

KW7-2021

Liebe Sportfreunde,

und schon ist es wieder soweit, die Woche sieben bietet Euch mal etwas ganz anderes. Keine regionale Küche, sondern asiatisch mit viel Gemüse! Unsere Kollegin Gayane, bereitet sehr gerne Ihr eigenes „Sushi“ zu. Nur so weiß man wirklich was drin ist, sagt Sie. Außerdem bereitet Gayane fantastische Reisblatt-Röllchen zu. Von mir kommen meine beliebten „asiatischen Bratnudeln mit viel Gemüse“ dazu. Nehmt Euch Zeit und probiert die Zubereitung der schmackhaften - asiatischen Küche aus - Viel Spaß!

1. „Sushi“ a la Gayane:

Für Sushi verwendet man Klebereis! Es gibt speziellen Reis für Sushi, aber einfacher Rundkornreis - sprich Milchreis funktioniert auch sehr gut.

Sushi lässt sich nach Geschmack füllen, alles ist möglich. Probiert Euch mit verschiedenen Zutaten und Saucen aus, wirklich interessant! Kreativ!

Hier die Zutaten a la Gayane:

Zutaten: Milchreis, 1 TL Reissig, Salz,

Paprika, Avocado, Salatgurke, Möhre, geräucherter Lachs, Nori-Blätter (Nori-Algen als Blätter gepresst) im Supermarkt erhältlich.

Zubereitung: Alle Gemüse-Sorten werden der Länge nach hauch – dünn geschnitten. Am besten mit einem großen scharfen Messer oder einem Hobel arbeiten/schneiden. Umso dünner geschnitten, umso besser! Die Nori-Blätter werden ausgebreitet, sodass gut gerollt werden kann. Der lauwarmer Klebereis wird auf die Nori-Blätter verteilt, glatt streichen und dann die Gemüsescheiben aufeinander schichten.

Zuletzt legt Ihr den hauch-dünn geschnittenen Räucherlachs auf das Gemüse.

Nun werden die Nori-Blätter stramm aufgerollt (mit beiden Händen, gleichmäßig rollen). Nicht zu viel Füllung nehmen, rollen-die Seiten einklappen-rollen. Ihr braucht Geduld zum Rollen! Aber wer die Rolltechnik einmal raus hat, rollt auch Frühlings-Rollen oder Reisblatt-Röllchen. Es gibt viele Variationen.

Dazu werden Würzsaucen z.B.: „Soja-Sauce“ oder „Sweet-Chili-Sauce“ zum Dippen gereicht. Probiert auch mal: Essig mit fein

geschnittenen Knoblauch, etwas Wasser und Honig aus – Hmmm -
lecker!

Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünschen Gayane und Cathrin

KW7-2021

2. „Gebratene Mie-Nudeln“ mit viel Gemüse:

250g Mie- Nudeln (asiatische Nudeln)

2 große Möhren

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

2 Zweige Staudensellerie

100g TK-Erbsen

1-2 cm Ingwer-Wurzel

2 Knoblauch-Zehen

1 Gemüsezwiebel

Rapsöl zum anbraten

100g Cashewkerne

Etwas Soja-Sauce zum Würzen in der Pfanne

Zubereitung:

Zuerst die „Mie-Nudeln“ in Salzwasser kochen, ca. 6 Minuten. Die Nudeln unter fließenden kalten Wasser im Durchschlag abbrausen und im Sieb abtropfen lassen. Ich schneide die Nudeln nach dem Kochen mit einer Küchen-Schere kleiner, so lässt es sich besser essen.

In der Zwischenzeit werden die vielen Gemüsesorten gewaschen, schälen und in feine gleichgroße Streifen geschnitten.

Anbraten der Gemüsesorten in einer großen Pfanne, beginnend mit Zwiebeln und Paprika, dann folgt alles andere.

Wenn das Gemüse angebraten ist und leicht angebräunt ist kommen die Nudeln dazu, immer wieder wenden und bräunen lassen.

Die Cashew-Kerne in einer extra Pfanne bräunen und nach dem Anrichten auf die Bratnudeln verteilen.

Es ist ein schnelles Pfannen-Gericht und es können viele Gemüsesorten verwendet werden. Kreativ nach Geschmack! Auch mit fein geschnittenen Weißkohl schmeckt es knackig-gut.

Zu den Bratnudeln reiche ich verschiedene asiatische Würzsaucen, am liebsten aber „Sweet-Chili-Sauce“.

Guten Appetit wünscht Cathrin

KW7-2021

3. „Reis-Röllchen a la Gayane“

Hier verwendet Gayane Reispapier, auch dieses gibt es im Supermarkt.

Reisblätter müssen vor der Verwendung kurz in kaltes Wasser eingeweicht werden (siehe Packungsanleitung).

Zutaten:

10 Stück Reispapier

3 große mehlig Kartoffeln - Salz, Muskat, vielleicht etwas Butter

(vorab Stampfkartoffeln zubereiten und auskühlen lassen)

1 große Möhre

1 rote Paprika

Frischer Spinat oder Petersilie je nach Geschmack

Zubereitung:

Die Möhre schälen und in lange dünne Scheiben schneiden oder dünn hobeln.

Die Paprika ebenfalls in lange sehr dünne Scheiben /Streifen schneiden.

Spinat oder Petersilie fein hacken.

Die Reisblätter im kalten Wasser kurz einweichen und auf der Arbeitsfläche verteilen.

Die Zutaten dünn, der Länge nach auf dem oberen Drittel der Reisblätter positionieren, oben drauf kommt ein Löffel Kartoffelstampf.

Es darf nicht zu viel auf dem Reisblättern liegen, sodass noch gut gerollt werden kann. Rollen-die Seiten einklappen-Rollen.

Probiert Euch aus, etwas Geduld und es wird klappen!

Jetzt werden die Reisblätter-Röllchen in Olivenöl gebraten.

Der Aufwand lohnt sich, es schmeckt fantastisch!

Serviert die Röllchen mit Soja-Sauce oder einer anderen Würz-Sauce.

Guten Appetit und Viel Spaß in der asiatischen Gemüse-Küche,
wünschen Cathrin und Gayane