

Tuesday, May 29. 2018

Hunger Quick-Fix: Tofu-Hack und Spinat stir-fry mit Basmatireis

Viel Hunger und wenig Geduld? Dieses Gericht ging wirklich flink zu kochen - und das trotz Spinatzupfen und -schneiden. Mit Babyspinat habt Ihr sogar noch weniger Arbeit. Hat einen schÃ¶nes deftiges Asia-Aroma und macht richtig gut satt. Zur Nachahmung wÃ¤rmstens empfohlen :)

Es schmeckt Ã¼brigens auch am nÃ¤chsten Tag kalt sehr gut.

1 Zwiebel, in feine WÃ¼rfel geschnitten
1,5 Knoblauchzehen, in feine WÃ¼rfel geschnitten
1 Packung (180 g) Tofu-Hack (z. B. von Berief)
500 g Wurzelspinat, von den Stielen befreit, gewaschen und grob gehackt
1 gehÃ¶ufter EL Sesamsamen
helles SesamÃ¶l zum Anbraten
2 EL Sojasauce
1 TL gerÃ¶stetes SesamÃ¶l
1/2 TL Chiliflocken (oder nach Geschmack)
fein gehackter Ingwer, etwa 1/2 TL pro Portion
eine handvoll Cocktailtomaten, halbiert
ein paar frische KorianderblÃ¤tter
1 Tasse Basmatireis und 2 Tassen Wasser

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser aufsetzen und aufkochen lassen. Dann auf niedrige Hitze herunterschalten und quellen lassen.

Helles SesamÃ¶l in einer Pfanne erhitzen. Das Hack mit den ZwiebelwÃ¼rfeln, dem Knoblauch und den Sesamsamen hineingeben und unter RÃ¼hren anbraten, bis es etwas Farbe nimmt.

Mit Sojasauce und dunklem SesamÃ¶l ablÃ¶schen. Den Spinat portionsweise hinzugeben und zusammenfallen lassen. Noch ein paar Minuten auf niedriger Hitze weiter schmoren.

Die Spinat-Hack-Pfanne auf einem Bett aus Reis anrichten, mit frischen TomatenstÃ¼cken, frischen IngwerwÃ¼rfeln und frischem Koriander servieren.

Sehr gut passt dazu auch ein Klecks FrischkÃ¤se, zum Beispiel auf Cashewbasis.

Posted by orange at 14:03

Friday, May 25. 2018

Bunter Spargelsalat - es ist Biergartenzeit!

WÃ¤hrend wir im fernen Asien unterwegs waren, wurde hier klammheimlich die Biergartenzeit eingelÃ¤utet mit wunderbarem Wetter. Kaum wieder hier, mÃ¼ssen wir natÃ¼rlich alles Verpasste nachholen. Zum O'bazdn und einer groÃen, knusprigen Brezn bringen wir unseren eigenen Salat mit und fÃ¼r den Durst ein groÃes Sommerbier-Radler. Daheim ist es auch schÃ¶n!

ein Bund weiÃer Spargel, gekocht und in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten
4 Radieschen, in dÃ¼nne Scheiben
1 Bund Ruccola
2 EL Oliven, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten
eine handvoll Kirschtomaten, geviertelt
3 getrocknete Tomaten, in dÃ¼nne Streifen geschnitten
2 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten
2 EL Pinienkerne, gerÃ¶stet
ParmesanspÃ¤ne, mit dem SparschÃ¶ler heruntergeraspelt
Dressing: WeiÃweinessig, RapsÃ¶l, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer

Nun nur noch alles vermengen und ab in den Biergarten! :-)

Posted by orange at 10:42