

asiatischer Glasnudelsalat mit Hackfleisch

Besonders für warme Tage ist dieser Salat eine leichte Mahlzeit. Die verwendeten Zutaten sorgen dabei für ein tolles Geschmackserlebnis. Genau wie es bei „Pi mal Butter“ beschrieben wurde !



Di

e Zutaten habe ich so übernommen nur die Zubereitung etwas verändert.

Für ca. 4 Portionen :

250 gr. Glasnudeln

5 EL Olivenöl

500 gr. Rindergehacktes

2 Knoblauchzehen, gepresst

4 TL Garam Masala (z.B. von Schuhbeck)

2 gehäufte TL geriebener, frischer Ingwer

3 TL Zucker

1 Bund Frühlingszwiebeln

5 EL frischer Limettensaft

3 – 4 EL Fischsauce (Thai)

1 – 2 Chilischoten, in feine Ringe geschnitten

Salz, Pfeffer

frischer Koriander, nur die abgezapften Blätter

Zunächst habe ich eine Marinade hergestellt :

Dafür den Limettensaft mit Salz und Zucker verrühren bis sich alles aufgelöst hat. Fischsauce und 4 EL Olivenöl einrühren. Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen. Zur Seite stellen.

Das Bund Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Dabei den weißen Anteil von dem grünen Anteil trennen.

Wasser zum Kochen bringen und die Glasnudeln darin ca. 4 – 5 Minuten ziehen lassen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit einer Schere grob die Nudelnester zerschneiden.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln darin andünsten. Rindergehacktes zugeben und krümelig braten. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken.

Glasnudeln mit der Marinade übergießen und gut vermengen. Frühlingszwiebeln (grünen Teil) unterheben. Hackfleischmasse gründlich untermengen.

Mit frischen Korianderblättern bestreuen und servieren.

Ich persönlich mag frischen Koriander sehr gerne und hebe reichlich davon direkt unter.

Wer den Geschmack nicht mag, läßt ihn einfach weg. Der Salat ist auch so sehr lecker.

Dieser Salat schmeckt warm und kalt.



Als Hauptmahlzeit reicht diese Menge für Zwei.

Ansonsten ist es eine tolle Vorspeise z.B. für ein asiatisches Menü.

Druckversion : asiatischer Glasnudelsalat mit Hackfleisch

Hackfleisch-Lauch-Topf

Ein einfaches, unkompliziertes Gericht, das komplett nur in einem Topf zubereitet wird.



Di

eser Eintopf lässt sich sehr gut auch in größeren Mengen vorbereiten und schmeckt aufgewärmt am nächsten Tag noch besser.

Für 5 Portionen :

1 KG Rindergehacktes

2 große Zwiebeln, in kleine Würfel geschnitten

200 gr Tomatenmark, 3-fach konzentriert

4 – 5 Kartoffeln, geschält, in ca. 1 cm große Würfel geschnitten

1 Stange Porree, nur den weißen Teil, in ca. 0,5 cm Große Ringe geschnitten

0,75 l Brühe (z.B. Wasser mit 3 geh. TL gekörnte Brühe aufkochen)

1 EL Sambal Oelek

2 EL Creme fraiche

2 Lorbeerblätter, einmal einreißen

2 Zehen Knoblauch, gepresst

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Rindergehacktes krümmelig braten, salzen, pfeffern.

Alles etwas zur Seite schieben und das Tomatenmark auf der freien Fläche anrösten.

Kartoffeln und Lauch zufügen. Alles gut miteinander vermengen. Lorbeerblätter dazugeben.

Mit der Brühe ablöschen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Sambal Oelek und Creme fraiche einrühren.

Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.



t Brot servieren.

Quelle : chefkoch

Mi

schnelle Gemüse-Hackfleisch-Pfanne mit Nudeln

Manchmal muß es einfach schnell gehen und es wird einfach alles zusammengewürfelt, was der Kühlschrank so hergibt.



Dieses Mal habe ich folgendes gefunden :

Für 4 – 5 Portionen :

1 KG Rindergehacktes

2 mittelgroße Zucchini, in ca. 1 cm große Würfel geschnitten

4 Tomaten, geviertelt

2 Zwiebeln, halbiert, in Streifen geschnitten

1 EL Tomatenmark

100 ml trockenen Rotwein

2 TL gekörnte Brühe

1 Schuß Sahne

2 EL Sojasauce

1 EL Sambal Oelek

1 EL getrockneter Majoran

1 TL Zucker

Salz, Pfeffer

Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gepreßt

500 gr Nudeln (z.B. kurze Maccheroni)

frisch gerieben Käse (z.B. Parmesan oder Emmentaler)

Die Zwiebelstreifen in Olivenöl andünsten. Hackfleisch zufügen und krümelig braten. Zucchiniwürfel unterrühren, mit anbraten.

Tomaten zufügen.

Alles etwas zur Seite schieben und ein „Loch“ in die Mitte machen. Das Tomatenmark in diesem Bereich anrösten und anschließend gut mit der Hackfleisch-Gemüse-Masse vermengen.

Mit dem Rotwein ablöschen. Gekörnte Brühe einrühren und etwas köcheln lassen.

Majoran zwischen den Händen etwas zerreiben und unterrühren.

Einen Schuß Sahne dazugeben und mit Zucker, Salz, Pfeffer, Sojasauce, Sambal Oelek und Knoblauch abschmecken.

Zwischenzeitlich die Nudeln bißfest garen.



Da

s Gericht läßt sich mit vielen anderen Zutaten abwandeln und ist eine tolle Möglichkeit Reste zu verwenden.

Ein weiterer Pluspunkt ist die Zeit. Es steht in 25 Minuten auf dem Tisch !



„Unsere“ Bolognese

Heute gab es bei uns Spaghetti Bolognese – aber natürlich nicht aus der Tüte ☐



Im Laufe der Jahre hat sich bei uns folgendes Rezept ergeben :

ca. 8 – 10 Portionen

3 – 4 Zwiebeln, in Würfel geschnitten

etwas Olivenöl

1.500 gr. Rindergehacktes

2 kleine Möhren, in kleine Würfel geschnitten

1 Stange Staudensellerie, in kleine Würfel geschnitten (hatte ich heute leider nicht)

100 gr Tomatenmark

300 ml trockener Rotwein

3 TL gekörnte Brühe

800 gr. Dose geschälte Tomaten, abgetropft (frische, gehäutete Tomaten gehen natürlich auch)

je 1 frischen Zweig Rosmarin und Thymian

3 TL brauner Zucker

Knoblauch

Die Zwiebeln im Öl andünsten. Das Fleisch krümelig braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhrenwürfel dazugeben und alles gut umrühren. In der Mitte ein „Loch“ schaffen, das Tomatenmark hineingeben und kurz anrösten.

Mit ca. 200 ml Wein ablöschen und einkochen lassen.

Tomaten, gekörnte Brühe, Zucker, Rosmarin und Thymian unterrühren.

Nochmals ca. 100 ml Wein nachgießen.

Ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Da wir Knoblauch sehr gerne mögen, presse ich ihn erst zum Schluß dazu – der Geschmack ist dann noch sehr deutlich vorhanden.

(Ansonsten kann man ihn direkt zu Beginn mit den Zwiebel andünsten.)

Evtl. nochmal mit (Meer)Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

Schmeckt gut zu verschiedenen Nudelsorten oder Reis mit frisch geriebenem Parmesan und einem grünen Salat.



Guten Appetit !



Leider hatte ich kein Basilikum – also mußte die Frühlingszwiebel als „Farbklecks“ erhalten ☐