scharfer Spitzkohlsalat mit Erdnüssen

asiatisch – aromatisch



<u>Für ca. 2 – 3 Portionen :</u>

½ Spitzkohl (400 – 500 g), in Streifen geschnitten

2-3 Knoblauchzehen

1 – 2 rote Chilischoten

2 -3 EL Erdnüsse, geröstet + gesalzen

10 – 15 Cherrytomaten, halbiert

4 – 5 EL Fischsauce (thailändische)

5 – 6 EL Limettensaft

1 EL Palmzucker (oder braunen Zucker)

evtl. etwas Meersalz (vorher abschmecken !)

nach Belieben frische Korianderblätter

Zubereitung im Thermomix :

Knoblauch und Chilischoten **5 Sek./Stufe 5** klein hacken.

Die Erdnüsse zufügen und **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

Tomaten und alle übrigen Zutaten mit in den Mixtopf geben und alles **ca. 1 Min./ Knetstufe** vermengen lassen. Mit Korianderblättern bestreut servieren.

Ohne Thermomix :

Knoblauch und Chilischoten in feine Würfel bzw. Ringe schneiden. Die Erdnüsse grob hacken.

Limettensaft, Zucker und Fischsauce gut verrühren. Knoblauch, Chili und Erdnüsse zufügen. Spitzkohl und Tomaten kräftig mit der Marinade vermengen und etwas ziehen lassen.

Der Palmzucker hat einen besonderen Geschmack, der die asiatische Note unterstreicht. Man bekommt ihn in asiatischen Supermärkten oft als gepresste, runde Scheiben. Diese zerkleinere ich ebenfalls im Thermomix (ein anderer starker Mixer schafft das auch !) zu einer feinen, körnigen Zuckermasse und fülle sie in Schraubgläser ab.

So ganz und gar nicht asiatisch – aber dennoch sehr lecker :

Da nur eine kleine Portion Salat übrig war, habe ich zum „strecken“ einige Fetakäse-Würfel untergehoben.

Rezept drucken : scharfer Spitzkohlsalat

Quelle : www.rezeptwelt.de

Tom Ka Gai – klassische thailändische Hühnersuppe aus dem Thermomix



Bei „superkitchenmachine“ gibt es das Rezept und eine Videoanleitung für diese leckere, exotische Suppe.

Natürlich gilt auch hier – es geht auch alles ohne Thermomix – aber nicht so bequem !

Für 2 große Portionen :

1000 g Hühnerbrühe

(selbstgekochte ist sicher am besten, aber fertig gekaufte oder Instant wird auch schmecken)

400 g Kokosnußmilch

1 Stängel Zitronengras, in grobe Stücke geschnitten, etwas zerstoßen

1 daumengroßes Stück frische Galgantwurzel, in Scheiben geschnitten

4 – 5 frische oder gefrorene Kaffirblätter, etwas zerreißen

nach Belieben kleine, getrocknete, rote Chilischoten, etwas zerstoßen

1 Knoblauchzehe, geschält, etwas zerdrückt

1 – 2 TL grüne Currypaste

_____

2 kleine Hühnerbrustfilets, in Würfel geschnitten

(oder das abgelöste Fleisch von 6 Beinchen)

5 – 6 Champignons, geviertelt

_____

ca. 1 EL thailändische Fischsauce

1 Limette, den Saft

1 handvoll frische Korianderblätter

Brühe und Kokosnußmilch zusammen mit den Gewürzen in den Mixtopf geben.
5 Min. / 100 °C / LINKSLAUF / Stufe 2 kochen lassen, damit die Brühe das Aroma der Gewürze aufnehmen kann.

Den Gareinsatz in den Mixtopf setzen und mit dem Hühnerfleisch befüllen.
Weitere ***1 Min. / 90 ° C / LINKSLAUF / Stufe 2*** kochen lassen.

Die Champignons zufügen und nochmals ***10 Min. / 90 °C / LINKSLAUF / Stufe 2*** köcheln lassen.

Den Gareinsatz mit Hilfe des Spatels herausnehmen und Fleisch mit Pilzen in zwei Schalen verteilen. Die Brühe mit Fischsauce und Limettensaft (evtl. Salz) abschmecken.

Den leeren Gareinsatz wieder in den Mixtopf setzen, festhalten und die Brühe auf die beiden Schalen verteilen. Der Gareinsatz verhindert dabei, dass die Gewürzfasern mit in die Schalen gelangen.

Mit frischen Korianderblättern bestreuen und servieren.

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 !



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

<u>Für ca. 4 Portionen :</u>

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 abgezupften 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 Korinaderblättern 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

Orecchiette mit grünem Spargel, Tomaten,Chili und Knoblauch

Inspiriert von einem kürzlichen Restaurantbesuch gab es heute dieses frühlingsfrische Pastagericht, was in nur 20 Minuten fix und fertig auf dem Tisch stand.



<u>Für 3 – 4 Portionen :</u>

500 gr. Orcchiette (oder eine andere kleine Nudelart)

1 Bund grünen Spargel, in ca. 1 cm breite, schräge Streifen/Scheiben geschnitten

10 Cherrytomaten, halbiert

3 Knoblauchzehen, halbiert

1 Zwiebel, halbiert, in Streifen geschnitten

1 Chilischote, entkernt, in feine Ringe geschnitten (oder getr. Chiliflocken)

Fleur de Sel, frisch gemahlener Pfeffer, 1/2 TL braunen Zucker

etwas Parmesan, frisch gehobelt

Olivenöl

Nudeln nach Packungsangabe bißfest garen.

In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Olivenöl (der Boden der Pfanne sollte ca. 0,5 cm hoch bedeckt sein) erwärmen.

Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Spargel und Tomaten dazugeben. Chili zufügen.

Alles gut vermengen und nur so lange garen lassen, bis der Spargel noch etwas „Biß“ hat.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Nudeln abschütten, sofort in die Pfanne geben und mit dem Gemüse vermischen.

Vor dem Servieren mit Parmesanspänen bestreuen.





Sollte etwas übrig bleiben – es schmeckt auch kalt als Nudelsalat sehr lecker !!!

---

asiatische Gemüse- und

Fleischpfanne mit Teriyakisauce

Wenn es mal ganz schnell gehen muß, ist dieses Gericht ideal.



Für 2 – 3 Portionen:

alles was der Kühlschrank so hergibt, z.B.

200 gr Rinderhüfte, in schmale Streifen geschnitten

1 Stange Porree, nur den weißen Teil, in Ringe geschnitten

1 große Möhre, in Scheiben geschnitten

1 Brokkoli, nur die einzelnen Röschen

1 Zwiebel, in Streifen geschnitten

ca. 1/3 Flasche Teriyakisauce von Kikkoman mit geröstetem Knoblauch (250ml)

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

etwas Butterschmalz

ein Wok oder eine Pfanne mit hohem Rand

Das Fleisch im heißen Butterschmalz scharf anbraten, zuerst Möhren dann den Porree dazugeben. Erst zum Schluß den Brokkoli. Alles gut vermischen und ständig rühren.

Mit Teriyakisauce ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken.

Das Gemüse sollte noch knackig sein.

Dazu passt Reis sehr gut.


IDEAL FÜR FLEISCH • GEFLÜGEL • FISCH • GEMÜSE
萬
KIKKOMAN
Teriyaki
marinade & sauce
MIT GERÖSTETEM KNOBLAUCH

Langustenschwänze auf Spaghetti aglio olio mit Minzpesto



<u>Für 2 Portionen :</u>

2 Langustenschwänze

2 Limetten

Butter, Meersalz

1/2 Packung Spaghetti

gutes Olivenöl

1 Chilischote, in feine Ringe geschnitten

4 – 5 Zehen Knoblauch, in dünne Scheiben gehobelt

Minzpesto (Rezept folgt noch)

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Die Langustenschwänze teilen, Darm entfernen und das Fleisch vorsichtig mit den Fingern aus der Schale lösen.

Die Schalen mit etwas Butter einfetten, das Fleisch wieder einsetzen und in eine ofenfeste Auflaufform legen.

Mit dem Saft einer Limette beträufeln und mit Meersalz bestreuen.

Kleine Butterflöckchen obendrauf setzen.

Für ca. 8 – 10 Minuten (je nach Größe) im Backofen garen. Evtl. zum Schluß nochmals kurz unter den Grill.



In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest kochen.

In einer Pfanne das Olivenöl erwärmen. So viel, dass der komplette Boden der Pfanne ca. 0,5 cm bedeckt ist.

Knoblauchscheiben und Chiliringe dazugeben und unter gelegentlichem Rühren erwärmen bis es duftet. Mit Meersalz würzen.

Spaghetti abtropfen lassen und sofort in die Pfanne geben. Gut mit dem Öl vermengen.

Zum Anrichten ein „Nudel-Nest“ in die Mitte eines Tellers geben, die Langustenschwänze darauflegen, mit Minzpesto beträufeln und mit Limettenscheiben garnieren.

