



# Rezepte-Auswahl

## Vegetarisch

### **Pfannengemüse – Zutaten (für 2 Personen)**

- 3 Paprikaschoten (alle Farben)
- 250 g Champignons
- 1 Schalotte
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Kokosöl
- 2 – 4 „Päckchen“ Reismudeln

Gewürze:

Salz & Pfeffer

Tandoori Masala Barbecue Spice Blend

Die Paprikaschoten, Champignons, Knoblauchzehen und Schalotte waschen und putzen bzw. schälen und würfeln. Zunächst das härtere Gemüse in die Pfanne und in heißem Öl ca. 2 Minuten anschwitzen und dann mit dem Rest zusammen und den Gewürzen ca. 3 - 4 Minuten auf mittlerer bis kleiner Hitze dünsten. Dazu Reismudeln (bspw. die Marke WaiWai – Bihoon, aus dem Asia-Supermarkt). Für die Zubereitung zunächst Wasser in einem Topf zum Kochen bringen (die Wassermenge muss nur soviel sein, dass die Reismudeln bedeckt sind). Dann den Topf vom Herd nehmen und 2 – 4 (für 2 Personen) der kleinen „Päckchen“ reinlegen und für ein paar Minuten garen lassen. Es reichen i.d.R. ca. 3 Minuten, je nachdem wie fest bzw. weich Du die Nudeln haben möchtest. Wenn sie gar sind, dann die Nudeln in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Abschließend das Pfannengemüse auf die Reismudeln servieren.

### **Gefüllte Pilze – Zutaten (für 8 Stück)**

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 40 g Butter
- 60 ml Milch
- Butter für die Backform
- 1 Hand voll Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 8 große Champignons
- 6 Tomaten

Gewürze:

Salz

Pfeffer (evtl. aus der Mühle)

Muskat frisch gerieben

Die Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit der Butter und der Milch zu Kartoffelpüree verarbeiten, salzen, pfeffern und mit Muskat würzen.



Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine große Backform (oder zwei) mit Butter austreichen. Die Petersilie abbrausen und klein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen, die Stiele entfernen, klein würfeln und zusammen mit der Petersilie sowie der Zwiebel unter die Kartoffelcreme heben. In die Pilze füllen und in diese in die Backform setzen. Im Ofen ca. 20 Minuten überbacken. Währenddessen die Tomaten waschen, putzen und würfeln. Die Champignons herausnehmen und die Tomatenwürfel darauf verteilen.

### **Pak-Choi-Gratin – Zutaten (für 4 Portionen)**

- 480 g Pak-Choi, grob gehackt
- 2 EL Lauchzwiebel, in feinen Ringen
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Ingwer, frisch gehackt

Béchamelsauce mit Cashewkernen:

500 ml Gemüsebrühe oder Milch

60 g gemahlene Cashewkerne

2 EL Mehl (glutenfrei – z.B. Buchweizenmehl)

2 EL Butter

Gewürze

Salz & Pfeffer (aus der Mühle)

Den Pak-Choi in einer heißen Pfanne scharf anbraten, damit er etwas Farbe annimmt. Dann vom Herd stellen. Die Lauchzwiebel, den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen. Den Pak-Choi in eine gefetteten Gratinform anrichten. Alle Zutaten für die Sauce mit dem Mixer vermischen. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis die Sauce eindickt. Die Sauce über dem Gemüse verteilen und bei 180 Grad 20 bis 30 Minuten im Ofen überbacken. Fertig!

## Fleisch

### **Hähnchen mit Rosmarin – Zutaten (für 8 Portionen)**

- 1 kg Hähnchenschenkel, aufgeschnitten, mit Haut (oder andere Stücke vom Huhn)
- 1 mittelgroße Aubergine, in Scheiben geschnitten
- 500 g Pilze, blättrig geschnitten
- 6 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 große Karotten, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Brantweinessig
- 1 EL Kokosöl

Gewürze

2 TL frischen Rosmarin, fein gehackt (ansonsten getrocknet)

1 TL Meersalz



Den Knoblauch zunächst hacken und 15 Minuten stehen lassen. Alle Zutaten dann in eine Pfanne geben, 20 Minuten köcheln lassen und servieren.

### **Rindfleisch trifft auf Zitronengras – Zutaten (für 2 – 4 Personen)**

- 175 ml Kokosöl
- 160 g Zwiebeln, in dünne Scheiben schneiden
- 2 TL fein gehacktes Zitronengras
- 2 TL frischer, fein gehackter Ingwer
- 160 g Lauchzwiebeln, in dünne Scheiben schneiden
- 500 g Rindfleisch, Fondue-Qualität
- 60 ml Fischsauce (Nuoc oder Nam Pla)
- 2 TL Braunen Zucker (Rohrzucker)
- 2 TL geröstete Sesamsamen
- Salz & Pfeffer (am besten schmeckt es aus der Mühle)
- ein paar frische Korianderblätter

Einen Wok bzw. eine große Pfanne heiß erwärmen, das Öl eingießen und die Zwiebeln, den Knoblauch, die Lauchzwiebeln, das Zitronengras, den Ingwer und das Rindfleisch bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Die Fischsauce, den Zucker und die Sesamsamen hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 bis 2 Minuten bei mittlerer Hitze weiter kochen. Sofort servieren und mit Koriander garnieren.

Dazu Basmati-Reis oder Duftreis. Für die Zubereitung ist das Wasser-Reis-Verhältnis i.d.R. 2:1, d.h. 2 Tassen Wasser auf eine Tasse Reis. Dann den Reis solange kochen, bis so gut wie kein Wasser mehr im Topf ist – s.a. Packungsbeilage.

### **Schweinefilet (indonesischer Art), auf einem Salatbett – Zutaten (für 2 – 4 Personen)**

- 720 g Schweinefilet
- 300 g frische, gemischte Salatblätter

Marinade:

- Limettensaft, frisch gepresst
- 2 EL chinesische Sojasauce
- 2 EL braunen Zucker (Rohrzucker)
- 2 oder 3 zerdrückte Knoblauchzehen
- 1 EL gemahlene Kreuzkümmel
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1/2 TL Sambal Oelek oder Chiliflocken
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Kokosöl



#### Vinaigrette:

- 125 ml Olivenöl
- 1 TL chinesische Sojasauce
- 1 TL Reissessig
- 1 TL fein gehackter Schnittlauch (mögl. frisch)
- Pfeffer (mögl. aus der Mühle)

Alle Zutaten für eine Marinade in einer Schüssel vermischen. Die Schweinefilets in eine große, hermetisch verschließbare Plastiktüte legen und die Marinade hineingießen. Den Sack gut verschließen, um das Fleisch vollkommen zu bedecken. 1 – 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen, dabei die Tüte ein paar Mal umdrehen.

Dann die marinierten Filets in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und danach im Ofen auf ein Rost legen – darunter eine Fettpfanne stellen (bzw. Ofenblech, worauf das Fett tropfen kann). Bei 200 Grad auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten garen.

Für den Salat die Vinaigrette in eine Schüssel geben und mit dem Salat vermischen. Die Schweinefilets zum Schluss in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salatbett servieren.