

Rotes Thai Curry



Ein Curry ist eine super Möglichkeit, ganz viel Gemüse in eine Mahlzeit zu packen. Ich liebe die Vielfältigkeit, die sich mit einem Curry ergibt. So kannst du ganz viele verschiedene Varianten ausprobieren. Bei der Auswahl des Gemüses kannst du dich voll entfalten und austoben. Egal ob du dafür typisch asiatisches Gemüse wie Phak Choi, Bambussprossen, Keimlinge oder Thai Auberginen vorziehst oder lieber Karotten, Zucchini, Mais, Zuckerschoten, Brokkoli oder Blumenkohl magst, es gibt so viele Möglichkeiten und Kombinationen. Auch beim Fleisch oder Fisch gibt es keine Grenzen, wie auch immer du dich entscheidest: Hähnchenbrust, Rinder- oder Schweinefleisch, Fischfilet oder Garnelen, du bekommst immer ein tolles Gericht und jedes Mal ein neues Geschmackserlebnis. Du kannst dein Curry natürlich auch vegetarisch kochen, indem du Fleisch oder Fisch einfach weglässt. Auch die Schärfe bestimmst du selbst. Bei uns muss es immer feurig sein, ich nehme darum gerne 3 EL von der Currypaste und gebe nach eine feingehackte Chili dazu. Ich besitze keinen Wok und nehme zum Kochen meine Schmorpfanne. Du kannst aber auch einfach einen Topf nehmen. Alles in allem ist so ein cremiges Curry einfach lecker, gesund und schnell gekocht.

Zutaten für 4 Personen

1 EL Kokosöl, es geht auch jedes andere Öl

1 Knoblauchzehe

1-3 EL rote Currypaste

150 ml Wasser

400 ml Kokosmilch

500 g Hähnchenbrust, Fisch oder Garnelen

1 kleines Stück Ingwer

Ca. 600 g Gemüse z.B.:

Handvoll Zuckerschoten

1 Paprika

2-3 Lauchzwiebeln

2 Karotten

1 kleiner Blumenkohl blanchiert

1 EL Limettensaft

2 EL Sojasoße

2 EL Fischsoße

1 Chili

Thai Basilikum (gibt's im Asia Laden) oder Koriander

Handvoll Erdnüsse oder Salatkerne (Pinien, Kürbis, Sonnenblumen)

1. Wasche das Hähnchenfleisch, tupfe es mit einem

Küchentuch trocken und schneide es in mundgerechte Stücke.

2. Schneide das Gemüse in die Form deiner Wahl. Es darf ruhig ein wenig grob sein. Ich stiftele die Karotten, halbiere die Zuckerschoten, schneide die Paprika in Würfel und die Lauchzwiebeln in feine Ringe. Den Ingwer rasple ich fein, den Knoblauch hacke ich klein.
3. Gib das Öl in eine tiefe Pfanne und sautiere die rote Currypaste und den Knoblauch darin. Je nach gewünschter Schärfe nimmst du dafür 1 bis 3 Esslöffel von der Paste. Anschließend löschst du mit Wasser ab.
4. Die Kokosmilch langsam dazu geben und dabei alles gut verrühren.
5. Nun gibst du das Fleisch dazu und lässt es für ca. 5 Minuten köcheln. Wenn du dein Curry mit Garnelen machen möchtest, dann gib sie erst am Schluss dazu, da sie nur ganz kurz brauchen, bis sie gar sind.
6. Jetzt kannst du auch schon dein kleingeschnittenes Gemüse dazu geben und alles noch einmal zum Kochen bringen.
7. Gib die Sojasoße, die Fischsoße und den Limettensaft dazu und koche alles so lange bis das Gemüse bissfest ist. Wenn du keine Fischsoße hast, dann gib etwas mehr von der Sojasoße dazu.
8. Den Koriander oder das Thai Basilikum klein hacken und zum Curry geben.
9. Wenn dir das Curry noch nicht scharf genug ist, dann gib noch eine klein gehackte Chili dazu.

Da meine Prinzen keine Erdnüsse im Essen mögen, gebe ich eine gute Handvoll Salatkerne mit ins Curry. Dazu koche ich Jasmin- oder Basmatireis.

Gebratene Mie Nudeln mit Gemüse



Das Beste an dieser asiatischen Nudelpfanne ist, du kannst ganz viel Gemüse in Null Komma Nix zu einem wunderbaren Gericht „freestylen“. Es gibt so viele Möglichkeiten und Varianten was die Zutaten angeht. Was du dafür brauchst, sind die Grundzutaten Mie Nudeln und Sojasoße. Alles andere kannst du ganz nach Geschmack gestalten. Egal welches Gemüse du vorrätig hast, es passt dazu. Auch mit Hähnchenfleisch oder Tofu schmecken die Mie Nudeln lecker. Weil ich mega Lust auf die Nudelpfanne hatte, aber keine Lust zum Metzger zu gehen, gibt es heute von mir die fleischlose Variante. Also ab geht die Post, wir kochen Asiatisch zusammen.

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Sesamöl (es geht auch jedes andere Öl, aber mit Sesamöl erhält das Gericht eine feine Note)

1 großer Pak Choi

2 Karotten

4 Frühlingszwiebeln

1 kleiner Brokkoli blanchiert

1 Paprika (Farbe nach Geschmack)

150g Sprossen

1 kleines Stück Ingwer

50 ml Sojasoße

1 EL Zitronensaft

Spritzer Asiatische Chilisoße, 1 TL Sambal Oelek oder Ajvar pikant

400 g Mie Nudeln

1. Schäle die Karotten und schneide sie in feine Stifte.
2. Entferne den Strunk vom Pak Choi und schneide ihn in grobe Stücke.
3. Die Frühlingszwiebeln schneidest du in feine Ringe.
4. Vom blanchierten Brokkoli schneidest du den Struck ab und nimmst nur die kleinen einzelnen Röschen.
5. Die Paprika entkernen und ihn Streifen oder Würfel schneiden.
6. Gib das Öl in eine heiße Pfanne und brate alles Gemüse, dass du kleingeschnitten hast, darin an.
7. In der Zwischenzeit koche die Mie Nudeln in gesalzenem Wasser. Sie brauchen nur 2-3 Minuten. Schütte sie ab und stelle sie zur Seite.
8. Nun reibst du den Ingwer mit einer Zestenreibe direkt in die Pfanne und gibst auch die Sprossen dazu.
9. Lösche alles mit der Sojasoße und dem Zitronensaft ab und würze mit Salz, Pfeffer und der Chilisoße oder dem Ajvar nach deinem Geschmack.
10. Füge die Mie Nudeln hinzu und vermenge alles gut. Lass alles noch einen kleinen Moment braten.

Ich gebe am Ende noch etwas Sesam über die Nudeln, das sieht schön aus und rundet den Geschmack ab.

Hähnchen-Kartoffel-Auflauf



Ich finde ja, Auflauf geht immer! Der ist so schön leicht zu kochen und ein gutes „unter-der-Woche-Essen“, wenn es mal wieder schnell gehen muss, weil die Raubtiere nach der Schule fast vom Fleisch fallen. Auflauf hat den Vorteil, dass man praktisch alles reinwerfen kann, was man so zu Hause hat. Dann einfach mit Käse überbacken und gut ist. So habe ich meinen Jungs schon so einige Gemüsesorten untergejubelt, die sie eigentlich gar nicht mögen. Klein geschnitten und mit Käse überbacken merken sie das oft nicht (Sorry Jungs, jetzt ist es raus). Der Auflauf in diesem Rezept besteht aus Kartoffeln, Hähnchenbrust, Paprika, Lauch und Zucchini. Ich habe ihn aber auch schon mit Pilzen oder Mais und ganz ohne Fleisch oder mit Nudeln, Hähnchen, Brokkoli und Pinienkernen gemacht. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Für den Auflauf nehme ich gerne eine möglichst große Form, damit ich auch genug reingepackt bekomme. So kann mein Mann am nächsten Tag noch eine gute Portion mit zum Arbeiten nehmen und bekommt etwas Warmes ins Bäuchlein.

Zutaten für eine Auflaufform 24×35

1 kg Kartoffeln

1 Hähnchenbrust komplett

1 Zucchini

1 Paprika

1 Lauch

1 Knoblauchzehe

Crème Fraîche nach Belieben

Öl zum braten

Salz, Pfeffer

Bund Schnittlauch

150 g geriebener Emmentaler oder Käse nach Wahl

1. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in kleine Würfel. Anschließend ca. 10 Min. in Salzwasser kochen.
2. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
3. Schneide den Lauch in Ringe und die Zucchini und Paprika in Würfel.
4. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
5. Brate das Fleisch, zusammen mit dem gepressten Knoblauch und etwas Öl, in einer Pfanne scharf an.
6. Gebe anschließend das Gemüse dazu und brate es kurz mit. Die Temperatur etwas zurückdrehen und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Kartoffeln zu der Gemüse-Hähnchen-Mischung geben.
8. Mit Crème Fraîche abschmecken und den Schnittlauch untermengen und in die Auflaufform geben.
9. Verteile den geriebenen Käse auf dem Kartoffel-Hähnchen-Auflauf und dann ab damit in den vorgeheizten Ofen für ca. 20 Min., bei 180 Grad bis der Käse schön verlaufen ist.

