

Pute mit Erdnuss-Sauce, Reis und Salat



Heute gibt es mal wieder was Herzhaftes, und zwar ein vorgezogener Sonntagsschmaus mit Pute. Neulich hatte ich in einem Roman gelesen, dass jemand Hühnchen mit Erdnuss-Sauce kochte und beim Einkaufen gestern hatte ich plötzlich so große Lust darauf, dass ich das ausprobieren wollte.

Die Pute mit Erdnuss-Sauce, Reis und Salat ist super unkompliziert und wirklich schnell gemacht. Bis der Reis gar ist, ist auch das Fleisch fertig und ein Salätchen kann man nebenher auch noch zaubern.



Ich hatte kurz überlegt, die Sauce mit Kokosmilch zu machen, wie bei den [Sommerrollen](#). Aber da ich noch selbstgemachte Mandelmilch hatte und ich Erdnuss-Mus fettig genug finde, entschied ich mich für die leichte – und einfache – Variante und verzichtete darauf, eine Kokosmilch aufzumachen.

Für 2 Personen:

1 Tasse Basmatireis
300 g Putenschnitzel
Erdnussöl/Bratöl
300 ml Mandelmilch
3 EL Erdnussmus
1 TL Currypaste
Etwas scharfe Chilisauc nach Geschmack
ODER
1 TL Sambal Oelek
2 Knoblauchzehen
Etwas Sojasauce nach Geschmack
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Frische Minze
Dazu: Salat nach Wunsch

Den Reis kurz waschen, dann mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und dann bei kleinster Hitze köcheln lassen, bis er gar ist.

Das Fleisch im heißen Fett rundherum goldbraun braten. In der Zwischenzeit Mandelmilch, Erdnussmus, Currypaste, Schärfe und Knoblauchzehen in einen Mixbecher geben und pürieren. Dann zum fertig gebratenen Fleisch in die Pfanne geben und alles bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Den Salat zubereiten und anmachen. Die Sauce mit schwarzem Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit etwas Sojasauce (und Chili) nachwürzen.

Sobald der Reis fertig ist, alles servieren. Wenn vorhanden, kann man den Reis in Muffinformen aus Silikon füllen und auf den Teller stürzen. Mit Minze garnieren oder sogar das Fleisch mit fein gezupfter Minze bestreuen.

Tipp: Natürlich kann man auch Tofu/Seitan verwenden, dann ist das Gericht vegan/vegetarisch. =)



Ich wünsche euch ein fröhliches und genussvolles Sommer-Wochenende!

Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

**Buntes Brot mit Pute,
Radieschen, Pilzen, Zucchini
und Pesto**



Ihr

habt es sicher schon bemerkt: letztes Wochenende blieb bei mir die Küche kalt – ich war nämlich unterwegs. Seit Jahren trifft sich unser Mädels-Quartett einmal im Jahr in einer Stadt „irgendwie in der Mitte“ unserer Wohnorte, das ist meist Heidelberg. So auch dieses Jahr. Von Freitag bis Sonntag war ich also in meiner Unistadt, bin auf alten Pfaden gewandelt, habe in meinem Lieblings-Falafel-Laden gegessen (Mahmoud's), bin auf den Turm der Heiliggeistkirche gestiegen (sehr zu empfehlen – großartige Sicht auf die ganze Stadt und das Schloss!), habe im Marstall wie in alten Zeiten einen Cappuccino getrunken und neue Bars entdeckt (Café Bar Friedrich) und alte, schlicht vergessene wiederentdeckt (Bent Bar – geniale Drinks! Wenn ihr Gin mögt, probiert den Spicy Rosmary!).

Da kamen viele Erinnerungen hoch und hin und wieder wurde ich ein wenig sentimental – was war das schön damals! =)

Natürlich kam ich leider nicht dazu, am Wochenende etwas zu kochen oder zu backen. Dafür war ich dann aber Anfang der Woche nach der Arbeit kreativ und habe Naschkater aus

vorhandenen Resten dieses bunte Abendbrot gezaubert – als Vorspeise, denn eigentlich gab es Flammkuchen mit Buchweizenmehl, Birne, Spinat und Champignons. Das Rezept dafür verrate ich euch nächste Woche. ;)



Wir haben uns ein Brot geteilt, wenn man für jeden Esser eine große Scheibe belegt, ist das eine wunderbare kleine Mahlzeit. Natürlich kann man hier auch wieder variieren, je nachdem,

welches Fleisch man mag (oder welchen Ersatz man dafür bevorzugt) und welche Gemüse im Haus sind. Habt keine Scheu, auszuprobieren und packt das Brot schön voll, damit es ja keine flache, langweilige Stulle wird!

Für 2 Personen:

2 große Scheiben Bauernbrot
200 g Pute/Hähnchen/Rind; Tofu/Seitan/...
100 g Zucchini, spiralisiert
100 g Radieschengrün/Spinat (oder Mix von beidem)
20 g Öl + etwas mehr zum Braten
Einige Radieschen
2 große Champignons
Salz, Pfeffer

Das Brot kurz bei mittlerer Hitze in die Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun anrösten. Aufgestellt abkühlen lassen. Etwas Öl in die Pfanne geben und das Putenfleisch darin langsam auf beiden Seiten anbraten, bis es gar und goldbraun ist.

In der Zwischenzeit die Radieschen und die Pilze putzen, das Radieschengrün waschen. Das Grün mit dem Öl, Salz und Pfeffer pürrieren und das Pesto beiseitestellen.

Die Radieschen in Scheiben schneiden. Die Pilze ebenfalls in Scheiben schneiden und neben dem Fleisch auf beiden Seiten braun braten. Wenn das Fleisch gar ist, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und kurz ruhen lassen. Die Zucchini spiralen kurz in die heiße Pfanne geben und einige Minuten unter Rühren erhitzen, bis sie nicht mehr ganz roh sind, dann mit der Hälfte des Pestos vermischen.

Das Fleisch in Streifen schneiden.

Nun das Brot zusammenbauen. Je eine Scheibe auf einen Teller legen, die Zuchinispiralen daraufgeben und dann Fleisch, Pilze und Radieschen darauf verteilen. Zum Schluss noch Kleckse des Pestos darüber geben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



Ich hoffe, ihr habt nun Lust, auch mal ein buntes (Abend-)Brot zu zaubern und wünsche euch viel Spaß beim Kreativsein und Genießen!

Herzhafte Pasta mit Artischocken, Pute und Spargel



Gestern Morgen habe ich Großeinkauf gemacht und war einige Stunden später sehr froh darüber, so früh dran gewesen zu sein. Hat es bei euch auch den ganzen restlichen Tag in Strömen geregnet? Da braucht man Seelenfutter, um das fehlende Tageslicht auszugleichen. Und da Naschkater heute unterwegs ist und wir somit kein „Sonntagsessen“ kochen, gab es das besondere Essen eben schon gestern.

Im italienischen Supermarkt kauft mein Pa gerne riesige Dosen

mit leckeren Artischockenherzen und nimmt – natürlich – auch immer eine für uns mit. Danke, Paps!

Vor einigen Tagen haben wir mal wieder eine geöffnet und da Kater zurzeit eine Pasta-Phase hat, kam mir die Idee für dieses Gericht.

Man kann das Fleisch auch weglassen (das war auch eher ein Spontankauf), Hähnchen nehmen oder etwas ganz anderes. Natürlich mussten auch ein paar grüne Spargelstückchen ins Gericht, denn jetzt ist die Zeit und ich konnte nicht widerstehen, als ich sie auf dem Markt sah. Auch den Spargel kann man theoretisch ersetzen, zum Beispiel durch Zucchini.



Wenn ihr einen italienischen „Supermercato“ in der Nähe habt,

fragt ruhig mal nach einer großen Dose Artischocken, vielleicht haben die ja auch welche im Sortiment und wer diese Herzen liebt, für den lohnt sich der Kauf, da sie so deutlich günstiger sind als an der Theke. Ansonsten kann man auch welche vom Markt, von der Antipasti-Frischetheke oder aus dem Glas nehmen.

Für 2 Personen:

200-300 g Spaghettini

250-300 g Putenfleisch

6 große Artischockenherzen

6 Stangen grüner Spargel

1 große Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 EL Öl oder Butterschmalz

Schale einer Biozitronen

100-150 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer

einige Zweige frische glatte Petersilie

Wasser in einem großen Topf aufsetzen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in ganz kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Spalten schneiden bzw. fein hacken. Die Artischockenherzen vierteln oder sechsteln, den Spargel in schräge Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch anbraten, bis es rundherum Farbe genommen hat. Aus der Pfanne in eine Schüssel geben und zudecken. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben, kurz anbraten, dann das Gemüse zugeben und eventuell ein paar Esslöffel Nudelwasser. Die Nudeln ins gesalzene Wasser geben und nach Anweisung bissfest bis weich kochen.

Gemüse zugedeckt kurz garen lassen. Sobald es bissfest ist, das Fleisch wieder zugeben und mit Pfeffer, etwas abgeriebener Zitronenschale und Salz würzen. Die Crème fraîche einrühren und noch einmal kurz zugedeckt ziehen lassen, den Herd dabei schon ausschalten. Eventuell noch einen Schuss Nudelwasser

zugeben, wer mehr Soße mag.

Die Petersilie grob hacken und nach dem Servieren darüber streuen.



Wir fanden diese Kombination unglaublich lecker und ich hoffe,

das Rezept ist auch was für euch. Wie mir irgendwann mal ein Türke beim Verkauf von Artischocken mitteilte, sind diese auch noch sehr gesund – nämlich vor allem für Leber und Galle. Zudem regen sie eine Senkung des Cholesterinspiegels an. Man futtert also nicht nur etwas Leckeres, sondern tut auch dem Stoffwechsel noch etwas Gutes. Einen Grund mehr, das distelartige Blumengemüse zu lieben! =)

Habt ein schönes und genussvolles Restwochenende!
Eure Judith

Putensteaks mit Garam-Masala-Kruste, Bratreis, Pak Choi & Sweet potatoe



Im

Hause Naschkatze wird ja recht wenig Fleisch gegessen, genascht wird bei uns eben eher süß oder pflanzlich. Aber hin und wieder packt uns doch die kulinarische Fleischeslust. Wenn es Fleisch gibt, dann gutes, das möglichst noch aus der Region kommt. Diese Woche sollte es mal Geflügel sein, das gibt es bei uns sehr selten. Putensteaks lachten uns an und frei nach Jamie Oliver puderte ich die Steak-Stücke mit Stärke und Garam-Masala, um dem Fleisch Würze und eine tolle Kruste zu verleihen. Ok, die Kruste war nach dem Fotografieren wieder unkrustig und das Fleisch eher lau denn warm, aber das ist Naschkater zum Glück gewohnt und er meckert da nicht. Lecker war es aber, und wie! Fleisch ist für uns etwas Besonderes und wir genießen es dann doppelt. Dazu gab es würzigen Bratreis aus Vollkornbasmati-Resten und gedämpfte Süßkartoffel und Pak Choi, ganz puristisch ohne alles, denn Fleisch und Reis waren ja genug mit Aromen voll gepackt. **Geliebte Resteverwertung**

In letzter Zeit habe ich viel mehr Vollkornreis gemacht, auch wenn der länger kochen muss. Damit es sich lohnt, koche ich dann einfach die doppelte Menge und mache mit Mandel- oder

Reisdrink, Zimt und Banane ein warmes Frühstücksporridge daraus. Oder man kann sich nach der Arbeit schnell und einfach einen Bratreis in der Pfanne machen. Oder einen Reissalat zur Arbeit mitnehmen. ... Resteverwertung ist toll, vor allem, wenn man wie wir momentan unter der Woche nicht viel Zeit oder Energie fürs Kochen hat.

Dieses Essen hier geht auch recht schnell, wenn der Reis schon gegart war. Ohne die Pute ist das Gericht vegan.



Für 2 Portionen:
2 Putensteaks
1-2 EL Garam Masala

1-2 EL Speisestärke
1 Schuss gutes Bratöl (z.B. Olive)
Salz
1 Süßkartoffel
1-2 Pak Choi

180 g Vollkornbasmati (Gewicht im Rohzustand), gegart
100 ml Milch oder Pflanzenmilch
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
1-2 TL Sambal Olek
1 daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
3 Stangen Frühlingszwiebel, in feinen Scheiben
1 rote Zwiebel, gewürfelt
Currypulver
Pfeffer & Sojasauce zum Abschmecken
frischer Thai-Basilikum oder Koriander
Bratöl

Das Gemüse waschen bzw. die Süßkartoffel schälen. Beides in den Dämpfeinsatz legen und dämpfen lassen, bis es gerade eben weich ist.

In der Zwischenzeit das Fleisch waschen und auf einem extra Brett (am besten Kunststoff) in Stücke schneiden. Diese in Speisestärke und Garam Masala wälzen, so dass sie überall bedeckt sind. Die Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze im Öl rundherum knusprig braten.

[Nicht vergessen, die Spüle, das Brett und die Hände bzw. alles, was mit dem rohen Fleisch in Berührung kam, gut mit heißem Wasser und Spülmittel zu reinigen!]

Den Reis in einer Schüssel mit der Milch, den Gewürzen und dem geschnittenen Gemüse (außer der Zwiebel) vermischen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel kurz andünsten, dann den Reis hinein geben und bei starker Hitze unter Rühren braten. Mit Pfeffer, Sojasauce und eventuell anderen Gewürzen abschmecken.

Zusammen mit dem Fleisch und dem Gemüse schön anrichten (ich nehme für den Reis Dessertringe), mit dem frischen Thai-

Basilikum bestreuen und genießen.[nurkochen]



Kocht ihr auch gerne mit Resten? Oder plant ihr das sogar ein und kocht manchmal von gewissen Dingen gleich die doppelte

Menge? Ich freue mich über eure Erfahrungen und Ideen, fühlt euch herzlich eingeladen, unter diesem Beitrag zu kommentieren! =)

Habt genussvolle Wochenend-Tage!

Eure Judith