

Vegetarisch

Vegetarisch	1
Ananas-Curry	1
Buddha Gemüse	2
Chinesischer, im Wok gebratener Reis 2 Ei	3
Frühlingszwiebeln mit Ingwer und Nudeln	3
Gemüse und Glasnudeln aus dem Wok	4
Grünes Thai-Gemüsecurry	5
Indonesischer Reismudelsalat.....	5
Möhren mit Senf-Basilikum-Sauce.....	6
Paneer bidscha (Käse)	7
Pfannengerührtes Gemüse (kalt serviert)	7
Vollkornblins mit Gemüse 4 Ei	8
Yoko Geri (Karotte und Rettich)	9
PS.....	10

Ananas-Curry

- 1 md Ananas*
- 1 TI Kardamomsamen
- 1 TI Koriandersamen
- 1 TI Kreuzkümmelsamen
- 1/2 TI Ganze Gewürznelken
- 2 EI Öl
- 2 Frühlingszwiebeln; in 2 cm lange Stücke geschnitten
- 2 TI Frischer Ingwer; gerieben
- 4 Kemirinüsse; grobgehackt
- 1 TI Sambal Oelek
- 1 EI Frische Minze; gehackt

Ananas schälen und halbieren, die harte Mitte entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Stücke schneiden.

Kardamom-, Koriander- und Kreuzkümmel mit Gewürznelken im Mörser zerstoßen.

Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln, Ingwer, Kemirinüsse und Gewürzmischung bei schwacher Hitze 3 Minuten unter Rühren braten.

Wasser zugießen, Sambal Oelek, Minze und Ananasstücke zugeben und kurz aufkochen lassen. Bei milder Hitze zugedeckt 10 Minuten köcheln, bis die Ananasstücke weich sind, aber noch nicht zerfallen. Das Curry als Beilage reichen.

*Anstelle von frischer Ananas können auch 450 g Ananasstücke aus der Dose (ohne Flüssigkeit) verwendet werden.

Buddha Gemüse

- 3 Tongupilze
- 2 El Getrocknete Mu-Err Pilze
- 1 Dünne Lauchstange
- 1 Möhre
- 1/2 Chinakohl
- 100 g Zuckererbsen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Bambussprossen
- 100 g Champignons
- 100 g Blumenkohlröschen
- 1 Handvoll Babymaiskolbchen
- 1 Handvoll grüne Bohnen; in Streichholzgröße geschnitten
- 2 El Neutrales Öl
- 1 El Sesamöl
- 1 Tl Feingehackter Ingwer
- 1 Tl Fein gehackter Knoblauch
- 1 Chilischote; oder doppelte Menge
- 1 El Sojasauce; oder doppelte Menge
- 2 El Austernsauce
- 2 El Sherry
- 2 El Hühnerbrühe

Die getrockneten Pilze mit kochendem Wasser übergießen und einweichen.

Tongupilze vierteln, Stiel entfernen.

Gemüse putzen, Möhre stifteln. Chinakohl in 2 cm große Würfel schneiden. Erbsenschoten entfädeln, Stiel und Blüte abknipsen. Frühlingszwiebel in Ringe, Bambus in Stifte schneiden. Pilze je nach Größe halbieren, Blumenkohl in maximal walnussgroße Stücke zerpfücken. Maiskolbchen längs halbieren. Bohnenspitzen abschneiden.

Öl im Wok erhitzen, zuerst Ingwer, dann Knoblauch hinzugeben. Danach der Reihe nach die Chilis, dann festes Gemüse und die Pilze dazugeben. 2-3 min braten, dann das restliche Gemüse dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Die flüssigen Zutaten dazugeben, aufkochen, 2 min rühren, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat. Mit Koriander dekorieren.

Chinesischer, im Wok gebratener Reis 2 Ei

2 TI Öl
250 g Zwiebeln; grob geschnitten
250 g Gekochter Reis; kalt
2 Eier; leicht geschlagen
1 TI Sojasauce
1/2 TI Salz

Den Wok erhitzen, Öl hineingeben und die Zwiebeln braten, bis sie braun sind. Den Reis hineingeben und schwenken. Dann die Eier dazugeben und mit Sojasauce und Salz würzen.

Statt der Eier kann man auch 2 Tassen feingeschnittenes Fleisch, Schinken, Speck, Huhn oder Krabben, bzw. zerdrückten grünen Pfeffer oder ganze bzw. gehackte Erdnüsse verwenden.

Frühlingszwiebeln mit Ingwer und Nudeln

250 g Frische Eiernudeln
2 l Wasser; kochend
6 El Sesamöl
1/2 Frische Ingwerwurzel
4 Bund Frühlingszwiebeln
; Salz
2 El Austernsauce

Die Nudeln in kochendes Wasser geben und 2 Minuten kochen, dann abgießen, kalt abschrecken und warm stellen.

Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge, 3 cm lange Stücke schneiden. Das Öl im Wok erhitzen und den Ingwer 10 Sekunden Pfannenrühren. Die Frühlingszwiebeln zugeben und 20 Sekunden durchrühren. Mit Salz abschmecken.

Die Nudeln zugeben, kurz erhitzen und die Austernsauce darüber gießen, danach vorsichtig durchmischen und auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Gemüse und Glasnudeln aus dem Wok

15 Getrocknete Mu-Err-Pilze
1/2 l ; Wasser
500 g Karotten; (Möhren)
2 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
30 g Ingwer
75 g Glasnudeln
; Salz
2 El Erdnusskerne
4 El Öl
25 g Palmzucker (oder Honig)
75 ml Gemüsebrühe
; Pfeffer; frisch gemahlen
1 Tl Sesamöl
4 El Sojasoße
1/2 Tl Sambal Oelek
Frischer Koriander-- zum Bestreuen

Pilze mit kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten quellen lassen und in Stücke schneiden.

Inzwischen Möhren und Lauchzwiebeln putzen und abspülen. Möhren längs in dünne Scheiben, Lauchzwiebeln schräg in Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

Glasnudeln in kochendes Salzwasser geben und drei Minuten garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit einer Schere in etwa 8 cm lange Stücke schneiden.

Wok oder eine große beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Erdnusskerne darin unter Wenden goldbraun rösten und herausnehmen.

Öl in den Wok geben. Vorbereitetes Gemüse darin unter Wenden etwa drei Minuten bei großer Hitze braten.

Palmzucker in der heißen Brühe auflösen, Knoblauch und Ingwer zufügen, zusammen mit Glasnudeln und abgetropften Pilzen zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, Sesamöl, Sojasoße und Sambal Oelek abschmecken. Korianderblättchen und Erdnusskerne darüber streuen.

Pro Portion ca. 630 Kalorien.

Grünes Thai-Gemüsecurry

- 800 g frisches gemischtes Gemüse nach Jahreszeit
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 El Öl
- 400 ml Kokosmilch aus der Dose ungesüßt
- 1 El grüne Thai-Currypaste
- 1/2 TI Palmzucker oder brauner Zucker
- ; Salz, Pfeffer
- Sojasauce
- 1 Bund Thai-Basilikum oder Koriandergrün

Die Gemüse putzen und in dekorative, mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Zuerst den Wok und dann darin das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch im Fett anbraten. 1 Tasse Kokosmilch und die Currypaste einrühren und köcheln lassen, bis sich das Öl an der Oberfläche absetzt. Die restliche Kokosmilch, den Zucker, etwas Salz und Sojasauce einrühren. Das Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren so lange garen, bis es weich ist, aber noch Biss hat.

Das Gemüsecurry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuterblättchen von den Stängeln zupfen und unterheben.

Dazu schmeckt thailändischer Duftreis.

Gemüse am 10.08.99: Zucchini, Möhre, Aubergine, Champignons, Paprika

Indonesischer Reisnudelsalat

- 250 g Reisnudeln
- 2 TI Curcuma
- 2 TI Helle Sojasauce
- 200 g Erdnüsse - indonesisch gewürzt
- Öl
- 1 Dose Bohnenkeime; oder
- 200 g Frische Bohnenkeime
- 1 Dose Chin. Mischgemüse
- 1 Dose Chin. Gemüse süß-sauer
- 1 Dose Mandarinen

- 3 El Süße Sojasauce
- 2 El Öl
- 2 El Fruchtsaft

1 El Walnussessig
1 Tl Chinagewürz
1 Tl Senf
1/2 Tl Ingwerpulver

REISNUDELN

Die Reismudeln mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl im Wok erhitzen, die Nudeln braten und mit dem Curcuma, der Sojasauce und den etwas zerkleinerten gewürzten Erdnüssen mischen. Danach das ganze kalt stellen.

SALAT

Soweit man statt der Dosenware frische Bohnenkeime verwendet, müssen diese kurz blanchiert werden.

Nun die Früchte und das Gemüse in eine Schüssel geben. Die Marinade mischen und unter die Gemüse-Frucht-Mischung heben. Die gewürzten Nudeln dazumischen und mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Möhren mit Senf-Basilikum-Sauce

800 g Bundmöhren
1 Bund Basilikum
100 g Sahne
2 El mittelscharfer Senf
2 Tl Zitronensaft
; Salz, Pfeffer

Das Grün von den Möhren bis auf etwa 2 cm abschneiden. Die Möhren schälen, kurz abspülen und längs halbieren, dabei auch das Grün halbieren. Möhren in einen Siebeinsatz oder ein Dämpfkörbchen legen. Das Basilikum waschen, die Blätter abzupfen.

1/4 bis 1/2 Liter Wasser und die Basilikumstängel im Wok aufkochen lassen.

Die Möhren darüber stellen und zugedeckt in 10-12 Minuten knackig dämpfen.

In einem breiten Topf 200 ml Möhrendämpfwasser mit der Sahne dickflüssig einkochen lassen. Den Senf einrühren. Die Basilikumblätter zerzupfen und unterheben. Die cremige Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer

abschmecken, zu den Möhren servieren.

Reichen Sie dazu Röstkartoffeln oder gebratenen Reis.

Paneer bidscha (Käse)

- 2 El Öl
- 1 md Zwiebel; gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 275 g Paneer; indischer Frischkäse
- 1/2 TI Kurkuma
- 1/2 TI Salz
- 1 sm Grüne Paprikaschote
-- in 1 cm großen Stücke
- 1 Tomate
- 2 Grüne Chili
- 1 El Korianderblätter

Das Öl in einer Karai (Wok) auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln 5 Minuten anbraten. Paneer, Kurkuma und Salz unter Rühren 5 Minuten braten. Paprika und Tomate dazugeben und 8-10 Minuten braten. Gelegentlich umrühren. Mit Chilis und Koriander bestreuen, vom Herd nehmen und mit Puri servieren.

Pfannengerührtes Gemüse (kalt serviert)

- 3 md Karotten a ca. 300 g
- 1 md Rettich a ca. 250 g
- 250 g Knollensellerie
- 1 md Stange Lauch
- 4 El Sojaöl
- 1/2 TI Salz
- 3 El Chin Essig
- 4 El Sojasauce Ketjap Manis

Das Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, anschließend 3 Minuten in heißem Öl in der Pfanne rühren. Das Salz und den Essig dazugeben - alles weitere 3 Minuten braten. Gemüse mit Sojasauce abschmecken und in den Kühlschrank stellen.

Das Gemüse kalt servieren.

Vollkornblins mit Gemüse 4 Ei

1/8 l Milch
20 g Hefe
175 g Weizenvollkornmehl
3 El ; davon für den Vorteig
50 g Fein gemahlener Dinkel
4 Eier
1/2 Tl Salz
80 g Sonnenblumenkerne
5 El Maiskeimöl; zum Backen

1/2 Bund Schnittlauch
1 Tl Zitronensaft
100 g Joghurt
-Salz, weißer Pfeffer
2 lg Tomaten

2 Dünne Stangen Porree
1 md Zucchini
100 g Knollensellerie
2 Möhren
150 g Salatgurke
4 Tomaten
100 g Kniabohnen
100 g Zuckerschoten
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwerwurzel
4 El Sesamöl; zum Braten
-Salz, Pfeffer
2 El Sesamsamen

Für die Blins zimmerwarme Milch, zerbröckelte Hefe und die für den Vorteig vorgesehene Menge des Weizenvollkornmehls in einer Schüssel verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Diesen Vorteig zugedeckt bei Zimmertemperatur 15 Minuten gehen lassen. Inzwischen restliches Weizenmehl mit gemahlenem Dinkel vermischen und sieben. Vorteig mit Mehlmischung, zimmerwarmen Eiern und Salz vermischen. Mit den Knet-
haken des Handrührgerätes durchrühren, bis der Teig Blasen bildet. Zuge-
deckt an einem warmen Platz etwa 30 Minuten gehen lassen, bis sich das
Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Währenddessen für die Sauce Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit
Zitronensaft, Joghurt, Salz und Pfeffer mischen. Tomaten häuten, quer

halbieren, Kerne entfernen. Tomatenhälften mit der Sauce füllen und zugedeckt beiseite stellen.

Für das Gemüse Porree in etwa fingerbreite Stücke, Zucchini, Sellerie und Möhren in bleistiftdicke Stifte schneiden. Gurke von den Kernen befreien und in Scheiben schneiden. Tomaten häuten und in Streifen schneiden. Dabei Stielansätze und Kerne entfernen. Keniabohnen und Zuckerschoten ganz lassen. Geschälten Knoblauch und Ingwer hacken. Alles auf verschiedenen Tellern bereitstellen.

Für die Blins Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Teig mit einem Esslöffel in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten backen, bis sie sichtbar aufgegangen sind und sich an den Rändern braun färben. Wenden und auf der zweiten Seite weitere 2 Minuten backen. Bei 50 Grad im Backofen warm halten.

Die Hälfte des Sesamöls im Wok erhitzen. Porree, Sellerie, Möhren und Keniabohnen darin bei starker Hitze unter ständigem Wenden etwa 2 Minuten braten. Herausnehmen und in einer Schüssel ebenfalls in den Backofen stellen. Rest des Öls erhitzen. Zucchini, Gurken, Zuckerschoten, Tomaten, Knoblauch und Ingwer darin bei starker Hitze unter Rühren 2 Minuten braten. Warm gehaltenes Gemüse wieder untermischen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und in einer heißen Schüssel anrichten. Sesam rösten und über die Blins streuen. Tomaten mit Sauce dazu servieren.

Pro Portion 640 kcal, Zubereitung: 2 Stunden

Yoko Geri (Karotte und Rettich)

GEMÜSE

- 50 g Karotten
- 50 g Rettich
- 1/2 Lauchzwiebel

Außerdem

- 125 g Tofu
- Sesamöl
- 1/2 Geschälte Mango (Dose)
- 2 TI Courried Fruit Chutney z.B. von Sharwood's

Den Tofu würfeln. Den Wok erhitzen, das Sesamöl in den Wok geben, den Tofu dazugeben und bei mittlerer Hitze braun braten.

Den Rettich, die Karotten und in die Lauchzwiebel in feine Scheiben schneiden. Dem Rettich und den Karotten Sharwood's Chutney unterrühren und in eine Schale geben. Den Tofu auf das Gemüse legen und mit den Lauchzwiebeln und den Mangostreifen garnieren und servieren.

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

08.10.04

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

.aschra@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 27.11.2004