

Asiatische Pfanne

mit Pilzen & Reis



Zutaten für 2 Personen: 1 Stange Porree, 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: Reis in der doppelten Menge gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung garen. Aubergine waschen, würfeln und leicht salzen. Kurz stehen lassen, anschließend die entstandene Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen. Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Porree gut waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit der Aubergine, Chili, fein gehackten Knoblauch und die in Streifen geschnittene Gemüsezwiebel anbraten. Sojasauce zugeben und gut vermischen. Austernpilze putzen, in Streifen schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Tomatenmark unterrühren und bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Sesamkerne und Erdnüsse unterheben. Zum Schluss frischen Koriander darüberstreuen und die asiatische Gemüsepfanne mit dem Basmati-Reis servieren.

Apfel-Porree-Salat



Zutaten für 2 Personen: 1 Porreestange, 1 Apfel, 1 EL Sonnenblumenkerne, 100 g saure Sahne, 2 EL Zitronensaft, 1/2 TL Senf, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, 1 Kästchen Kresse; optional: Vollkornbrot

Zubereitung: Porree und Apfel waschen. Beim Porree den Wurzelansatz und welke Blätter entfernen. Die Stange längs aufschlitzen und gründlich waschen. Anschließend in sehr feine Ringe schneiden. Apfel entkernen und würfeln. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt sind und duften. Sofort aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Saure Sahne, Zitronensaft, Senf und Honig zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf 2–3 EL Wasser unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Apfel und Porree mit dem Dressing vermischen. Kresse abschneiden und zusammen mit den gerösteten Sonnenblumenkernen über den Salat geben. Nach Belieben mit Vollkornbrot servieren.

Kürbisragout



Zutaten für 4 Personen: 1 kleiner Hokkaido, 3 Petersilienwurzeln, 1 Schalotte, ca. 2 TL Tomatenmark, 3 EL Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin, 1–2 Lorbeerblätter, einige Zweige Thymian, 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Ingwergewürz (oder frischer), Salz, Pfeffer, 2 TL Agavendicksaft, 200 g Gemüsebrühe, 100 ml Rotwein, 400 g Gnocchi, 1 EL Stärke

Zubereitung: Die Schalotte schälen und fein hacken. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Petersilienwurzeln waschen, nach Belieben schälen und ebenfalls würfeln. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Schalotten mit Kurkuma, Agavendicksaft und Ingwer anschwitzen. Das Gemüse hinzugeben und 2–3 Min anbraten. Dann Tomatenmark, Stärke, Salz und Pfeffer hineingeben und weitere 3 Min anbraten. Mit Rotwein ablöschen und der Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblätter, Rosmarin und Thymian im Ganzen hinzugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Min einkochen lassen. In der Zwischenzeit Gnocchi wie auf der Verpackung beschrieben zubereiten. Anschließend die Kräuter aus dem Ragout herausnehmen und mit den Gnocchi servieren.

Möhren-Kohlrabi-Pfanne

Zutaten für 2 Personen: 400 g Hähnchenbrustfilet, 250 g Möhren, 300 g Kohlrabi, 1 EL Sonnenblumenöl, 150 ml Wasser, 80 g Schmand, 1 EL Stärke, 200 ml Hühnerfond, Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Zubereitung: Möhren und Kohlrabi schälen. Möhren & Kohlrabi längs in Scheiben und anschließend in Stifte schneiden. Hähnchen trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin anbraten, anschließend beiseitestellen. Gemüsestifte in der heißen Pfanne etwa 5 Min andünsten. Stärke darüberstreuen und kurz unterrühren. Wasser und Hühnerfond zugießen, kräftig umrühren und aufkochen lassen. Schmand unterrühren und das Hähnchen wieder zugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Min köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischer Petersilie bestreuen. Dazu passen Reis oder Kartoffeln.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche:



Asia Burger mit Austernpilzen

Zutaten für 2 Personen: 400 g Austernpilze, 50 ml Teriyaki Wok Sauce, 2 EL Soja-Sauce, 3 TL Tomatenmark, 100 ml Wasser, Pfeffer, 1 Peperoni, 1 TL Smokey Paprika (Art.-Nr. 394147), 1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 2 Brioche Burger Buns, 1 Glas Kimchi original oder mild, 1 Limette

Zubereitung: Die Pilze putzen, grob kleinschneiden und beiseitelegen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Öl in einer großen Pfanne zusammen mit beliebig viel Peperoni dünsten. Paprikagewürz und Tomatenmark zugeben. Dann die Saucen und Tomatenmark einrühren und nach und nach Wasser zugeben. Die Pilze in die Pfanne geben und gut unterrühren. So lange garen, bis sie gut zusammengefallen und weich sind. Mit Limettensaft und Pfeffer verfeinern. Die Burger Buns toasten oder grillen und mit den Pilzen belegen. Kimchi ebenfalls auf den Burger oder als Beilage in ein Schälchen geben. Burger mit reichlich frisch gehackter Petersilie belegen und mit der zweiten Hälfte zudecken.