lässt man sie eine Stunde auftauen. Dabei taut die äußere Hodenhaut, die nicht genießbar ist, auf, das eigentliche Hodeninnere, also das Drüsengewebe, bleibt gefroren. Man schneidet die Hoden längs zwei Male ein und zieht die Hodenhaut ab. Den eigentlichen Hoden, der nur genießbar und noch gefroren ist, lässt man dann einige weitere Stunden auftauen.

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]

Putenfleisch mit Gemüse in Teriyaki-Sauce mit Basmati-Reis



Pfannenrühren im Wok

Wenn Sie verschiedenes Gemüse vorrätig haben, und dazu noch etwas Geflügelfleisch wie Pute oder Hähnchen, können Sie mit einer geeigneten asiatischen Sauce ein leckeres Gericht zubereiten. Es mutet asiatisch an, aber es ist von den Zutaten nicht asiatisch, weil diese Zutaten nicht in Asien verwendet werden.

Ich habe als Fleisch Putenfleisch gewählt. Dazu als Gemüse Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebel, Buschbohnen, Stangensellerie, Fenchel, Rote Beete und Zucchini.

Für die Sauce verwende ich Fisch-Sauce für Salzigkeit und Teriyaki-Sauce für Würze.

Als Beilage gibt es Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:419]

Mariniertes Nackensteak mit Champignons und Schalotten



Könnte man fast für einen Zwiebelrostbraten halten

Ein einfaches, in einer hellen Soja-Sauce mariniertes Nackensteak vom Schwein. Dazu einige gebratenene Champignons, Schalotten und Knoblauch.

Fertig ist der Abend-Snack.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Schweine-Nackensteak
- 2 weiße Champignons

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL helle Soja-Sauce, mit Zitronensaft aromatisiert
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 10 Min.

Nackensteak auf einen Teller geben und Soja-Sauce auf beiden Seiten darüber geben. Nach 15 Minuten Steak einmal wenden. Insgesamt 30 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und quer in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steak darin auf jeder Seite einige Minuten kross anbraten. Gleichzeitig Schalotte, Knoblauch und Champignons in das Öl geben und ebenfalls einige Minuten anbraten. Marinade über Steak und Gemüse geben.

Steak auf einen Teller geben, Gemüse darauf aufhäufen und servieren.

Tortellini mit Teriyaki-Sauce



Leckere Pasta

Diesmal tatsächlich ein Fertigprodukt, aber zumindest ein frisches. Ich hatte Appetit auf Tortellini und kaufte bei meinem Supermarkt eine Packung frische Tortellini mit Rindfleisch gefüllt.

Wenn die Tortellini beim Garen an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar.

Ich gebe über die gegarten Tortellini noch etwas Teriyaki-Sauce.

Der Hersteller der Tortelloni hat es mit einem Trick versucht und das Produkt „Tortelloni“ benannt. Ich habe einmal in Düsseldorf in einem italienischen Restaurant Tortelloni gegessen, das waren etwa 4–5 Tortelloni auf dem Teller. Kein Wunder, sie sind etwa die Hälfte einer Handfläche groß. Tortelloni sind die große Variante der kleineren Tortellini.

Mein Rat: Tortellini in Gemüfefond garen, dann sind sie noch schmackhafter.

Dies ist vermutlich die kürzeste Zubereitungsanleitung, die

ich in meinem Foodblog veröffentlicht habe.

Zutaten für 1 Person:

- 400 g Tortellini (mit Fleisch gefüllt)
- 5–6 EL Teriyaki-Sauce

Zubereitungszeit: 5 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Tortellini nach Anleitung zubereiten. Herausnehmen und in einen tiefen Pastateller geben. Teriyaki-Sauce darüber geben. Servieren.

Wildlachs in Teriyaki-Sauce mit Reis



Zutaten bei der Zubereitung im Wok

Wildlachs asiatisch zubereitet. Mit Paprika, Zwiebel,

Knoblauch, Chili und Ingwer. In einer Sauce aus japanischer Teriyaki-Sauce und Fischfond. Das Gericht ist sehr schnell zubereitet. Es hat eine Kochzeit von gerade einmal 5 Minuten. Für chinesische Gerichte, die im Wok zubereitet werden, werden die Zutaten normalerweise sehr klein und mundgerecht zugeschnitten und dann nur ganz kurz gegart und pfannengerührt. Sie sind dann noch sehr knackig. Das Gericht ist aber mit zwei Chilischoten wirklich nur für Personen, die gerne sehr scharf essen.

Dieses Mal hat es mein Wok sogar während der Zubereitung in mein Mini-Fotostudio in der Küche geschafft, so dass ich kein schnelles Foto mit Blitz machte, das doch immer schlecht ausgeleuchtet ist und starke Lichtunterschiede hat. Sondern ein besser ausgeleuchtetes Foto, mit Zusatzleuchten und Stativ aufgenommen.

Der Wok ist übrigens ein sehr preiswerter Wok aus Metall, nicht aus Stahl, Edelstahl oder Gusseisen. Er ist auch nicht beschichtet. Und er setzt daher im Laufe der Zeit auch manchmal Rost an, was aber nicht gesundheitsschädlich ist, oder bildet sonstige Flecken. Deswegen ist er optisch nicht das schönste Küchengerät. Aber er hat schließlich schon wirklich sehr viele Jahre auf dem Buckel, er ist funktionell und zweckmäßig und darf deswegen so aussehen.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Wildlachs
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- ein Stück Ingwer
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 8 EL Fischfond
- aromatisiertes Öl (Kräuter, Knoblauch, Chili)

▪ Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Knoblauch kleinschneiden und Ingwer längs halbieren, dann quer in halbe Scheiben schneiden. Chilischoten in Ringe schneiden. Lachs in etwa 2–3 lange dickere Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse hineingeben und einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Lachs hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Teriyaki-Sauce hinzugeben, dann Fond. Aufkochen lassen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben und Wildlachs-Gemüse-Gemisch mit Sauce darüber geben. Mit Stäbchen servieren.