

Grünes Thai-Curry

Sie kennen grünes Thai-Curry? Ein Rezept zu rotem Thai-Curry habe ich ja vor einigen Tagen veröffentlicht. Ich hatte noch ein Glas mit grüner Thai-Curry-Paste vorrätig. Und auch Kokosmilch, die ja für die eigentliche Flüssigkeit der Sauce verwendet wird.



Leckerer, grünes Thai-Curry

Grüne Thai-Curry-Paste besteht zu 20 % aus grünen Chilis. Dann sind noch Knoblauch, Zitronengras, Ingwer, Limettenschalen, Kreuzkümmel und Koriander enthalten. Ehrlich gesagt ist das grüne Thai-Curry nicht mein Favorit. Ich habe es nur zubereitet, um den Rest der Paste aufzubreuchen. Mein Favorit ist eindeutig rotes Thai-Curry, bei dem die roten Chilis einfach besser herauschmecken und das Gericht eben schön scharf machen.

Was ich schon lange nicht mehr zubereitet und auch nicht mehr vorrätig habe, ist gelbes Thai-Curry. Das ist mir

geschmacklich auch noch gut in Erinnerung. Ich sollte beim nächsten Einkauf im Asiashop oder in der Internationale-Lebensmittel-Abteilung meines Supermarktes unbedingt einmal ein Glas mit gelber Thai-Curry-Paste kaufen, um auch hier noch Vergleiche anstellen zu können.

Als Hauptzutat habe ich eine Innerei gewählt. Ungewöhnlich, aber sehr schmackhaft und lecker. Und zwar Hähnchenherzen. Diese bekommen Sie mittlerweile auch bei jedem gut sortierten Discounter in der Kühltheke für Fleischwaren.

Dazu kommen noch einige Gemüsesorten. Die Sauce wird, wie erwähnt, mit Kokosmilch und der grünen Thai-Curry-Paste gebildet.

Als Sättigungsbeilage gibt es wie erwartet Langkornreis.

Probieren Sie es aus. Welches Thai-Curry schmeckt Ihnen am besten und ist Ihr Favorit? Rotes, grünes oder gelbes Thai-Curry? Hinterlassen Sie mir gern einen Kommentar beim Rezept, ich bin daran immer gern interessiert.

Für 2 Personen:

- 200 g Hähnchenherzen (1/2 Packung)
- 2 Blätter Chinakohl
- ein Stück Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Kokosmilch (1/2 Dose)
- 2–3 EL grüne Thai-Curry-Paste
- Salz
- Zucker
- 1 Tasse Langkornreis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 17 Min.



Mit Hähnchenherzen

Reis in kochendem, leicht gesalzenen Wasser 17 Minuten garen.

Parallel dazu Gemüse putzen.

Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Chinakohlblätter quer in feine Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Zucchini zuerst längs vierteln, dann quer in feine Scheiben schneiden. Alles in eine Schale geben.

Hähnchenherzen quer in feine Scheiben schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Herzen und Gemüse darin kurz anbraten. Kokosmilch und Thai-Curry-Paste dazugeben, gut verrühren und kurz köcheln lassen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Grünes Thai-Curry großzügig mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Rotes Thai-Curry

Sie essen gern asiatisch? Auch gern thailändisch? Und hier gern eines der vielen Currys, die die thailändische Küche anbietet? Bekannt sind mir so aus dem Stehgreif rotes, grünes und gelbes Thai-Curry. Aber es dürfte sicherlich noch mehr solcher Sauce in der thailändischen Küche geben.



Leckerer rotes Thai-Curry

Wenn Sie das gern essen, dann ist dieses Rezept das richtige für Sie. Sie stellen sich sicherlich von vornherein darauf ein, dass das Gericht scharf wird. Denn die rote Thai-Curry-Paste besteht zu etwa 30 % aus getrockneten, roten Chilis. Das ist eine Menge. Dazu kommen Zitronengras, Knoblauch,

Schalotten, Limettenschalen, Koriandersamen und Kreuzkümmelpulver. Also eine aromatische und sehr schmackhafte Mischung.

Genau genommen ist diese Paste ja ein Convenienceprodukt. Eine vorgefertigte Sauce. Aber ich bitte Sie, glauben Sie wirklich, in Restaurants und Imbissen wird nicht auf solche Pasten zurückgegriffen? Ich gehe davon aus, dass wirklich nur in den sehr gehobenen Restaurants diese Thai-Curry-Pasten selbst gemacht werden. Aber das Chinarestaurant an der Ecke und der Chinaimbiss einige Straßen weiter greifen auch auf die fertigen Pasten zurück.

Denn zumindest ist es ein Produkt, das in Thailand hergestellt wird. Und somit eigentlich authentische thailändische Küche darstellt.

In das Curry kommt Putengeschnetzeltes und einige Gemüsesorten hinein. Zucchini, Lauchzwiebel und Chinakohl. Es wird alles nur einige Minuten in Kokosmilch mit der Currypaste gegart, bis das Geschnetzelte gar ist. Das Gemüse hat dann noch Biss und ist nicht verkocht. Beim anschließenden Essen ist dies besonders angenehm und schmackhaft, wenn man noch bissfestes Gemüse zwischen die Zähne bekommt und den vollen Geschmack hat.

Als Sättigungsbeilage – wie wäre es anders zu erwarten – gibt es Reis. Ich habe den verwendet, den ich gerade vorrätig hatte, es war Langkornreis.

Für 2 Personen:

- 400 g Putengeschnetzeltes
- 1/2 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Blätter Chinakohl
- 400 ml Kokosmilch (1 Dose)
- 1 EL rote Thai-Curry-Paste

- Salz
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 17 Min.



Mit knackfrischem Gemüse

Gemüse putzen. Lauchzwiebeln in grobe Stücke zerteilen. Zucchini längs halbieren und quer in sehr dünne, halbkreisförmige Scheiben schneiden. Chinakohlblätter quer in schmale Streifen schneiden. Gemüse in eine Schüssel geben. Putengeschnetzeltes dazugeben.

Reis nach Anleitung in 2 Tassen Wasser, das leicht gesalzen ist, 17 Minuten garen.

Kurz vor Ende der Garzeit Kokosmilch in einer Pfanne erhitzen. Currypaste dazugeben und auflösen.

Fleisch mit Gemüse dazugeben und unter Rühren soweit garen, dass das Fleisch durchgegart ist. Salzen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Thai-Curry mit Fleisch, Gemüse und Sauce darüber geben.
Servieren. Guten Appetit!

Eismeer­garnelen in grünem Thai-Curry mit Glasnudeln



Ein leckeres asiatisches Gericht mit Meeresfrüchten. Zu denen ich noch etwas Gemüse gebe. Als Beilage gibt es dünne Glasnudeln, die aber vor dem Servieren mit den Garnelen und der Sauce vermischt werden.

Die Sauce bilde ich aus einem grünen Thai-Curry. Beim Essen schmeckt man sofort die Note des in der Sauce verwendeten

Zitronengrases heraus. Ebenso den Koriander und den Kreuzkümmel. Und natürlich lässt sich auch die Schärfe des Chili nicht leugnen.

Alles in allem eine schöne Variante, eine leckere asiatische Sauce zuzubereiten. Und diese industriell gefertigte Sauce gibt es ja auch noch als rotes Thai-Curry. So kann man schön variieren.

Unbedingt zum Anbraten asiatisches Sesamöl verwenden, schon beim Erhitzen steigt der würzige, nussige Geruch in die Nase und bereitet Vorfreude für diese leckere, asiatische Gericht.

Für 2 Personen:

- 225 g Eismeergarnelen (1 Packung, TK-Ware)
- ein großes Stück Butternusskürbis
- 2 Mini-Pak-Choi
- 4 TL grüner Thai-Curry
- Fischsauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 2 Portionen Glasnudeln (100 g)
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.



Kürbis putzen, gegebenenfalls Kerngehäuse entfernen und in kurze, dünne Stifte schneiden. In eine Schüssel geben.

Pak Choi putzen und quer in schmale Streifen schneiden. Ebenfalls in eine Schüssel geben.

Wasser in einem Topf erhitzen und Glasnudeln darin 5 Minuten ziehen lassen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen und zuerst Kürbis anbraten und pfannenrühren. Dann Pak Choi und Garnelen dazugeben. Kurz pfannenrühren.

Eine guten Schluck Fischsauce hineingeben. Thai-Curry dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Glasnudeln durch ein Küchensieb abgießen. Zu den Garnelen geben. Alles gut vermischen.

Gericht mit Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren.

Guten Appetit!

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, Gemüse und gelbe Thai-Currysauce

Ab und zu einmal habe ich Appetit auf ein asiatisches Gericht. So in diesem Fall. Wahlweise mit Reis oder Mi-Nudeln. In diesem Fall wähle ich Basmati-Reis.

Ich verwende Putenfleisch, das ich in grobe Stücke schneide.

Dazu als weitere Zutaten Gemüse wie Wurzeln, Chinakohl, Mini-Pak-Choi und Lauchzwiebel.

Ich bilde die Sauce aus Kokosmilch und original gelbem Thai-Curry vom Asia-Geschäft.

Würzig und sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:666]

Gemüse-Curry mit Reis



Leckerer Gemüse

Ich wollte ein asiatisches Gericht zubereiten, das ich schon öfter zubereitet habe und das mir sehr gut schmeckt. Man benötigt dazu nur drei Zutaten. Chinakohl, dunkle Soja-Sauce und Reis. Mein Discounter hatte leider keinen Chinakohl vorrätig. Ich kaufte daher Mini Wok-Choi, Fenchel und Ingwer. Und bereite mit diesen drei Gemüsesorten ein asiatisches Gericht zu. Man benötigt dazu nur noch ein Thai-Curry und Reis.

Dies ist auch ein veganes Gericht. Das Gericht ist sehr würzig.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Mini Wok-Choi
- 2 Fenchelknollen
- 1 Ingwerknolle
- 2 EL gelbes Thai-Curry
- trockener Weißwein
- Salz

- Pfeffer
- 1 Tasse Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Wok-Choi und Fenchel grob zerkleinern. Ingwerknolle schälen und in Stifte schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse hineingeben und 2–3 Minuten pfannenrühren. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Thai-Curry dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sauce abschmecken. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben. Gemüse mit Sauce darüber geben. Servieren.

Ragout aus Hackfleisch und Riesenmehlwürmern mit Cognac-Curry-Sahne-Sauce und Pasta



Leckerer Ragout

Eigentlich ein Pasta-Gericht, das man aufgrund der verwendeten Riesenmehlwürmern aber auch zu den Insekten-Gerichten zählen kann. Wobei eine Menge von 50 g Riesenmehlwürmern zu 250 g Hackfleisch eigentlich nur eine kleine, weitere Zutat ist.

Ich würze die Sauce mit einer Peperoni für Schärfe. Und für etwas Säure gebe ich etwas Zitronensaft hinzu.

Die Sauce bilde ich, indem ich die angebratenen Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni und Hackfleisch und Riesenmehlwürmer mit Cognac ablösche und flambiere. Dann gebe ich Gemüsefond hinzu. Schließlich noch Schmand. Ersatzweise kann man auch Sahne verwenden. Hauptgewürz-Zutat ist natürlich der Thai-Curry.

Das Ragout ist sehr würzig, aber die neutralisierende Pasta schafft da einen abmildernden Gegensatz dazu.



Beim Flambieren

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 50 g Zophobas morio (Riesenmehlwürmer)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 orange Peperoni
- Cognac
- 150 ml Gemüsefond
- 100 ml Schmand
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 2 EL Thai-Curry
- Salz
- Olivenöl
- 250 g Pasta

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Riesenmehlwürmer in der Verpackung für eine halbe Stunde in

den Gefrierschrank geben und abtöten.

Riesenmehlwürmer herausnehmen, vom Liefersubstrat befreien und eventuell in einer Schüssel mit warmem Wasser reinigen. Auf ein Schneidebrett geben und grob zerkleinern.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni darin glasig dünsten. Hackfleisch und Riesenmehlwürmer dazugeben und kräftig anbraten. Mit einem grossen Schuss Cognac ablöschen und flambieren.

Fond hinzugeben. Schmand dazugeben. Zitronensaft hinzugeben. Thai-Curry ebenfalls dazugeben. Mit Salz kräftig würzen. Alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce des Ragouts abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben und Ragout mit viel Sauce großzügig darüber verteilen. Alternativ mit kleingewiegter Petersilie oder etwas frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

Chicken-Curry mit Maccheroni



Schmackhaftes Innereien-Gericht mit Pasta und würziger Sauce

Chicken-Curry, diesmal aber nicht mit Hähnchenbrust-Fleisch, sondern mit einer Innereie. Mit Hähnchenmägen. Aber das Ganze ergibt ein genauso schmackhaftes Ragout, wie mancher anfangs nicht vermutet.

Und wieder einmal gilt: East meets West, der Osten trifft auf den Westen. Denn in diesem Fall wähle ich italienische Pasta zu einem eher indischen Gericht. Wenn man es authentischer haben möchte, wählt man als Beilage Reis. Oder alternativ auch Bulgur.

Hähnchenmägen sind zwar reines Muskelfleisch, aber sie eignen sich eigentlich nur zum langen Schmoren, sonst sind sie doch zu zäh. Unter einer Stunde sollte man sie nicht zubereiten. Bei mir schmoren sie daher ganze zwei Stunden in einer Weißwein-Curry-Sauce. In dieser recht langen Schmorzeit reduziert sich die Sauce auch recht kräftig, eventuell ist es sinnvoll, die Sauce nach dem Schmoren und vor dem Anrichten und Servieren mit etwas Weißwein zu verlängern. Hähnchenmägen bieten sich auch als Ragout mit einer Senf-, Sahne- oder

Rotwein-Sauce an, sie sind im Grunde als Ragout vielseitig verwendbar. Nur – wie gesagt – man muss sie lange garen.

Ich verwende Thai-Curry für einen schönen Geschmack, dazu Salz und Pfeffer. Und da ich für die Curry-Sauce auch echten, authentischen Thai-Curry verwende, sollte auch das Salz und der Pfeffer aus jeweils einer Mühle mit grobem Meersalz und – in diesem Fall bunten – Pfefferkörnern stammen. Die Website [Salz-Pfeffermühle](#) ist als [Salzmühlen](#) und [Pfeffermühlen Ratgeber](#) sehr gut geeignet, sich einen Überblick über das Angebot bei Mühlen zu verschaffen. Die Verwendung z.B. einer guten Pfeffermühle mit einem Stahl- oder Keramikwerk im Vergleich mit gemahlenem Pfeffer im Streuer vom Discounter ist in etwa so, wie wenn man einen Porsche mit einem 2CV vergleicht. Mit einer guten Mühle kommt es zu einer perfekten Geschmacksentfaltung des Pfeffers. Gerade solche edlen Mühlen wie die Peugeot Salzmühle oder die [Peugeot Pfeffermühle](#) – die dazu noch elektrisch und beleuchtet sind – sind in ihrer Qualität fast nicht zu überbieten. Mit geeigneten Mühlen schmeckt das Essen einfach besser. Nicht vergessen sollte man natürlich, dass man auch gutes Meersalz und guten Pfeffer für die Mühlen verwendet.

Beim langen Schmoren der Mägen zieht ein angenehmer Duft nach Huhn und Curry durch die Küche.

Zutaten für 1 Person:

- 225 g Hähnchenmägen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- 1 EL Thai-Curry
- Salz
- bunter Pfeffer
- 125 g Maccheroni
- Petersilie

- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Hähnchenmägen grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Mägen dazugeben und mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Curry dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken, eventuell noch mit etwas Weißwein verlängern.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben und Ragout darüber verteilen. Mit etwas Petersilie garnieren. Servieren.

Hackfleisch-Champignon-Pfanne



Leckerer Pfannengericht

Dieses Mal musste es auch schnell gehen. Wie vor einigen Tagen ein leckeres Pfannengericht, als kleiner Abend-Snack.

Ein wenig Hackfleisch und einige Champignons. Dazu einige Schalotten und Knoblauchzehen. Und eine Lauchzwiebel.

Gewürzt mit Thai-Curry. Und ein wenig Weißwein für ein kleines Sößchen.

Das Ganze wird natürlich aus der Pfanne gegessen.

Ein paar Schrippen würden gut dazu passen. Ich hatte keine mehr vorrätig.

Zutaten:

- 200 g Hackfleisch
- 6 braune Champignons
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein

- 1 TL Thai-Curry
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und alles einige Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thai-Curry dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Alles verrühren.

In der Pfanne servieren.

Hackfleisch-Gemüse-Küchlein



Formschön und sehr lecker

Auch dieses Gericht ist schnell zubereitet, bedarf aber etwas Vorbereitungszeit. Das Prinzip ist, das Gemüse zu putzen und dann einfach durch den Fleischwolf zu drehen. Somit hat es die gleiche Struktur wie das Hackfleisch. Und vermennt ergibt dies schöne Küchlein.

Das Gemüse erzeugt beim Durchdrehen durch den Fleischwolf auch eine Menge Flüssigkeit. Es ist somit notwendig, das zerkleinerte Gemüse einige Minuten in ein Küchensieb zu geben, damit die Flüssigkeit abtropft.

Gewürzt habe ich mit Thai-Curry und Kreuzkümmel.

Problematisch war, dass ich kein Ei zum Binden – wie man es ja bei Frikadellen verwendet – mehr vorrätig hatte. Dann fiel mir ein, dass Kartoffelrösti aus rohen oder gekochten Kartoffeln auch ohne Ei zum Binden zubereitet werden. Also vertraute ich einfach darauf, dass die Stärke der Kartoffeln und die Struktur der Zutaten genügend Bindung für die Küchlein ergeben würden, damit ich sie zufriedenstellend zubereiten könnte.

Ich habe mich dann auch zweier Eieringe bedient, in denen ich die Küchlein gebraten habe. Dies bringt den Küchlein einerseits ein wenig formschönes Äußeres und andererseits dient es der besseren Stabilität.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 2 Kartoffeln
- 1 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- 1 $\frac{1}{2}$ orange Minipaprika
- 3 Chinakohlblätter
- 4 Brechbohnen

- 10 Zuckerschoten
- 1 TL Thai-Curry
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit jeweils 10 Min.

Gemüse putzen, eventuell schälen und grob zerkleinern. Alles durch den Fleischwolf drehen. Zerkleinertes Gemüse in ein Küchensieb geben, etwas festpressen und Flüssigkeit für einige Minuten abtropfen lassen. Dann das Gemüse in eine Schüssel geben.

Hackfleisch dazugeben. Mit Curry, Kreuzkümmel und Salz würzen. Alles gut vermischen.



Zwei von Vieren ...

Öl in einer Pfanne erhitzen und zwei Eierringe in die Pfanne stellen. Jeweils ein Viertel der Fleisch-Gemüse-Masse in die Eierringe geben und etwas festpressen. Auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur jeweils etwa 5–6 Minuten gut braten. Beim

Wenden ist Fingerspitzengefühl gefragt. Küchlein mit dem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen. Eierringe herausnehmen. Küchlein vorsichtig wenden und für bessere Stabilität Eierringe wieder vorsichtig darüber geben. Küchlein herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Zweite Portion der Küchlein braten. Auf den Teller geben und alles servieren.

Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne



Einfach. Schnell. Schmackhaft.

Etwas Schnelles. Wenig Vorbereitung, kurze Garzeit. Einfach, schmackhaft und dennoch eine ganze Mahlzeit. Selbst die Beschreibung der Zubereitung ist mit wenigen Sätzen getan.

Einzig die Brechbohnen habe ich vorher einige Minuten in kochendem Wasser vorgegart, da rohe Bohnen giftig sind.

Gewürzt wird mit Thai-Curry und Zitronensaft. Ersteres für Aroma und Schärfe, letzteres für Säure. Sehr schmackhaft.

Das Gericht kann man auch im Wok zubereiten, denn ich pfannenrühre alle Zutaten zusammen nur einige Minuten in der Pfanne in heißem Öl. Dann wird alles gewürzt, sofort angerichtet und serviert.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Schweinegeschnetzeltes
- 3 Brechbohnen
- 5 Zuckerschoten
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- $\frac{1}{2}$ orange Minipaprika
- 2 Chinakohlblätter
- 1 TL Thai-Curry
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Brechbohnen putzen und in grobe Stücke schneiden. Im kochenden Wasser 5 Minuten garen. Herausnehmen und auf einen Teller geben.



Sehr lecker.

Restliches Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und grob zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch und Gemüse darin 4–5 Minuten kräftig anbraten. Mit Curry und Salz würzen. Zitronensaft darüber geben. Alles verrühren, auf einen Teller geben und servieren.