

Schneller Ramen

mit Gemüse und Miso



Zutaten für 2–3 Personen: 500 ml Gemüsebrühe, 2 Möhren, 2 Knoblauchzehen, 100 g Shiitake-Pilze oder Steinchampignons, 1 Frühlingszwiebel, 1 kleiner Pak Choi oder 2 Chicorée, 150 g Ramen-Nudeln, 2 Eier, 2 EL „Genusskoarl“ Miso (NEU im Sortiment), 1–2 EL Genusskoarl Sojasauce, 1–2 EL Genusskoarl Fischsauce

Zubereitung: Knoblauch fein hacken, Pilze und Frühlingszwiebeln putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, Möhren in kleine Stücke schneiden, Eier wachsw weich kochen und sofort in Eiswasser legen, Ramen-Nudeln in heißem Wasser gar ziehen lassen, etwas Öl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch, Pilze und Möhren anbraten, bis sie duften, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Min köcheln lassen, mit Miso, Sojasauce und Fischsauce abschmecken, Chicorée oder Pak Choi hinzufügen und kurz mitköcheln lassen, Nudeln in Schalen verteilen, Brühe mit Gemüse darüber gießen und die halbierten Eier darauflegen.

Asiatische Rouladen

mit Reis-Gemüsefüllung



Zutaten für 2 Personen: 1 Chinakohl, 200 g Basmatireis, 3 Möhren, 150 g Steinchampignons, 2 Pastinaken, 2 kleine Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 40 g frischer Ingwer, 1 Chili, 1 EL Kokosöl, 3–4 TL Sojasauce, Salz, etwas Limettensaft, 1 TL Natron, für die Sauce: 1 Chili, 3 EL Fischsauce, 4 EL Sojasauce, 1 TL Agavendicksaft, einige Spritzer Limettensaft, 2 TL Sesamöl, Sesam

Zubereitung: Reis waschen und in der doppelten Menge Wasser kochen, Gemüse waschen und fein würfeln, Pilze putzen und klein schneiden, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Kokosöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch anbraten, Chili in Ringe schneiden, Ingwer reiben und zugeben, Möhren und Pastinaken anbraten, anschließend Pilze hinzufügen, mit Limettensaft, Salz und Sojasauce würzen, Reis unterheben und Füllung abkühlen lassen, Wasser mit Natron in einer Pfanne erhitzen, Chinakohlblätter hineingeben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Min dünsten, Blätter kalt abschrecken und trocken tupfen, je 2 EL Füllung auf ein Blatt geben, Seiten einklappen und aufrollen, Sauce aus allen Zutaten verrühren, Rouladen mit Sauce servieren und mit Sesam bestreuen.

Süßkartoffel-Champignon-Pfanne

Asiatisch mit Sesam & Ingwer



Zutaten für 4 Personen: 800 g Süßkartoffeln, 400 g Steinchampignons, 1 rote Paprika, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer, für die Sauce: 4 EL Sojasauce oder Tamari, 2 EL Reisessig oder Limettensaft, 1 EL Ahornsirup oder brauner Zucker, 1 TL geröstetes Sesamöl, 1 TL Speisestärke, 3 EL Wasser, zum Braten: 2–3 EL neutrales Öl, 1 TL Chiliflocken oder frische Chili, 2 EL Sesam oder Gomasio, frischer Koriander

Zubereitung: Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden, Champignons putzen und halbieren oder vierteln, Paprika in Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden,

Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben, Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Süßkartoffeln bei mittlerer Hitze 8–10 Min goldbraun anbraten, etwas Wasser zugeben, Pfanne abdecken und weitere 5 Min garen, Süßkartoffeln herausnehmen, erneut Öl erhitzen, Champignons bei hoher Hitze anbraten, Knoblauch, Ingwer und Chili kurz ca. 30 Sek mitbraten, Süßkartoffeln, Paprika und Frühlingszwiebeln zugeben, Sauce anrühren und über das Gemüse geben, alles 2–3 Min köcheln lassen, bis die Sauce bindet, Sesam unterheben und mit Koriander servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

Rotkohlsuppe mit Fenchel



Zutaten für 2 Personen: ca. 1,3 kg Rotkohl, 1 Zwiebel, 3–4 EL Pflanzenöl, 1,5 l Gemüsebrühe, 4 EL Essig, Salz, Pfeffer, 200 ml Orangensaft, 2 Fenchelknollen, außerdem Sprossen, Kerne, 2–3 EL saure Sahne

Zubereitung: Äußere Blätter vom Rotkohl entfernen, Kohl vierteln und Strunk herausschneiden, in feine Streifen schneiden und waschen, Zwiebel würfeln, Fenchel waschen, Grün beiseitelegen und Knollen würfeln, Öl erhitzen und Fenchel anbraten, Rotkohl zugeben und 8–10 Min andünsten, mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen, 25–30 Min köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, Orangensaft zugeben, Suppe pürieren, saure Sahne unterrühren, erneut erhitzen und mit Sprossen und Kernen servieren.

Rezept der Woche: Asiatische Pfanne mit Reis

Zutaten für 2 Personen: 1 Aubergine, 1 Gemüsezwiebel mit Grün, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Sesamöl, 2 EL Sesamkerne, 1 Handvoll Erdnüsse, 200 g Austernpilze, frischer Koriander, 1 Prise Chili, 4 EL Sojasauce, 2 EL Tomatenmark, 200 g Basmati-Reis

Zubereitung: Den Reis in der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen, die Aubergine waschen, würfeln, leicht salzen und kurz stehen lassen, die entstandene Flüssigkeit abtupfen, die Aubergine in einer heißen Pfanne im Sesamöl zusammen mit Chili, gehacktem Knoblauch, in Streifen geschnittener Gemüsezwiebel und Sojasauce anbraten, die Austernpilze putzen, in Streifen schneiden und hinzufügen, das Tomatenmark einrühren und nach Bedarf etwas Wasser zugeben, zum Schluss Sesamkerne, Erdnüsse und frischen Koriander über die Pfanne streuen und mit dem Reis servieren.



hannoverspeist.de