



Fernweh auf dem Teller - Entdecke die Vielfalt der
asiatischen Küche

Inhalt

Inhalt.....	2
Vorwort.....	5
Asiatische Vorspeisen	6
Knusprige Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung	6
Gedämpfte Gyoza mit Soja-Dip	7
Tempura-Garnelen mit Sesam-Dip	9
Würziger Glasnudelsalat mit Erdnüssen.....	10
Scharfe Edamame mit Meersalz und Chili	12
Sommerrollen mit Erdnuss-Sauce	13
Miso-Suppe mit Seetang und Tofu	15
Mini-Sate-Spieße mit Erdnuss-Kokos-Dip	16
Würzige Kimchi-Pfannkuchen.....	18
Gefüllte Onigiri mit Sesam und Sojasauce.....	19
Koreanische Mandu mit Knoblauch-Dip.....	21
Pikante Wan-Tan-Suppe	23
Knusprige Seetang-Chips mit Gewürzen	24
Süß-saurer Papayasalat (Som Tam)	25
Japanischer Kartoffelsalat mit Wasabi-Mayonnaise.....	27
Scharfe Curry-Samosas mit Joghurt-Minz-Dip.....	28
Mini-Banh-Mi-Sandwiches mit Pickles	31
Marinierter Rettichsalat nach koreanischer Art	33
Thailändische Fischbällchen mit Limetten-Dip	34
Chinesischer Teigtaschen-Salat mit Sesamöl.....	36
Knusprige Lotuswurzel-Chips mit Chili-Mayo	38
Gedämpfte Baozi mit Gemüsefüllung.....	40
Knusprige Tofu-Sticks mit Tamarinden-Dip	42
Asiatischer Algensalat mit Sesam und Limette.....	44
Sesam-Süßkartoffelbällchen mit Honig-Ingwer-Dip	45
Gegrillte Auberginen-Röllchen mit Miso-Paste	47
Knusprige Reiskroketten mit süß-saurer Sauce.....	48
Gedämpfte Reisfladen mit Kokos und Pandan	50
Scharfer Glasnudel-Wrap mit Erdnuss-Sauce.....	52
Asiatische Hauptspeisen	54

Thai-Curry mit Kokosmilch und frischem Gemüse	54
Rindfleisch mit Brokkoli in Austernsauce	56
Gebratene Udon-Nudeln mit Garnelen und Sesam.....	58
Vegetarisches Bibimbap mit Gochujang-Dip	60
Knusprige Ente mit süß-saurer Sauce	62
Hähnchen-Teriyaki mit Sesam und Frühlingszwiebeln	64
Pad Thai mit Tofu und Erdnüssen	65
Lachs in Miso-Marinade auf gedämpftem Pak Choi	67
Scharfes Szechuan-Hähnchen mit Chili und Knoblauch	69
Indisches Butter Chicken mit duftendem Basmatireis	72
Knuspriges Schweinefleisch mit karamellierter Hoisin-Sauce.....	74
Gelbes Thai-Curry mit Kartoffeln und Zitronengras	76
Gebratener Reis mit Ananas und Cashewkernen	78
Veganes Mapo-Tofu mit Szechuanpfeffer	80
Hühnchen-Satay-Spieße mit Erdnuss-Sauce und Reis	82
Shoyu-Ramen mit Ei und Shiitake-Pilzen	84
Chow Mein mit Hähnchen und knackigem Gemüse.....	85
Koreanisches Bulgogi mit Reis und Kimchi	87
Fischfilet in Tamarindensauce mit Gemüse der Saison	89
Gebratene Reismudeln mit knusprigem Tofu und Erdnüssen.....	91
Gebratene Auberginen in Knoblauch-Sauce.....	93
Kokos-Curry-Nudelsuppe mit Hähnchen	95
Sesam-Honig-Hähnchen mit gebratenem Gemüse	97
Pho Bo – Vietnamesische Rindfleischsuppe	99
Yakisoba – Japanische gebratene Nudeln mit Gemüse	101
Grünes Thai-Curry mit Hähnchen und Thai-Basilikum.....	103
Kimchi-Jjigae – Koreanischer Kimchi-Eintopf.....	105
Teriyaki-Lachs mit gebratenem Gemüse	106
Scharfes Thai-Basilikum-Hähnchen (Pad Kra Pao).....	109
Kung Pao Hähnchen – chinesisches Huhn mit Erdnüssen	111
Rotes Thai-Curry mit Garnelen und Ananas	113
Peking-Ente mit Hoisin-Sauce und gedämpften Pfannkuchen	115
Süß-Saures Schweinefleisch mit Ananas und Paprika	117
Gebratene Garnelen mit Knoblauch und Chili	119
Gebratener Reis mit Hähnchen und Ei	121
Sobanudeln mit Gemüse und Teriyaki-Sauce	122
Glasnudelsalat mit Garnelen und Limetten-Dressing.....	124

Sesam-Hähnchen mit Brokkoli und Reis	126
Rindfleisch mit schwarzem Pfeffer und Gemüse	128
Hähnchen-Katsu mit japanischer Curry-Sauce	131
Tonkotsu-Ramen – Japanische Nudelsuppe mit Schweinebauch	133
Asiatische Desserts	136
Matcha-Mochi mit süßer Füllung	136
Gebackene Bananen mit Kokosmilch und Sesam	137
Klebreiskuchen mit Mango und Kokoscreme	139
Sesam-Pudding mit schwarzem Zucker-Sirup	141
Dampfbrötchen mit roter Bohnenpaste	142
Jasmin-Pannacotta mit Litschi-Sauce	144
Japanischer Käsekuchen – Fluffig und leicht	145
Kokos-Gelée mit Pandan-Note	147
Reisbällchen mit Erdnussfüllung in Ingwersirup	148
Süßes Adzuki-Bohnen-Eis mit Matcha-Crumble	150
Honig-Lotus-Kekse mit Mandelfüllung	152
Karamellisierte Ananas mit Limetten und Minze	154
Thai-Taro-Pudding mit Kokosmilch	155
Kokos-Milchreis mit Palmzucker-Karamell	157
Matcha-Tiramisu mit japanischer Note	158
Sesambällchen mit flüssigem Schokoladenkern	160
Süßes Durian-Dessert mit Sticky Rice	162
Fruchtsalat mit exotischen Früchten und Limettendressing	163
Tapioka-Perlen in Kokosmilch mit Mango	165
Gefüllte Ananas mit Eiscreme und Kokoschips	166
Mochi-Eis mit tropischen Früchten	167

Vorwort

Schön, dass du hier bist und Lust auf eine kulinarische Entdeckungsreise hast! Mit diesem eBook lade ich dich herzlich ein, gemeinsam die bunte Welt der asiatischen Küche zu erkunden. Hier findest du nicht einfach nur Rezepte – du findest Inspiration, neue Geschmackserlebnisse und vielleicht sogar ein bisschen Fernweh.

Von leichten Vorspeisen über würzige Hauptgerichte bis hin zu süßen Köstlichkeiten – jedes Rezept bringt ein Stück Asien direkt zu dir nach Hause. Die Vielfalt der Aromen, die Liebe zum Detail und die spannenden Kombinationen machen die asiatische Küche zu etwas ganz Besonderem.

Egal, ob du schon Erfahrung am Herd hast oder einfach neugierig bist: Lass uns zusammen neue Zutaten entdecken, kreative Techniken ausprobieren und die Freude am gemeinsamen Genießen feiern. Ich wünsche dir viel Spaß beim Kochen, Probieren und Teilen – und natürlich ganz viel Genuss!

Knusprige Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung

Diese Frühlingsrollen sind ein echter Klassiker der asiatischen Küche. Außen knusprig, innen mit einer saftigen Gemüsefüllung – perfekt als Vorspeise oder Snack!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 450 kcal

Protein: 8 g

Kohlenhydrate: 40 g

Fett: 25 g

Zutaten

- 6 Frühlingsrollenteigblätter (aus dem Asialaden)
- 1 Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 100 g Weißkohl, fein gehobelt
- 1 kleine Zucchini, in feine Streifen geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Maisstärke, in 2 EL Wasser gelöst
- Pflanzenöl zum Frittieren

Zubereitung

1. **Füllung vorbereiten:** Karotten, Weißkohl, Zucchini und Frühlingszwiebeln in einer Pfanne mit Sesamöl bei mittlerer Hitze anbraten. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und alles für 3-4 Minuten garen. Mit Sojasauce abschmecken. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
2. **Frühlingsrollen füllen:** Die Teigblätter auf eine saubere Arbeitsfläche legen. Jeweils 1-2 Esslöffel der Füllung auf die untere Ecke des Teigblatts geben. Die Seiten einklappen, dann den Teig von unten nach oben aufrollen. Mit der Maisstärke-Wasser-Mischung den Rand verkleben.
3. **Frittieren:** Pflanzenöl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne auf etwa 170 °C erhitzen. Die Frühlingsrollen darin goldbraun und knusprig frittieren (ca. 3-4 Minuten). Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. **Servieren:** Mit einer süß-sauren Sauce oder einem Chili-Dip servieren.

Tipp

Für eine leichtere Variante kannst du die Frühlingsrollen im Ofen bei 200 °C Umluft für etwa 20 Minuten backen. Bestreiche sie vorher mit etwas Pflanzenöl, damit sie schön knusprig werden.

Gedämpfte Gyoza mit Soja-Dip

Diese japanischen Teigtaschen sind mit einer saftigen Gemüsefüllung gefüllt und werden schonend gedämpft. Sie sind leicht, lecker und passen hervorragend als Vorspeise oder Snack.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 320 kcal

Protein: 7 g

Kohlenhydrate: 45 g

Fett: 10 g

Zutaten

- 16 Gyoza-Teigblätter (aus dem Asialaden)
- 100 g Weißkohl, fein gehackt
- 50 g Shiitake-Pilze, fein gewürfelt
- 1 Karotte, geraspelt
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- Pflanzenöl zum Anbraten

Für den Dip:

- 3 EL Sojasauce
- 1 TL Reisessig
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Chiliflocken (optional)

Zubereitung

1. **Füllung zubereiten:** Weißkohl, Shiitake-Pilze, Karotte, Frühlingszwiebel, Knoblauch und Ingwer in einer Pfanne mit Sesamöl bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Sojasauce abschmecken und die Mischung abkühlen lassen.
2. **Gyoza formen:** Jeweils einen Teelöffel der Füllung in die Mitte eines Gyoza-Teigblatts geben. Den Rand mit Wasser befeuchten, das Teigblatt zusammenklappen und die Ränder festdrücken, dabei leichte Falten formen.
3. **Gyoza dämpfen:** Einen Dämpfeinsatz oder Bambuskorb leicht einfetten. Die Gyoza hineinlegen, ohne dass sie sich berühren. Über kochendem Wasser 10-12 Minuten dämpfen, bis der Teig durchscheinend wird.
4. **Dip zubereiten:** Sojasauce, Reisessig, Sesamöl und Chiliflocken in einer kleinen Schüssel vermengen.
5. **Servieren:** Die Gyoza heiß mit dem Soja-Dip servieren und genießen.

Tipp

Falls du knusprige Gyoza bevorzugst, brate die gedämpften Teigtaschen kurz in einer Pfanne mit etwas Öl an, bis sie eine goldbraune Unterseite haben.

Tempura-Garnelen mit Sesam-Dip

Knusprig frittierte Garnelen in einem leichten Tempura-Teig sind eine beliebte asiatische Vorspeise. Mit einem aromatischen Sesam-Dip wird dieses Gericht besonders raffiniert.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 390 kcal

Protein: 16 g

Kohlenhydrate: 35 g

Fett: 20 g

Zutaten

- 12 rohe Garnelen (geschält, Schwanz belassen)
- 100 g Tempura-Mehl (aus dem Asialaden)
- 120 ml eiskaltes Wasser
- 1 Ei
- Pflanzenöl zum Frittieren

Für den Dip:

- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Honig
- 1 TL gerösteter Sesam

Zubereitung

1. **Garnelen vorbereiten:** Die Garnelen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Den Rücken leicht einschneiden, um den Darm zu entfernen.
2. **Tempura-Teig herstellen:** In einer Schüssel das Tempura-Mehl, eiskaltes Wasser und das Ei vorsichtig vermengen. Den Teig nur leicht rühren, damit er locker bleibt – Klümpchen sind in Ordnung.
3. **Garnelen frittieren:** Pflanzenöl in einem tiefen Topf oder einer Fritteuse auf etwa 180 °C erhitzen. Die Garnelen durch den Teig ziehen und sofort ins heiße Öl geben. Goldbraun frittieren (ca. 2-3 Minuten) und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. **Dip zubereiten:** Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Honig und gerösteten Sesam in einer kleinen Schüssel vermengen.
5. **Servieren:** Die knusprigen Garnelen auf einem Teller anrichten und mit dem Sesam-Dip servieren.

Tipp

Für eine vegetarische Alternative kannst du Gemüsesticks wie Zucchini, Süßkartoffeln oder Paprika im Tempura-Teig ausbacken.

Würziger Glasnudelsalat mit Erdnüssen

Dieser thailändisch inspirierte Glasnudelsalat überzeugt mit seiner Kombination aus frischen Kräutern, knackigem Gemüse und einer würzigen Limetten-Chili-Sauce. Perfekt als leichte Vorspeise!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 350 kcal

Protein: 8 g

Kohlenhydrate: 42 g

Fett: 15 g

Zutaten

- 100 g Glasnudeln
- 1 Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 1 kleine Gurke, in dünne Scheiben gehobelt
- 1 rote Paprika, in feine Streifen geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 1 Handvoll frische Korianderblätter
- 1 Handvoll frische Minzblätter
- 2 EL geröstete Erdnüsse, grob gehackt

Für das Dressing:

- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Fischsauce (oder Sojasauce für eine vegane Variante)
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Chili-Flocken (nach Geschmack)

Zubereitung

1. **Glasnudeln vorbereiten:** Die Glasnudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser einweichen oder kochen. Abgießen, kalt abspülen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. **Gemüse und Kräuter vermengen:** Karotten, Gurke, Paprika, Frühlingszwiebeln, Koriander und Minze in einer großen Schüssel mit den Glasnudeln mischen.
3. **Dressing zubereiten:** Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel gut verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.
4. **Salat anrichten:** Das Dressing über die Glasnudeln und das Gemüse geben, gut vermischen und auf zwei Teller verteilen. Mit gehackten Erdnüssen bestreuen.

Tipp

Für eine zusätzliche Proteinquelle kannst du gebratene Tofuwürfel oder gegrillte Garnelen hinzufügen.

Scharfe Edamame mit Meersalz und Chili

Diese einfache, aber köstliche Vorspeise ist ein Favorit in asiatischen Restaurants. Die Kombination aus knackigen Edamame und einer würzigen Chili-Mischung macht sie zu einem perfekten Snack.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 200 kcal

Protein: 12 g

Kohlenhydrate: 14 g

Fett: 10 g

Zutaten

- 300 g Edamame (ungeschälte grüne Sojabohnen, tiefgefroren)
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL grobes Meersalz
- 1/2 TL Chiliflocken (nach Geschmack)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL gerösteter Sesam (optional)

Zubereitung

1. **Edamame garen:** Die gefrorenen Edamame in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser 3-5 Minuten kochen, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Abgießen und gut abtropfen lassen.
2. **Würzmischung zubereiten:** Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chiliflocken und Meersalz kurz anrösten, bis es aromatisch duftet.
3. **Edamame würzen:** Die abgetropften Edamame in die Pfanne geben und alles gut vermengen, sodass die Bohnen gleichmäßig mit der Würzmischung überzogen sind.
4. **Servieren:** Die Edamame in einer Schüssel anrichten und mit geröstetem Sesam garnieren, falls gewünscht.

Tipp

Die Edamame werden direkt aus der Schale gegessen: Einfach die Bohnen mit den Zähnen herausziehen und die Schale wegwerfen.

Sommerrollen mit Erdnuss-Sauce

Diese frischen vietnamesischen Sommerrollen sind gefüllt mit knackigem Gemüse, Kräutern und Glasnudeln. Zusammen mit der cremigen Erdnuss-Sauce werden sie zu einem echten Genuss.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 370 kcal

Protein: 10 g

Kohlenhydrate: 40 g

Fett: 18 g

Zutaten

Für die Sommerrollen:

- 8 Reispapierblätter
- 50 g Glasnudeln
- 1 Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 1/2 Gurke, in feine Streifen geschnitten
- 1 rote Paprika, in feine Streifen geschnitten
- 1 Handvoll frischer Koriander
- 1 Handvoll frischer Minzblätter
- 8 große Salatblätter

Für die Erdnuss-Sauce:

- 3 EL Erdnussbutter (cremig)
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL brauner Zucker
- 2 EL warmes Wasser
- 1 Prise Chiliflocken (optional)

Zubereitung

1. **Glasnudeln zubereiten:** Die Glasnudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser einweichen, abgießen und abkühlen lassen.
2. **Reispapier vorbereiten:** Ein Reispapierblatt in warmem Wasser einweichen, bis es weich und flexibel ist. Auf ein feuchtes Küchentuch legen.
3. **Rollen füllen:** Ein Salatblatt auf das Reispapier legen, dann eine kleine Menge Glasnudeln, Karotten, Gurken, Paprika und ein paar Kräuter darauf geben. Die Seiten einklappen und die Rolle fest aufrollen. Mit den restlichen Zutaten wiederholen.
4. **Erdnuss-Sauce zubereiten:** Erdnussbutter, Sojasauce, Limettensaft, braunen Zucker und warmes Wasser in einer kleinen Schüssel glattrühren. Chiliflocken hinzufügen, wenn gewünscht.
5. **Servieren:** Die Sommerrollen mit der Erdnuss-Sauce anrichten und frisch genießen.

Tipp

Du kannst die Sommerrollen nach Belieben variieren, z. B. mit gebratenem Tofu, Garnelen oder Avocado.

Miso-Suppe mit Seetang und Tofu

Diese klassische Miso-Suppe ist ein wesentlicher Bestandteil der japanischen Küche. Mit ihrer würzigen Brühe, zartem Tofu und nahrhaftem Seetang ist sie eine leichte, aber aromatische Vorspeise.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 90 kcal

Protein: 6 g

Kohlenhydrate: 8 g

Fett: 3 g

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 2 EL helle Misopaste
- 1 TL Dashi-Pulver (optional, für mehr Umami)
- 100 g Seidentofu, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Handvoll getrockneter Seetang (Wakame), eingeweicht
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

Zubereitung

1. **Brühe vorbereiten:** Wasser in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen. Die Misopaste mit einer kleinen Menge heißem Wasser in einer Schüssel auflösen und zur Brühe geben. Falls verwendet, Dashi-Pulver hinzufügen.

2. **Einlagen hinzufügen:** Den eingeweichten Seetang und die Tofuwürfel vorsichtig in die Brühe geben. Die Suppe bei niedriger Hitze 2-3 Minuten ziehen lassen, ohne sie zum Kochen zu bringen, damit die Misopaste ihr Aroma behält.
3. **Anrichten:** Die Suppe in Schüsseln füllen und mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp

Du kannst die Suppe mit zusätzlichen Zutaten wie Shiitake-Pilzen oder geröstetem Sesam verfeinern, um sie noch vielseitiger zu machen.

Mini-Sate-Spieße mit Erdnuss-Kokos-Dip

Diese kleinen Sate-Spieße sind ein Highlight der indonesischen Küche. Aromatische Marinade und der cremige Erdnuss-Kokos-Dip machen sie unwiderstehlich.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus 20 Minuten Marinierzeit)

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 410 kcal

Protein: 22 g

Kohlenhydrate: 14 g

Fett: 28 g

Zutaten

Für die Spieße:

- 200 g Hähnchenbrust oder Tofu, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Pflanzenöl

Für den Erdnuss-Kokos-Dip:

- 3 EL Erdnussbutter (cremig)
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Prise Chiliflocken (optional)

Zusätzlich:

- 6-8 Holzspieße, in Wasser eingeweicht

Zubereitung

1. **Marinade zubereiten:** Sojasauce, Limettensaft, braunen Zucker, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma und Pflanzenöl in einer Schüssel vermengen. Das Hähnchen oder den Tofu darin mindestens 20 Minuten marinieren.
2. **Dip zubereiten:** Erdnussbutter, Kokosmilch, Sojasauce, Limettensaft und Zucker in einem kleinen Topf erhitzen und glattrühren. Nach Geschmack Chiliflocken hinzufügen. Beiseite stellen.

3. **Spieße grillen:** Das marinierte Hähnchen oder den Tofu auf die Holzspieße stecken. In einer heißen Grillpfanne oder auf dem Grill 8-10 Minuten garen, dabei regelmäßig wenden, bis sie durchgegart und leicht gebräunt sind.
4. **Servieren:** Die Mini-Sate-Spieße mit dem warmen Erdnuss-Kokos-Dip anrichten und genießen.

Tipp

Für eine vegetarische Beilage kannst du die Spieße mit gegrilltem Gemüse wie Paprika oder Zucchini ergänzen.

Würzige Kimchi-Pfannkuchen

Knusprig und würzig, diese koreanischen Kimchi-Pfannkuchen sind eine perfekte Kombination aus Schärfe und Umami. Sie eignen sich hervorragend als Vorspeise oder Snack.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 300 kcal

Protein: 8 g

Kohlenhydrate: 35 g

Fett: 12 g

Zutaten

- 150 g Kimchi, fein gehackt
- 100 g Mehl
- 2 EL Maisstärke
- 120 ml Wasser
- 1 Ei (optional für mehr Bindung)
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 TL Sojasauce
- Pflanzenöl zum Braten

Für den Dip:

- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Reisessig
- 1/2 TL Sesamöl
- 1 Prise Chiliflocken (optional)

Zubereitung

1. **Teig zubereiten:** Mehl, Maisstärke, Wasser und (falls verwendet) das Ei in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Kimchi, Frühlingszwiebel und Sojasauce unterheben.
2. **Pfannkuchen braten:** Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Eine Kelle des Teigs in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. Den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten pro Seite goldbraun und knusprig ausbacken. Mit dem restlichen Teig wiederholen.
3. **Dip zubereiten:** Sojasauce, Reisessig, Sesamöl und Chiliflocken in einer kleinen Schüssel vermengen.
4. **Servieren:** Die Kimchi-Pfannkuchen in Stücke schneiden und mit dem Dip genießen.

Tipp

Für mehr Textur kannst du fein gehackte Garnelen oder Tofu in den Teig mischen.

Gefüllte Onigiri mit Sesam und Sojasauce

Diese kleinen japanischen Reis-Snacks sind nicht nur köstlich, sondern auch vielseitig. Mit einer herzhaften Füllung und einer knusprigen Sesamkruste werden sie schnell zum Liebling auf jedem Vorspeisen-Teller.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 320 kcal

Protein: 6 g

Kohlenhydrate: 55 g

Fett: 8 g

Zutaten

- 200 g Sushi-Reis
- 300 ml Wasser
- 1 EL Reisessig
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 50 g eingelegte Umeboshi (japanische Pflaumen) oder Thunfisch mit Mayonnaise
- 1 TL Sojasauce

Für die Garnitur:

- 2 EL Sesam, geröstet
- 2 Noriblätter, in Streifen geschnitten

Zubereitung

1. **Reis kochen:** Sushi-Reis waschen, bis das Wasser klar ist. Mit 300 ml Wasser kochen, dann bei schwacher Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Reisessig, Zucker und Salz vermischen und in den heißen Reis einrühren. Abkühlen lassen.
2. **Onigiri formen:** Die Hände leicht anfeuchten und etwas Reis in die Handfläche geben. Eine kleine Mulde formen, etwas Füllung hineingeben (z. B. Umeboshi oder Thunfisch-Mayo) und mit weiterem Reis bedecken. Zu einem dreieckigen oder runden Onigiri formen.
3. **Sesam und Noristreifen:** Die fertigen Onigiri leicht in geröstetem Sesam wälzen und mit einem Streifen Nori umwickeln.
4. **Servieren:** Mit Sojasauce oder einem Dip deiner Wahl anrichten und genießen.

Tipp

Für Abwechslung kannst du die Onigiri mit gebratenen Pilzen, Avocado oder Gemüsefüllungen variieren.

Koreanische Mandu mit Knoblauch-Dip

Diese koreanischen Teigtaschen, gefüllt mit einer würzigen Mischung aus Gemüse und Tofu, sind ein wahrer Genuss. Gedämpft, gebraten oder gekocht, Mandu passen perfekt zu einem aromatischen Knoblauch-Dip.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 310 kcal

Protein: 10 g

Kohlenhydrate: 40 g

Fett: 10 g

Zutaten

Für die Mandu:

- 16 Mandu- oder Gyoza-Teigblätter (aus dem Asialaden)
- 150 g Tofu, zerdrückt
- 50 g Chinakohl, fein gehackt
- 1 Karotte, gerieben
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl

Für den Dip:

- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 TL Sesamöl
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Zubereitung

1. **Füllung vorbereiten:** Tofu, Chinakohl, Karotte, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce und Sesamöl in einer Schüssel vermengen. Die Mischung gut durchkneten, bis sie gleichmäßig verteilt ist.
2. **Mandu formen:** Einen Teelöffel der Füllung in die Mitte eines Teigblatts geben. Den Rand mit Wasser befeuchten, das Teigblatt zusammenklappen und die Ränder festdrücken. Optional Falten für eine dekorative Form einarbeiten.
3. **Mandu garen:**
 - **Gedämpft:** In einem Dämpfeinsatz oder Bambuskorb 10-12 Minuten dämpfen.
 - **Gebraten:** In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, dann 2-3 EL Wasser hinzufügen, abdecken und 5 Minuten dämpfen.
 - **Gekocht:** In einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten garen.
4. **Dip zubereiten:** Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Chiliflocken und Knoblauch in einer Schüssel vermengen.
5. **Servieren:** Die heißen Mandu mit dem Knoblauch-Dip anrichten und genießen.

Tipp

Mandu lassen sich hervorragend einfrieren. Lege sie ungegart auf ein Backblech, friere sie ein und bewahre sie in einem Gefrierbeutel auf.

Pikante Wan-Tan-Suppe

Diese chinesische Vorspeisensuppe kombiniert zarte Wan-Tan-Teigtaschen mit einer aromatischen Brühe. Eine wärmende und leichte Wahl, die immer begeistert.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 280 kcal

Protein: 12 g

Kohlenhydrate: 35 g

Fett: 8 g

Zutaten

Für die Wan-Tan:

- 12 Wan-Tan-Teigblätter (aus dem Asialaden)
- 100 g Hähnchenhackfleisch oder Tofu, fein zerdrückt
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL Sojasauce
- 1/2 TL Sesamöl

Für die Suppe:

- 1 Liter Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll Spinat oder Pak Choi
- Frühlingszwiebeln und Koriander zum Garnieren

Zubereitung

1. **Füllung vorbereiten:** Hackfleisch oder Tofu mit Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Sojasauce und Sesamöl gut vermengen.
2. **Wan-Tan formen:** Ein Wan-Tan-Teigblatt flach auslegen. Einen Teelöffel der Füllung in die Mitte geben, die Ränder mit Wasser befeuchten und das Teigblatt diagonal zu einem Dreieck falten. Die Spitzen zusammendrücken, um eine klassische Wan-Tan-Form zu erhalten.
3. **Suppe vorbereiten:** Die Brühe in einem Topf erhitzen, Sojasauce und Sesamöl hinzufügen. Karottenscheiben und Spinat oder Pak Choi in die Brühe geben und 2-3 Minuten köcheln lassen.
4. **Wan-Tan garen:** Die geformten Wan-Tan in die köchelnde Brühe geben und 5-7 Minuten ziehen lassen, bis sie durchgegart sind.
5. **Servieren:** Die Suppe in Schüsseln füllen, mit Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren und heiß servieren.

Tipp

Für einen würzigeren Geschmack kannst du der Brühe ein Stück Ingwer oder einen Spritzer Chiliöl hinzufügen.

Knusprige Seetang-Chips mit Gewürzen

Diese knusprigen Seetang-Chips sind ein leichter, gesunder Snack mit einem Hauch von asiatischen Gewürzen. Perfekt als Vorspeise oder Beilage zu anderen Gerichten.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 100 kcal

Protein: 3 g

Kohlenhydrate: 4 g

Fett: 8 g

Zutaten

- 6 Noriblätter
- 2 EL Sesamöl
- 1/2 TL Meersalz
- 1/4 TL Chiliflocken (nach Geschmack)
- 1 TL gerösteter Sesam (optional)

Zubereitung

1. **Backofen vorheizen:** Den Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen.
2. **Seetang würzen:** Die Noriblätter mit Sesamöl bestreichen und mit Meersalz sowie Chiliflocken bestreuen.
3. **Backen:** Die Noriblätter auf ein Backblech legen und für 7-10 Minuten im Ofen backen, bis sie knusprig sind. Vorsicht, sie können leicht verbrennen.
4. **Servieren:** Die knusprigen Seetang-Chips in Stücke brechen und mit geröstetem Sesam bestreuen, falls gewünscht.

Tipp

Für einen intensiveren Geschmack kannst du die Chips mit einer Mischung aus Sojasauce und Sesamöl leicht bepinseln, bevor du sie backst.

Süß-saurer Papayasalat (Som Tam)

Dieser thailändische Klassiker kombiniert die fruchtige Frische von Papaya mit einer pikanten süß-sauren Sauce. Knackig, aromatisch und einfach unwiderstehlich!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 180 kcal

Protein: 4 g

Kohlenhydrate: 26 g

Fett: 6 g

Zutaten

- 1 grüne Papaya (ca. 300 g), geschält und in feine Streifen gehobelt
- 1 Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 50 g grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Chilischoten, fein gehackt (nach Geschmack)
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Fischsauce (oder Sojasauce für die vegane Variante)
- 1 EL Palmzucker oder brauner Zucker
- 2 EL geröstete Erdnüsse, grob gehackt
- 8 kleine Cherrytomaten, halbiert

Zubereitung

1. **Papaya und Gemüse vorbereiten:** Die grüne Papaya und die Karotte in feine Streifen hobeln oder reiben. Die Bohnen kurz in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen und abkühlen.
2. **Dressing zubereiten:** Knoblauch, Chili, Limettensaft, Fischsauce und Palmzucker in einer großen Schüssel vermengen, bis der Zucker sich aufgelöst hat.
3. **Salat mischen:** Papaya, Karotten, Bohnen und Tomaten in die Schüssel mit dem Dressing geben. Alles gut vermengen, sodass das Gemüse das Dressing aufnimmt.
4. **Anrichten:** Den Salat auf Tellern anrichten und mit gerösteten Erdnüssen bestreuen.

Tipp

Für eine noch authentischere Note kannst du das Dressing in einem Mörser anrühren, um die Aromen besser zu verbinden.

Japanischer Kartoffelsalat mit Wasabi-Mayonnaise

Dieser cremige Kartoffelsalat mit asiatischem Twist kombiniert die klassische Textur eines Kartoffelsalats mit der würzigen Frische von Wasabi und einer feinen Mayonnaise.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 220 kcal

Protein: 4 g

Kohlenhydrate: 28 g

Fett: 10 g

Zutaten

- 300 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 1 kleine Karotte, in feine Würfel geschnitten
- 1/2 Gurke, in dünne Scheiben gehobelt
- 2 EL Mais oder grüne Erbsen (aus der Dose)
- 2 EL Mayonnaise
- 1 TL Wasabipaste (nach Geschmack)
- 1 TL Reisessig
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. **Kartoffeln kochen:** Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, abkühlen lassen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. **Gemüse vorbereiten:** Karottenwürfel in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und abkühlen lassen. Die Gurkenscheiben leicht salzen, 5 Minuten ziehen lassen und dann das Wasser ausdrücken.
3. **Dressing anrühren:** Mayonnaise, Wasabipaste, Reisessig, Zucker, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen.
4. **Salat mischen:** Kartoffeln, Karotten, Gurken und Mais oder Erbsen in eine Schüssel geben. Das Dressing hinzufügen und alles vorsichtig vermengen, damit die Kartoffeln nicht zerfallen.
5. **Servieren:** Den Kartoffelsalat in einer Schüssel oder auf kleinen Tellern anrichten und nach Wunsch mit etwas Wasabi garnieren.

Tipp

Dieser Salat schmeckt am besten, wenn er vor dem Servieren 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen kann.

Scharfe Curry-Samosas mit Joghurt-Minz-Dip

Diese knusprigen Samosas mit einer würzigen Curryfüllung sind ein Highlight der indischen Küche. Mit dem frischen Joghurt-Minz-Dip wird die Vorspeise perfekt abgerundet.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 320 kcal

Protein: 7 g

Kohlenhydrate: 42 g

Fett: 14 g

Zutaten

Für die Samosa-Füllung:

- 200 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 50 g Erbsen (frisch oder gefroren)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL Currypulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Chilipulver (nach Geschmack)
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz nach Geschmack

Für den Teig:

- 100 g Mehl
- 2 EL Pflanzenöl
- 50 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Für den Joghurt-Minz-Dip:

- 100 g Naturjoghurt
- 1 Handvoll frische Minzblätter, fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. **Teig vorbereiten:** Das Mehl in eine Schüssel geben, Salz hinzufügen und das Öl einarbeiten, bis die Mischung krümelig ist. Nach und nach das Wasser hinzufügen und einen glatten, elastischen Teig kneten. Abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.
2. **Füllung zubereiten:**
 - a. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser etwa 10 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgießen und leicht zerdrücken.
 - b. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten, bis sie duften. Die Erbsen hinzufügen und 2 Minuten mitgaren.
 - c. Die Kartoffeln, Currypulver, Kreuzkümmel und Chilipulver in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und mit Salz abschmecken. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
3. **Samosas formen:**
 - a. Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen und jede zu einem dünnen Kreis ausrollen. Den Kreis halbieren, sodass zwei Halbkreise entstehen.
 - b. Einen Halbkreis nehmen, die gerade Kante mit etwas Wasser bestreichen und zu einer Kegelform falten. Den Rand fest andrücken.
 - c. Die Kegelform mit der Kartoffelmischung füllen und die obere Öffnung verschließen, indem die Ränder mit Wasser bestrichen und zusammengedrückt werden.
4. **Samosas frittieren:** In einem tiefen Topf ausreichend Pflanzenöl auf 170 °C erhitzen. Die Samosas vorsichtig ins heiße Öl geben und goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. **Dip zubereiten:** Joghurt, Minze, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel glatt rühren.
6. **Servieren:** Die Samosas warm mit dem Joghurt-Minz-Dip anrichten und genießen.

Tipp

Für eine fettärmere Variante kannst du die Samosas im Ofen bei 200 °C Umluft für 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Mini-Banh-Mi-Sandwiches mit Pickles

Diese kleinen, vietnamesischen Sandwiches bieten eine perfekte Kombination aus knusprigem Baguette, würzigen Pickles und einer cremigen Füllung. Eine aufregende Vorspeise mit asiatischem Flair!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 340 kcal

Protein: 10 g

Kohlenhydrate: 45 g

Fett: 12 g

Zutaten

Für die Sandwiches:

- 1 kleines Baguette oder 2 Mini-Baguettes
- 100 g Tofu oder Hähnchenbrust, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft

Für die Pickles:

- 1 kleine Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 1/2 Gurke, in dünne Scheiben gehobelt
- 50 ml Reisessig
- 1 EL Zucker
- 1/2 TL Salz

Für die Sauce:

- 2 EL Mayonnaise
- 1 TL Sriracha (nach Geschmack)

Zum Garnieren:

- Frische Korianderzweige
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

Zubereitung

1. **Pickles zubereiten:**
 - a. Den Reissessig, Zucker und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.
 - b. Karottenstreifen und Gurkenscheiben in die Essiglösung geben und mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Gelegentlich umrühren.
2. **Tofu oder Hähnchen marinieren:**
 - a. Die Sojasauce, Sesamöl und Honig in einer kleinen Schüssel vermengen.
 - b. Tofu- oder Hähnchenscheiben in die Marinade legen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. **Baguette vorbereiten:**
 - a. Das Baguette in 4 kleine Stücke schneiden und längs halbieren.
 - b. Die Schnittflächen leicht anrösten, bis sie goldbraun sind.
4. **Tofu oder Hähnchen braten:**
 - a. Eine Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen und die marinierten Scheiben von beiden Seiten anbraten, bis sie leicht karamellisiert sind (ca. 3-4 Minuten pro Seite).
5. **Sauce anrühren:** Mayonnaise und Sriracha in einer kleinen Schüssel glatt rühren.
6. **Sandwiches belegen:**
 - a. Die gerösteten Baguettehälften mit der Sauce bestreichen.
 - b. Mit den gebratenen Tofu- oder Hähnchenscheiben belegen.
 - c. Die Pickles, Frühlingszwiebeln und Korianderzweige darüber verteilen.
7. **Servieren:** Die Sandwiches warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

Tipp

Du kannst die Pickles im Voraus zubereiten und sie bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren – so wird der Geschmack noch intensiver!

Marinierter Rettichsalat nach koreanischer Art

Dieser Rettichsalat ist ein Klassiker der koreanischen Beilagen. Die Mischung aus süßen, sauren und würzigen Aromen macht ihn zu einer leichten und erfrischenden Vorspeise.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus 30 Minuten Marinierzeit)

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 80 kcal

Protein: 1 g

Kohlenhydrate: 10 g

Fett: 4 g

Zutaten

- 200 g Rettich (am besten koreanischer oder weißer Rettich), in dünne Stifte geschnitten
- 1 TL Salz
- 1 EL Reisessig
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Chiliflocken (nach Geschmack)
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL gerösteter Sesam

Zubereitung

1. **Rettich vorbereiten:**
 - a. Den Rettich in feine Stifte schneiden und in eine Schüssel geben.
 - b. Salz hinzufügen und den Rettich mit den Händen gründlich vermengen. Für 15 Minuten stehen lassen, damit überschüssiges Wasser austritt.
2. **Rettich abtropfen lassen:**
 - a. Nach der Standzeit den Rettich leicht ausdrücken, um das überschüssige Wasser zu entfernen.
 - b. In eine neue Schüssel geben.

3. Marinade zubereiten:

- a. Reisessig, Zucker, Chiliflocken und Sesamöl in einer kleinen Schüssel verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- b. Die Marinade über den Rettich geben und gründlich vermengen, sodass alle Stücke gleichmäßig bedeckt sind.

4. Durchziehen lassen:

- a. Den Rettichsalat abdecken und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren, damit sich die Aromen entfalten.
- b. Vor dem Servieren mit geröstetem Sesam bestreuen.

5. Servieren: Den Salat gekühlt als Vorspeise oder Beilage genießen.

Tipp

Dieser Rettichsalat hält sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage und eignet sich hervorragend als Beilage zu asiatischen Hauptgerichten wie Bibimbap oder Bulgogi.

Thailändische Fischbällchen mit Limetten-Dip

Diese aromatischen Fischbällchen sind ein typisches Streetfood aus Thailand. Mit Kräutern und Gewürzen verfeinert, sind sie perfekt als Vorspeise und schmecken mit einem frischen Limetten-Dip einfach großartig.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 280 kcal

Protein: 24 g

Kohlenhydrate: 10 g

Fett: 16 g

Zutaten

Für die Fischbällchen:

- 300 g weißes Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Seelachs), entgrätet
- 1 EL rote Currypaste
- 1 Ei
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- 1 Handvoll frischer Koriander, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Limettensaft
- 1 EL Maisstärke
- 1 Prise Salz
- Pflanzenöl zum Braten

Für den Limetten-Dip:

- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Fischsauce
- 1 TL brauner Zucker
- 1 rote Chili, fein gehackt (nach Geschmack)
- 1 EL Wasser

Zubereitung

1. Fisch vorbereiten:

- a. Das Fischfilet grob hacken und in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.
- b. Currypaste, Ei, Frühlingszwiebel, Koriander, Knoblauch, Limettensaft, Maisstärke und eine Prise Salz hinzufügen.
- c. Zu einer glatten Masse pürieren. Falls der Teig zu weich ist, etwas mehr Maisstärke einarbeiten.

2. Fischbällchen formen:

- a. Die Hände leicht anfeuchten und aus der Masse kleine Bällchen formen (etwa walnussgroß).
- b. Auf einen Teller legen und im Kühlschrank 10 Minuten ruhen lassen, damit die Masse fester wird.

3. Fischbällchen braten:

- a. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen (ca. 2 cm hoch).
- b. Die Fischbällchen bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten (ca. 5-7 Minuten). Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Dip zubereiten:

- a. Limettensaft, Fischsauce, braunen Zucker, Chili und Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.
- b. Abschmecken und bei Bedarf die Süße oder Säure anpassen.

5. Servieren: Die Fischbällchen mit dem Limetten-Dip anrichten und warm genießen.

Tipp

Für eine noch intensivere Geschmacksnote kannst du der Fischmasse fein gehacktes Zitronengras hinzufügen.

Chinesischer Teigtaschen-Salat mit Sesamöl

Dieser leichte und erfrischende Salat kombiniert gedämpfte Teigtaschen mit knackigem Gemüse und einem aromatischen Dressing. Perfekt für Liebhaber asiatischer Vorspeisen!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 260 kcal

Protein: 8 g

Kohlenhydrate: 35 g

Fett: 10 g

Zutaten

Für die Teigtaschen:

- 10 Wan-Tan-Teigblätter (aus dem Asialaden)
- 100 g Tofu oder Hackfleisch, fein zerdrückt
- 1 Frühlingszwiebel, gehackt
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL Sojasauce
- 1/2 TL Sesamöl

Für den Salat:

- 1 kleine Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 1/2 Gurke, in dünne Scheiben gehobelt
- 1 Handvoll Sojasprossen
- 1 EL gerösteter Sesam

Für das Dressing:

- 2 EL Reisessig
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1/2 TL Zucker
- 1 Prise Chiliflocken

Zubereitung

1. Teigtaschen füllen:

- a. Tofu oder Hackfleisch mit Frühlingszwiebel, Ingwer, Sojasauce und Sesamöl in einer Schüssel vermengen.
- b. Jeweils 1 TL der Füllung in die Mitte eines Wan-Tan-Teigblatts geben. Den Rand mit Wasser befeuchten, zu einem Dreieck falten und die Ränder fest zusammendrücken.

2. Teigtaschen dämpfen:

- a. Einen Dämpfeinsatz oder Bambuskorb mit Backpapier auslegen.
- b. Die Teigtaschen hineinlegen und über kochendem Wasser etwa 8-10 Minuten dämpfen, bis der Teig durchsichtig wird.

3. Gemüse vorbereiten:

- a. Karottenstreifen, Gurkenscheiben und Sojasprossen in eine große Schüssel geben.
- b. Mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

4. Dressing zubereiten:

- a. Reisessig, Sojasauce, Sesamöl, Zucker und Chiliflocken in einer kleinen Schüssel gut verrühren.
- b. Über das Gemüse gießen und alles gut vermengen.

5. Salat anrichten:

- a. Das marinierte Gemüse auf Tellern verteilen.
- b. Die gedämpften Teigtaschen darauflegen und sofort servieren.

Tipp

Du kannst die Teigtaschen auch einfrieren und später frisch dämpfen – ideal für schnelle Snacks oder Beilagen.

Knusprige Lotuswurzel-Chips mit Chili-Mayo

Die dekorativen Lotuswurzel-Chips sind eine asiatische Delikatesse. Knusprig frittiert und mit einer würzigen Chili-Mayonnaise serviert, bieten sie einen aufregenden Start in jedes Menü.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 280 kcal

Protein: 3 g

Kohlenhydrate: 20 g

Fett: 18 g

Zutaten

Für die Chips:

- 200 g frische Lotuswurzel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Kurkuma (optional, für eine goldene Farbe)
- Pflanzenöl zum Frittieren

Für die Chili-Mayo:

- 3 EL Mayonnaise
- 1 TL Sriracha oder Chilipaste
- 1/2 TL Limettensaft

Zubereitung

1. **Lotuswurzel vorbereiten:**
 - a. Die Lotuswurzel in sehr dünne Scheiben schneiden (idealerweise mit einem Hobel).
 - b. Die Scheiben in einer Schüssel mit kaltem Wasser und einer Prise Salz einweichen, um überschüssige Stärke zu entfernen.
2. **Trocknen:**
 - a. Die eingeweichten Lotuswurzel-Scheiben gut abtropfen lassen und auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten.
 - b. Mit einem weiteren Tuch trocken tupfen, damit sie beim Frittieren knusprig werden.
3. **Frittieren:**
 - a. Pflanzenöl in einem tiefen Topf auf etwa 170 °C erhitzen.
 - b. Die Lotuswurzel-Scheiben portionsweise frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind (ca. 2-3 Minuten).
 - c. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. **Würzen:** Die heißen Chips mit einer Prise Salz und Kurkuma bestreuen, während sie noch warm sind.
5. **Chili-Mayo zubereiten:** Mayonnaise, Sriracha und Limettensaft in einer kleinen Schüssel glatt rühren. Nach Geschmack abschmecken.
6. **Servieren:** Die knusprigen Lotuswurzel-Chips auf einem Teller anrichten und mit der Chili-Mayo als Dip servieren.

Tipp

Für eine zusätzliche Geschmacksnote kannst du die Chips mit geröstetem Sesam oder Nori-Flocken bestreuen.

Gedämpfte Baozi mit Gemüsefüllung

Baozi sind kleine, gedämpfte Hefebrötchen, die mit einer würzigen Gemüsefüllung gefüllt werden. Sie sind fluffig, aromatisch und ein echter Genuss als asiatische Vorspeise.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 1 Stunde (inkl. Gehzeit)

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 310 kcal

Protein: 7 g

Kohlenhydrate: 48 g

Fett: 10 g

Zutaten

Für den Teig:

- 200 g Mehl
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Trockenhefe
- 100 ml warmes Wasser
- 1 EL Pflanzenöl

Für die Füllung:

- 100 g Chinakohl, fein gehackt
- 1 kleine Karotte, gerieben
- 50 g Shiitake-Pilze, gehackt
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1/2 TL Zucker

Zubereitung

1. Teig zubereiten:

- a. Das Mehl, Zucker, Salz und Trockenhefe in einer Schüssel vermengen.
- b. Nach und nach das warme Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten.
- c. Das Pflanzenöl einarbeiten, bis der Teig weich und elastisch ist.
- d. Den Teig in eine geölte Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

2. Füllung vorbereiten:

- a. Chinakohl, Karotten und Shiitake-Pilze in einer Pfanne mit Sesamöl anbraten.
- b. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.
- c. Mit Sojasauce, Zucker und Salz abschmecken und die Füllung abkühlen lassen.

3. Baozi formen:

- a. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel formen und flach ausrollen.
- b. Jeweils 1 Esslöffel der Füllung in die Mitte geben. Den Teig über der Füllung zusammendrücken und oben versiegeln, sodass kleine Päckchen entstehen.

4. Dämpfen:

- a. Einen Dämpfeinsatz oder Bambuskorb mit Backpapier auslegen und leicht einfetten.
- b. Die Baozi mit etwas Abstand hineinlegen und abgedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.
- c. Über kochendem Wasser etwa 10-12 Minuten dämpfen, bis die Brötchen fluffig und durchgegart sind.

5. Servieren:

Die Baozi heiß servieren, optional mit Sojasauce oder einem Chili-Dip.

Tipp

Du kannst die Füllung nach Belieben variieren, z. B. mit Tofu, Spinat oder süß-sauren Aromen.

Knusprige Tofu-Sticks mit Tamarinden-Dip

Diese knusprigen Tofu-Sticks sind außen goldbraun und innen zart. Mit dem süß-sauren Tamarinden-Dip werden sie zur perfekten asiatischen Vorspeise.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 290 kcal

Protein: 12 g

Kohlenhydrate: 22 g

Fett: 15 g

Zutaten

Für die Tofu-Sticks:

- 200 g fester Tofu
- 2 EL Maisstärke
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Salz
- Pflanzenöl zum Braten

Für den Tamarinden-Dip:

- 2 EL Tamarindenpaste (aus dem Asialaden)
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 1/2 TL Chiliflocken (nach Geschmack)
- 2 EL Wasser

Zubereitung

1. **Tofu vorbereiten:**
 - a. Den Tofu in gleichmäßige Sticks schneiden (etwa 1 cm breit und 5 cm lang).
 - b. Die Sticks mit Küchenpapier leicht ausdrücken, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.
2. **Tofu panieren:**
 - a. Maisstärke, Paprikapulver und Salz in einer Schüssel vermengen.
 - b. Die Tofu-Sticks darin wälzen, bis sie rundum gleichmäßig bedeckt sind.
3. **Tofu braten:**
 - a. Eine Pfanne mit ausreichend Pflanzenöl erhitzen.
 - b. Die Tofu-Sticks darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten (ca. 2-3 Minuten pro Seite).
 - c. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.
4. **Dip zubereiten:**
 - a. Tamarindenpaste, braunen Zucker, Sojasauce, Chiliflocken und Wasser in einem kleinen Topf verrühren.
 - b. Bei schwacher Hitze erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat und der Dip leicht eindickt.
5. **Servieren:** Die Tofu-Sticks auf einem Teller anrichten und mit dem warmen Tamarinden-Dip servieren.

Tipp

Für mehr Würze kannst du die Tofu-Sticks nach dem Braten mit einer Prise Chilipulver oder Sesam bestreuen.

Asiatischer Algensalat mit Sesam und Limette

Dieser leichte und erfrischende Algensalat bringt die Aromen des Meeres auf den Teller. Mit Sesam und einem Hauch Limette ist er eine perfekte Vorspeise, die Lust auf mehr macht.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 110 kcal

Protein: 4 g

Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 8 g

Zutaten

- 50 g getrockneter Wakame-Seetang (oder eine Mischung aus verschiedenen Algen)
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Zucker
- 1 EL gerösteter Sesam
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- 1 Prise Chiliflocken (nach Geschmack)

Zubereitung

1. Seetang vorbereiten:

- a. Den getrockneten Seetang in eine Schüssel geben und mit lauwarmem Wasser bedecken. Etwa 10 Minuten einweichen lassen, bis er weich ist.
- b. Abgießen, gut abtropfen lassen und überschüssiges Wasser vorsichtig ausdrücken.

2. Dressing zubereiten:

- a. In einer kleinen Schüssel Sesamöl, Sojasauce, Reisessig, Limettensaft und Zucker gut verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.
- b. Chiliflocken nach Geschmack hinzufügen.

3. Salat anrichten:

- a. Den abgetropften Seetang mit dem Dressing in einer Schüssel vermengen.
- b. Die gehackte Frühlingszwiebel und den gerösteten Sesam hinzufügen und gut durchmischen.

4. Servieren:

Den Algensalat in kleinen Schälchen anrichten und optional mit zusätzlichen Chiliflocken oder Sesam garnieren.

Tipp

Für eine knackige Textur kannst du dünn geschnittene Gurken oder Karottenstreifen hinzufügen.

Sesam-Süßkartoffelbällchen mit Honig-Ingwer-Dip

Diese kleinen, goldenen Bällchen aus Süßkartoffeln sind außen knusprig und innen weich. Mit dem süßen Honig-Ingwer-Dip werden sie zur perfekten asiatischen Vorspeise.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 320 kcal

Protein: 5 g

Kohlenhydrate: 55 g

Fett: 9 g

Zutaten

Für die Süßkartoffelbällchen:

- 200 g Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt
- 50 g Klebreismehl (aus dem Asialaden)
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 EL gerösteter Sesam
- Pflanzenöl zum Frittieren

Für den Honig-Ingwer-Dip:

- 2 EL Honig
- 1 TL geriebener frischer Ingwer
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Wasser

Zubereitung

1. **Süßkartoffeln kochen:**
 - a. Die Süßkartoffeln in einem Topf mit Wasser etwa 10-15 Minuten kochen, bis sie weich sind.
 - b. Abgießen, gut abtropfen lassen und zu einem glatten Püree zerdrücken.
2. **Teig herstellen:**
 - a. Das Süßkartoffelpüree in eine Schüssel geben und mit Klebreismehl, Zucker und Salz vermengen.
 - b. Zu einem weichen, nicht klebrigen Teig kneten. Falls der Teig zu feucht ist, etwas mehr Mehl hinzufügen.
3. **Bällchen formen:**
 - a. Den Teig in kleine Portionen teilen und zu etwa walnussgroßen Bällchen formen.
 - b. Die Bällchen im gerösteten Sesam wälzen, bis sie rundum bedeckt sind.
4. **Frittieren:**
 - a. Pflanzenöl in einem tiefen Topf auf etwa 170 °C erhitzen.
 - b. Die Bällchen portionsweise frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind (ca. 3-4 Minuten).
 - c. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. **Dip zubereiten:**
 - a. Honig, geriebenen Ingwer, Sojasauce und Wasser in einem kleinen Topf bei

schwacher Hitze erhitzen.

b. Gut verrühren, bis die Mischung leicht eindickt.

6. **Servieren:** Die warmen Süßkartoffelbällchen auf einem Teller anrichten und mit dem Honig-Ingwer-Dip servieren.

Tipp

Für eine noch aromatischere Variante kannst du den Dip mit einem Spritzer Limettensaft verfeinern.

Gegrillte Auberginen-Röllchen mit Miso-Paste

Diese feinen Auberginen-Röllchen, gefüllt mit würziger Miso-Paste und knackigem Gemüse, sind eine gesunde und elegante asiatische Vorspeise.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 150 kcal

Protein: 4 g

Kohlenhydrate: 10 g

Fett: 9 g

Zutaten

- 1 große Aubergine
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Sesamöl
- 1 Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 1/2 Gurke, in dünne Streifen geschnitten
- 1 EL weiße Miso-Paste
- 1 TL Sojasauce
- 1/2 TL Reisessig
- 1 Prise Zucker
- 1 EL gerösteter Sesam zum Garnieren

Zubereitung

1. **Auberginen vorbereiten:**
 - a. Die Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden (ca. 3 mm dick).
 - b. Die Scheiben leicht salzen und 10 Minuten ruhen lassen, damit sie überschüssige Feuchtigkeit abgeben. Danach mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. **Auberginen grillen:**
 - a. Pflanzenöl in einer Grillpfanne erhitzen.
 - b. Die Auberginenscheiben von beiden Seiten grillen, bis sie weich und leicht gebräunt sind (ca. 2 Minuten pro Seite). Beiseite legen und abkühlen lassen.
3. **Miso-Füllung zubereiten:**
 - a. Miso-Paste, Sojasauce, Reisessig, Sesamöl und Zucker in einer kleinen Schüssel glatt rühren.
 - b. Die Mischung gleichmäßig auf die gegrillten Auberginenscheiben streichen.
4. **Röllchen formen:**
 - a. Karotten- und Gurkenstreifen auf ein Ende der Auberginenscheiben legen.
 - b. Die Scheiben vorsichtig aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren, falls nötig.
5. **Anrichten:** Die Röllchen auf einem Teller arrangieren und mit geröstetem Sesam bestreuen.

Tipp

Für einen zusätzlichen Kick kannst du die Füllung mit etwas Chiliöl oder fein gehacktem Ingwer verfeinern.

Knusprige Reiskroketten mit süß-saurer Sauce

Diese goldbraunen Reiskroketten sind außen knusprig und innen cremig. Serviert mit einer süß-sauren Sauce sind sie eine köstliche asiatische Vorspeise.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 280 kcal

Protein: 6 g

Kohlenhydrate: 45 g

Fett: 8 g

Zutaten

Für die Reiskroketten:

- 200 g gekochter Sushi-Reis (abgekühlt)
- 1 EL Sesamöl
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- 1 TL Sojasauce
- 50 g Panko (japanisches Paniermehl)
- 1 Ei, verquirlt
- Pflanzenöl zum Frittieren

Für die süß-saure Sauce:

- 2 EL Ketchup
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Stärke, in 2 EL Wasser gelöst

Zubereitung

1. Reismasse vorbereiten:

- a. Den abgekühlten Sushi-Reis in eine Schüssel geben.
- b. Sesamöl, gehackte Frühlingszwiebel und Sojasauce hinzufügen und gut vermengen.

2. Kroketten formen:

- a. Aus der Reismasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen oder ovale Kroketten formen.
- b. Die Kroketten erst im verquirlten Ei und dann im Panko wälzen, bis sie rundum bedeckt sind.

3. Frittieren:

- a. Pflanzenöl in einem tiefen Topf auf etwa 170 °C erhitzen.
- b. Die Kroketten portionsweise frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind (ca. 3-4 Minuten).
- c. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Süß-saure Sauce zubereiten:

- a. Ketchup, Reisessig, Sojasauce und Zucker in einem kleinen Topf erhitzen.

- b. Die Stärke-Wasser-Mischung hinzufügen und die Sauce unter Rühren andicken lassen.
5. **Servieren:** Die Reiskroketten auf einem Teller anrichten und mit der warmen süß-sauren Sauce servieren.

Tipp

Für zusätzliche Aromen kannst du der Reismasse fein gehackten Ingwer oder gerösteten Sesam hinzufügen.

Gedämpfte Reisfladen mit Kokos und Pandan

Diese weichen und aromatischen Reisfladen sind ein Highlight der südostasiatischen Küche. Mit ihrem milden Kokosgeschmack und dem exotischen Pandan-Aroma sind sie eine leichte und ungewöhnliche Vorspeise.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 220 kcal

Protein: 3 g

Kohlenhydrate: 35 g

Fett: 8 g

Zutaten

- 150 g Reismehl
- 1 EL Maisstärke
- 200 ml Kokosmilch
- 50 ml Pandanextrakt (oder 1 TL Pandanpaste mit Wasser gemischt)
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- Pflanzenöl zum Einfetten

Zum Garnieren:

- Geröstete Kokosraspeln
- 1 TL Sesam

Zubereitung

1. **Teig zubereiten:**
 - a. Reismehl und Maisstärke in einer Schüssel vermengen.
 - b. Kokosmilch, Pandanextrakt, Zucker und Salz hinzufügen. Alles gut verrühren, bis ein glatter, dickflüssiger Teig entsteht.
2. **Formen vorbereiten:**
 - a. Kleine hitzebeständige Förmchen oder eine flache Form leicht mit Öl einfetten.
 - b. Den Teig gleichmäßig in die Förmchen gießen, sodass sie etwa zu 2/3 gefüllt sind.
3. **Fladen dämpfen:**
 - a. Einen Dämpfeinsatz oder Bambuskorb mit einem Deckel vorbereiten.
 - b. Die Förmchen in den Dämpfer stellen, ohne dass sie sich berühren.
 - c. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten dämpfen, bis die Fladen fest und leicht glänzend sind.
4. **Abkühlen lassen:** Die Reisfladen aus dem Dämpfer nehmen und leicht abkühlen lassen, bevor sie aus den Förmchen gelöst werden.
5. **Servieren:** Die Fladen auf einem Teller anrichten und mit gerösteten Kokosraspeln und Sesam bestreuen.

Tipp

Für eine Variation kannst du die Fladen mit einer süßen Bohnenpaste oder einem Mango-Chutney servieren.

Scharfer Glasnudel-Wrap mit Erdnuss-Sauce

Dieser Glasnudel-Wrap kombiniert frische Kräuter, knackiges Gemüse und zarte Glasnudeln in einem Reispapiermantel. Mit der cremigen Erdnuss-Sauce wird er zu einem Geschmackserlebnis der Extraklasse.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 240 kcal

Protein: 8 g

Kohlenhydrate: 36 g

Fett: 8 g

Zutaten

Für die Wraps:

- 6 Reispapierblätter
- 50 g Glasnudeln
- 1 Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 1/2 Gurke, in dünne Streifen gehobelt
- 1 Handvoll frischer Koriander
- 1 Handvoll Minzblätter
- 1 TL Sesamöl

Für die Erdnuss-Sauce:

- 2 EL Erdnussbutter (cremig)
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Reisessig
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- 2 EL warmes Wasser

Zubereitung

1. **Glasnudeln vorbereiten:**
 - a. Die Glasnudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser einweichen oder kurz kochen.
 - b. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit Sesamöl vermengen, damit sie nicht zusammenkleben.
2. **Reispapier vorbereiten:**
 - a. Ein Reispapierblatt in lauwarmes Wasser tauchen, bis es weich und biegsam ist.
 - b. Auf ein feuchtes Küchentuch legen, um es zu füllen.
3. **Wraps füllen:**
 - a. Eine kleine Menge Glasnudeln, Karottenstreifen, Gurken, Koriander und Minze auf das untere Drittel des Reispapiers legen.
 - b. Die Seiten des Papiers einklappen und den Wrap von unten nach oben aufrollen. Den Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen.
4. **Erdnuss-Sauce zubereiten:**
 - a. Erdnussbutter, Sojasauce, Reisessig, Honig und warmes Wasser in einer kleinen Schüssel glatt rühren.
 - b. Nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
5. **Servieren:** Die Glasnudel-Wraps auf einem Teller anrichten und mit der Erdnuss-Sauce zum Dippen servieren.

Tipp

Für eine extra scharfe Note kannst du Chiliflocken in die Glasnudeln oder die Sauce mischen.

Thai-Curry mit Kokosmilch und frischem Gemüse

Dieses aromatische Curry vereint die Vielfalt der thailändischen Küche. Die Kombination aus cremiger Kokosmilch, frischem Gemüse und duftenden Gewürzen macht dieses Gericht unwiderstehlich.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 350 kcal

Protein: 8 g

Kohlenhydrate: 40 g

Fett: 18 g

Zutaten

- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL rote Currypaste (nach Geschmack mehr oder weniger)
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 kleine Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 100 g Brokkoli, in kleine Röschen geteilt
- 1 Karotte, in feine Scheiben geschnitten
- 100 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL brauner Zucker
- 2 TL Limettensaft
- 1 Handvoll frischer Thai-Basilikumblätter
- 150 g Jasminreis

Zubereitung

1. **Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen wurde. Anschließend abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
2. **Gemüse vorbereiten:**
 - a. Zucchini, Paprika, Brokkoli, Karotten und Champignons waschen und in die gewünschten Formen schneiden.
 - b. Das Gemüse beiseite stellen.
3. **Currybasis zubereiten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einem großen Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen.
 - b. Die rote Currypaste hinzufügen und bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten anbraten, bis sie duftet.
 - c. Die Kokosmilch langsam einrühren, sodass sich die Paste gleichmäßig verteilt.
4. **Gemüse garen:**
 - a. Brokkoli und Karotten zuerst hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.
 - b. Anschließend Paprika, Zucchini und Champignons dazugeben und weitere 5 Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist.
5. **Abschmecken:**
 - a. Sojasauce, braunen Zucker und Limettensaft hinzufügen.
 - b. Das Curry nach Belieben abschmecken und kurz ziehen lassen.
6. **Servieren:**
 - a. Den Jasminreis auf zwei Teller verteilen.
 - b. Das Curry darüber geben und mit frischen Thai-Basilikumblättern garnieren.

Tipp

Für eine extra würzige Note kannst du das Curry mit einer kleinen gehackten roten Chili oder Chiliflocken verfeinern.

Rindfleisch mit Brokkoli in Austernsauce

Dieses klassische Gericht aus der chinesischen Küche kombiniert zartes Rindfleisch mit knackigem Brokkoli in einer herzhaften Austernsauce. Perfekt für ein schnelles und aromatisches Abendessen.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 400 kcal

Protein: 30 g

Kohlenhydrate: 20 g

Fett: 20 g

Zutaten

- 250 g Rindfleisch (z. B. Hüfte oder Filet), dünn geschnitten
- 1 Kopf Brokkoli (ca. 200 g), in kleine Röschen geteilt
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück Ingwer (2 cm), fein gerieben
- 3 EL Austernsauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL brauner Zucker
- 50 ml Wasser
- 1 TL Maisstärke, in 2 EL Wasser gelöst
- 150 g Basmatireis

Zubereitung

1. **Reis kochen:**
 - a. Den Basmatireis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
2. **Fleisch marinieren:**
 - a. Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden.
 - b. Mit 1 EL Sojasauce, 1 TL Sesamöl und 1 TL braunem Zucker vermengen und 10 Minuten marinieren lassen.
3. **Brokkoli vorbereiten:**
 - a. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen.
 - b. In einem Topf mit kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
4. **Fleisch anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen.
 - b. Das marinierte Rindfleisch portionsweise scharf anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Herausnehmen und beiseite stellen.
5. **Brokkoli und Sauce zubereiten:**
 - a. Im gleichen Wok Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, bis sie duften.
 - b. Die Austernsauce, Sojasauce, Wasser und die Maisstärke-Wasser-Mischung hinzufügen. Kurz aufkochen lassen, bis die Sauce andickt.
 - c. Den Brokkoli und das Fleisch zurück in die Pfanne geben und alles gut vermengen.
6. **Servieren:**
 - a. Den Reis auf zwei Tellern anrichten.
 - b. Das Rindfleisch und den Brokkoli darüber geben und mit der Sauce beträufeln.

Tipp

Für mehr Aroma kannst du das Gericht mit geröstetem Sesam oder fein gehackten Frühlingszwiebeln garnieren.

Gebratene Udon-Nudeln mit Garnelen und Sesam

Dieses köstliche Gericht verbindet die dicken, sättigenden Udon-Nudeln mit saftigen Garnelen, knackigem Gemüse und einer aromatischen Sojasauce. Eine schnelle und schmackhafte Hauptspeise der japanischen Küche.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 450 kcal

Protein: 25 g

Kohlenhydrate: 55 g

Fett: 12 g

Zutaten

- 200 g Udon-Nudeln (frisch oder gekocht)
- 200 g Garnelen (geschält, entdarnt)
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 kleine Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 1 Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL gerösteter Sesam
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

Zubereitung

1. **Udon-Nudeln vorbereiten:**
 - a. Frische Udon-Nudeln in heißem Wasser für 1-2 Minuten ziehen lassen, um sie zu lockern.
 - b. Gekochte Nudeln abgießen und beiseite stellen.
2. **Gemüse schneiden:**
 - a. Karotten, Paprika und Zwiebeln in feine Streifen schneiden, damit sie schnell garen und knackig bleiben.
3. **Garnelen anbraten:**
 - a. Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Die Garnelen hinzugeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten, bis sie rosa und durchgegart sind. Herausnehmen und beiseite stellen.
4. **Gemüse braten:**
 - a. Im gleichen Wok Knoblauch und Zwiebeln anbraten, bis sie duften.
 - b. Karotten und Paprika hinzufügen und 3-4 Minuten bei hoher Hitze braten, bis das Gemüse noch leicht bissfest ist.
5. **Sauce hinzufügen:**
 - a. Sojasauce, Austernsauce und Sesamöl in die Pfanne geben.
 - b. Die Udon-Nudeln hinzufügen und gut durchmischen, damit die Sauce alle Zutaten bedeckt.
6. **Garnelen zurückgeben:**
 - a. Die gebratenen Garnelen zurück in den Wok geben und alles nochmals für 1-2 Minuten erhitzen.
7. **Servieren:**
 - a. Die gebratenen Nudeln auf zwei Teller verteilen.
 - b. Mit geröstetem Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren und sofort genießen.

Tipp

Für eine würzige Note kannst du etwas Chiliöl oder Sriracha hinzufügen.

Vegetarisches Bibimbap mit Gochujang-Dip

Dieses koreanische Nationalgericht ist ein Fest für die Sinne. Mit einer bunten Mischung aus frischem Gemüse, Reis und einer würzigen Gochujang-Sauce ist es sowohl lecker als auch gesund.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 420 kcal

Protein: 12 g

Kohlenhydrate: 60 g

Fett: 14 g

Zutaten

Für das Bibimbap:

- 200 g Reis (z. B. Jasmin- oder Sushi-Reis)
- 1 Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 100 g Spinat
- 100 g Shiitake-Pilze, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zucchini, in dünne Stifte geschnitten
- 2 Eier
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL gerösteter Sesam

Für die Gochujang-Sauce:

- 2 EL Gochujang (koreanische Chilipaste)
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Reisessig
- 1 TL Zucker

Zubereitung

1. **Reis kochen:**
 - a. Den Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10-12 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
2. **Gemüse vorbereiten:**
 - a. Die Karotten und Zucchini in feine Streifen schneiden.
 - b. Den Spinat in einem Topf mit kochendem Wasser kurz blanchieren, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut ausdrücken.
3. **Gemüse braten:**
 - a. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen.
 - b. Karotten, Zucchini und Shiitake-Pilze nacheinander bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Jedes Gemüse separat zubereiten und beiseite stellen.
4. **Spiegelei zubereiten:**
 - a. Die Eier in einer Pfanne zu Spiegeleiern braten, das Eigelb sollte noch leicht flüssig bleiben.
5. **Gochujang-Sauce:**
 - a. Gochujang, Sojasauce, Sesamöl, Reisessig und Zucker in einer kleinen Schüssel gut verrühren.
6. **Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Schüsseln verteilen.
 - b. Das Gemüse und die Spiegeleier dekorativ auf den Reis legen.
 - c. Mit geröstetem Sesam bestreuen und die Gochujang-Sauce separat dazu servieren.

Tipp

Für noch mehr Geschmack kannst du das Bibimbap mit fein geschnittenem Nori oder Kimchi ergänzen.

Knusprige Ente mit süß-saurer Sauce

Dieses klassische asiatische Gericht begeistert mit zartem Entenfleisch und einer knusprigen Haut. Abgerundet mit einer hausgemachten süß-sauren Sauce ist es ein Festmahl für jeden Anlass.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 550 kcal

Protein: 28 g

Kohlenhydrate: 40 g

Fett: 30 g

Zutaten

Für die Ente:

- 2 Entenbrustfilets (mit Haut)
- 1 TL Fünf-Gewürze-Pulver
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer

Für die süß-saure Sauce:

- 2 EL Ketchup
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL brauner Zucker
- 1 TL Maisstärke, in 2 EL Wasser gelöst
- 1/2 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 kleine Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 1 TL geriebener Ingwer

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zubereitung

- 1. Reis kochen:**
 - a. Den Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
- 2. Ente vorbereiten:**
 - a. Die Entenbrustfilets mit einem scharfen Messer auf der Hautseite diagonal einritzen, ohne das Fleisch zu schneiden.
 - b. Die Haut mit Salz, Pfeffer und Fünf-Gewürze-Pulver einreiben.
- 3. Ente braten:**
 - a. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze ca. 6-8 Minuten anbraten, bis sie knusprig ist.
 - b. Wenden und weitere 4-5 Minuten braten.
 - c. Die Entenbrüste in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen.
- 4. Süß-saure Sauce zubereiten:**
 - a. Den Bratensaft aus der Pfanne entfernen, dabei 1 TL zurückbehalten.
 - b. Paprika und Karotten im Bratensaft anbraten, bis sie leicht weich sind.
 - c. Ketchup, Reisessig, Sojasauce, Zucker und Ingwer hinzufügen. Alles gut verrühren.
 - d. Die Maisstärke-Wasser-Mischung einrühren und köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
- 5. Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Tellern verteilen.
 - b. Die Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden und auf den Reis legen.
 - c. Die süß-saure Sauce darüber geben und heiß servieren.

Tipp

Für ein besonders knuspriges Ergebnis kannst du die Entenbrust nach dem Braten kurz unter den Grill legen.

Hähnchen-Teriyaki mit Sesam und Frühlingszwiebeln

Dieses beliebte japanische Gericht vereint saftige Hähnchenstücke mit einer glänzenden, süß-salzigen Teriyaki-Sauce. Perfekt serviert mit Reis und knackigem Gemüse.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 420 kcal

Protein: 30 g

Kohlenhydrate: 40 g

Fett: 14 g

Zutaten

Für das Hähnchen:

- 300 g Hähnchenbrust oder -schenkel, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 EL Pflanzenöl

Für die Teriyaki-Sauce:

- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Mirin (japanischer Reiswein)
- 1 EL Honig oder brauner Zucker
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Maisstärke, in 2 EL Wasser gelöst

Für die Garnitur:

- 1 TL gerösteter Sesam
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zubereitung

1. **Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
2. **Hähnchen anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Die Hähnchenstücke bei mittlerer bis hoher Hitze goldbraun anbraten (ca. 6-8 Minuten), bis sie gar sind. Herausnehmen und beiseite stellen.
3. **Teriyaki-Sauce zubereiten:**
 - a. Sojasauce, Mirin, Honig und Sesamöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
 - b. Die Maisstärke-Wasser-Mischung einrühren und die Sauce unter ständigem Rühren eindicken lassen.
4. **Hähnchen hinzufügen:**
 - a. Die angebratenen Hähnchenstücke zurück in die Pfanne geben.
 - b. Alles gut vermengen, sodass die Hähnchenstücke gleichmäßig mit der Sauce überzogen sind.
5. **Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Tellern verteilen.
 - b. Das Hähnchen-Teriyaki darüber geben und mit Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp

Für eine zusätzliche Gemüsebeilage kannst du blanchierten Brokkoli oder gebratene Zuckerschoten hinzufügen.

Pad Thai mit Tofu und Erdnüssen

Dieses thailändische Nationalgericht kombiniert gebratene Reisnudeln, knusprigen Tofu und knackiges Gemüse in einer aromatischen Tamarinden-Sauce. Perfekt abgerundet mit gerösteten Erdnüssen und frischem Limettensaft.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 450 kcal

Protein: 18 g

Kohlenhydrate: 55 g

Fett: 15 g

Zutaten**Für das Pad Thai:**

- 150 g Reismudeln (mittelbreit)
- 200 g Tofu, in Würfel geschnitten
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 100 g Mungbohnenprossen
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 2 Eier

Für die Sauce:

- 2 EL Tamarindenpaste
- 1 EL Fischsauce (oder Sojasauce für eine vegane Variante)
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL brauner Zucker

Zum Garnieren:

- 2 EL geröstete Erdnüsse, gehackt
- 1 Limette, in Spalten geschnitten
- Frischer Koriander (optional)

Zubereitung

1. **Reisnudeln vorbereiten:**
 - a. Die Reisnudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser einweichen, bis sie weich, aber noch bissfest sind.
 - b. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Beiseite stellen.
2. **Tofu anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Den Tofu darin goldbraun und knusprig anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
3. **Gemüse und Eier braten:**
 - a. Im gleichen Wok den Knoblauch und die Karottenstreifen anbraten, bis sie leicht weich sind.
 - b. Die Eier in die Pfanne geben, kurz anstocken lassen und dann mit einem Kochlöffel verrühren.
4. **Nudeln und Sauce:**
 - a. Die Reisnudeln, Tofu und Mungbohnen sprossen in den Wok geben.
 - b. Tamarindenpaste, Fischsauce, Sojasauce und braunen Zucker gut verrühren und über die Nudeln gießen.
 - c. Alles bei mittlerer Hitze gut durchmischen, bis die Sauce die Nudeln gleichmäßig bedeckt.
5. **Anrichten:**
 - a. Das Pad Thai auf zwei Teller verteilen.
 - b. Mit gehackten Erdnüssen, Frühlingszwiebeln und einer Limettenspalte garnieren.

Tipp

Für eine würzige Note kannst du zusätzlich Chiliflocken oder Sriracha hinzufügen.

Lachs in Miso-Marinade auf gedämpftem Pak Choi

Dieses elegante Gericht kombiniert zarten Lachs, mariniert in einer würzigen Miso-Marinade, mit knackigem, gedämpftem Pak Choi. Eine leichte, aber geschmackvolle asiatische Hauptspeise.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 380 kcal

Protein: 28 g

Kohlenhydrate: 18 g

Fett: 20 g

Zutaten**Für den Lachs:**

- 2 Lachsfilets (ca. 150 g pro Stück)
- 2 EL weiße Miso-Paste
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Reisessig
- 1 TL Sesamöl

Für das Gemüse:

- 4 Pak Choi (klein)
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 EL Sojasauce

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zubereitung**1. Reis kochen:**

- a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
- b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.

2. Lachs marinieren:

- a. In einer kleinen Schüssel Miso-Paste, Honig, Sojasauce, Reisessig und Sesamöl zu einer glatten Marinade verrühren.

- b. Die Lachsfilets mit der Marinade einreiben und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
- 3. **Pak Choi vorbereiten:**
 - a. Den Pak Choi der Länge nach halbieren und gründlich waschen.
 - b. In einem Dämpfeinsatz oder Bambuskorb über kochendem Wasser 5-7 Minuten dämpfen, bis er weich, aber noch bissfest ist.
- 4. **Lachs braten:**
 - a. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den marinierten Lachs auf der Hautseite anbraten.
 - b. Nach 3-4 Minuten wenden und weitere 2-3 Minuten garen, bis der Lachs durch ist, aber noch saftig bleibt.
- 5. **Pak Choi würzen:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer separaten Pfanne erhitzen.
 - b. Den gehackten Knoblauch kurz anbraten, den gedämpften Pak Choi hinzufügen und mit Sojasauce beträufeln. Kurz schwenken und warm halten.
- 6. **Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Tellern verteilen.
 - b. Den Lachs darauflegen und den Pak Choi daneben anrichten.

Tipp

Für zusätzliche Aromen kannst du den Lachs mit Sesamsamen und Frühlingszwiebeln garnieren.

Scharfes Szechuan-Hähnchen mit Chili und Knoblauch

Dieses feurige Gericht aus der Szechuan-Küche besticht durch seine intensive Schärfe und den unverwechselbaren Geschmack von Knoblauch und Szechuan-Pfeffer. Perfekt für Liebhaber kräftiger Aromen.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 380 kcal

Protein: 28 g

Kohlenhydrate: 20 g

Fett: 18 g

Zutaten

Für das Hähnchen:

- 300 g Hähnchenbrustfilet, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 TL Maisstärke
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Reiswein (optional)

Für die Sauce:

- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Szechuan-Pfeffer, leicht zerstoßen
- 1 EL Chilipaste (z. B. Doubanjiang)
- 2 EL Wasser

Weitere Zutaten:

- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2-3 getrocknete Chilischoten, in Stücke gebrochen
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 TL gerösteter Sesam (zum Garnieren)

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zubereitung

1. **Reis kochen:**
 - a. Den Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
2. **Hähnchen marinieren:**
 - a. Das Hähnchenfleisch mit Maisstärke, Sojasauce und Reiswein in einer Schüssel vermengen.
 - b. Für 10 Minuten marinieren lassen.
3. **Sauce zubereiten:**
 - a. Sojasauce, Reisessig, braunen Zucker, Szechuan-Pfeffer, Chilipaste und Wasser in einer kleinen Schüssel gut verrühren.
4. **Hähnchen anbraten:**
 - a. Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Das marinierte Hähnchen portionsweise anbraten, bis es goldbraun und durchgegart ist. Herausnehmen und beiseite stellen.
5. **Aromen entfalten:**
 - a. Im gleichen Wok Knoblauch und getrocknete Chilischoten bei mittlerer Hitze kurz anbraten, bis sie duften.
 - b. Die vorbereitete Sauce hinzufügen und kurz aufkochen lassen.
6. **Hähnchen zurückgeben:**
 - a. Das angebratene Hähnchen zurück in die Pfanne geben und alles gut vermengen, sodass das Fleisch mit der Sauce überzogen ist.
 - b. Frühlingszwiebeln unterrühren und 1 Minute mitgaren.
7. **Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Tellern anrichten.
 - b. Das Szechuan-Hähnchen darüber geben und mit geröstetem Sesam garnieren.

Tipp

Für noch mehr Schärfe kannst du frische Chiliringe oder Chiliflocken hinzufügen.

Indisches Butter Chicken mit duftendem Basmatireis

Dieses cremige Butter Chicken, auch bekannt als Murgh Makhani, ist ein Klassiker der nordindischen Küche. Mit seiner samtigen Tomaten-Cashew-Sauce und den aromatischen Gewürzen ist es ein absolutes Wohlfühlgericht.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 520 kcal

Protein: 30 g

Kohlenhydrate: 50 g

Fett: 22 g

Zutaten

Für das Hähnchen:

- 300 g Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten
- 1 TL Garam Masala
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Joghurt
- 1 TL Pflanzenöl

Für die Sauce:

- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück Ingwer (2 cm), gerieben
- 1 Dose Tomaten (400 g), püriert
- 50 ml Sahne

- 50 g Cashewkerne, eingeweicht und püriert
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Garam Masala
- 1/2 TL Chilipulver (nach Geschmack)
- 1 TL Zucker
- Salz nach Geschmack

Beilage:

- 150 g Basmatireis

Zubereitung

- 1. Reis kochen:**
 - a. Den Basmatireis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
- 2. Hähnchen marinieren:**
 - a. Das Hähnchenfleisch mit Garam Masala, Kurkuma, Paprikapulver, Zitronensaft und Joghurt vermengen.
 - b. Für mindestens 15 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
- 3. Hähnchen anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.
 - b. Das marinierte Hähnchen portionsweise anbraten, bis es goldbraun ist. Herausnehmen und beiseite stellen.
- 4. Sauce zubereiten:**
 - a. Die Butter in derselben Pfanne schmelzen und die gehackten Zwiebeln darin goldbraun braten.
 - b. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 1 Minute anbraten.
 - c. Die Tomaten, Cashewpaste, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Garam Masala und Chilipulver dazugeben. Alles gut verrühren und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
- 5. Hähnchen hinzufügen:**
 - a. Das angebratene Hähnchen in die Sauce geben und gut umrühren.
 - b. Die Sahne hinzufügen, mit Zucker und Salz abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

6. Anrichten:

- a. Den Reis auf zwei Tellern anrichten.
- b. Das Butter Chicken daneben oder darüber geben und mit frischem Koriander garnieren.

Tipp

Für eine vegane Variante kannst du das Hähnchen durch Tofu ersetzen und die Sahne durch Kokosmilch.

Knuspriges Schweinefleisch mit karamellisierter Hoisin-Sauce

Dieses chinesische Gericht kombiniert zartes Schweinefleisch mit einer glänzenden, karamellisierten Hoisin-Sauce. Eine perfekte Mischung aus süß, salzig und würzig.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 480 kcal

Protein: 25 g

Kohlenhydrate: 40 g

Fett: 22 g

Zutaten

Für das Schweinefleisch:

- 300 g Schweinebauch oder Schweinefilet, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 TL Maisstärke
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Reiswein (optional)
- 1 TL Pflanzenöl

Für die Sauce:

- 2 EL Hoisin-Sauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Reisessig
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Stück Ingwer (2 cm), gerieben
- 2 EL Wasser

Weitere Zutaten:

- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 TL gerösteter Sesam

Beilage:

- 150 g Basmatireis

Zubereitung

- 1. Reis kochen:**
 - a. Den Basmatireis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
- 2. Schweinefleisch marinieren:**
 - a. Das Schweinefleisch mit Maisstärke, Sojasauce und Reiswein vermengen.
 - b. Für 10 Minuten marinieren lassen.
- 3. Schweinefleisch anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Das Schweinefleisch portionsweise scharf anbraten, bis es goldbraun und leicht knusprig ist. Herausnehmen und beiseite stellen.
- 4. Sauce zubereiten:**
 - a. Hoisin-Sauce, Sojasauce, Reisessig, braunen Zucker, Knoblauch, Ingwer und Wasser in die Pfanne geben.
 - b. Bei mittlerer Hitze aufkochen lassen, bis die Sauce leicht eindickt.
- 5. Schweinefleisch zurückgeben:**
 - a. Das angebratene Schweinefleisch zurück in die Pfanne geben und gut mit der

Sauce vermengen, sodass es gleichmäßig überzogen ist.

b. Kurz köcheln lassen, bis alles durchgewärmt ist.

6. Anrichten:

a. Den Reis auf zwei Tellern anrichten.

b. Das Schweinefleisch darüber geben und mit Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren.

Tipp

Für eine extra knusprige Textur kannst du das Schweinefleisch vor dem Braten in etwas Mehl wälzen.

Gelbes Thai-Curry mit Kartoffeln und Zitronengras

Dieses cremige und leicht würzige Curry ist ein Klassiker der thailändischen Küche. Die Kombination aus Kartoffeln, Kokosmilch und aromatischem Zitronengras macht dieses Gericht unwiderstehlich.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 420 kcal

Protein: 7 g

Kohlenhydrate: 50 g

Fett: 20 g

Zutaten

Für das Curry:

- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL gelbe Currypaste
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Karotte, in Scheiben geschnitten
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten

- 1 Stängel Zitronengras, angedrückt
- 1 TL brauner Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 100 ml Wasser

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zum Garnieren:

- 1 Handvoll frischer Thai-Basilikum
- 1 Limette, in Spalten geschnitten

Zubereitung

1. **Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
2. **Gemüse vorbereiten:**
 - a. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
 - b. Die Karotten und Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. **Currybasis zubereiten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Die gelbe Currypaste hinzufügen und 1-2 Minuten anbraten, bis sie aromatisch duftet.
4. **Kokosmilch hinzufügen:**
 - a. Die Kokosmilch langsam einrühren, bis sich die Currypaste vollständig aufgelöst hat.
 - b. Das Zitronengras und das Wasser hinzufügen und aufkochen lassen.
5. **Gemüse garen:**
 - a. Die Kartoffelwürfel und Karottenscheiben in die Pfanne geben und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
 - b. Die Paprika hinzufügen und weitere 5 Minuten garen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.
6. **Abschmecken:**
 - a. Mit braunem Zucker und Sojasauce würzen.
 - b. Das Curry kurz ziehen lassen, damit die Aromen sich verbinden.

7. Anrichten:

- a. Den Reis auf zwei Tellern anrichten.
- b. Das Curry darüber geben und mit frischem Thai-Basilikum und einer Limettenspalte garnieren.

Tipp

Für eine fruchtige Note kannst du dem Curry Ananasstücke hinzufügen.

Gebratener Reis mit Ananas und Cashewkernen

Dieses thailändische Gericht kombiniert die Süße der Ananas mit der Knusprigkeit der Cashewkerne und dem herzhaften Aroma gebratenen Reis. Eine leichte und dennoch sättigende Hauptspeise.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 400 kcal

Protein: 10 g

Kohlenhydrate: 60 g

Fett: 14 g

Zutaten

Für den gebratenen Reis:

- 200 g gekochter Basmatireis (abgekühlt, idealerweise vom Vortag)
- 150 g Ananas, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Karotte, gewürfelt
- 1 Paprika, gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 Eier
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl

Zum Garnieren:

- 2 EL geröstete Cashewkerne
- 1 TL gerösteter Sesam
- Frische Korianderblätter

Zubereitung

1. **Reis vorbereiten:**
 - a. Den gekochten Reis leicht auflockern, damit er sich beim Braten besser verteilt.
 - b. Falls der Reis frisch gekocht ist, auf einem Teller ausbreiten und etwas abkühlen lassen.
2. **Gemüse schneiden:**
 - a. Die Karotte und Paprika in kleine Würfel schneiden.
 - b. Die Ananas in mundgerechte Stücke teilen.
3. **Eier anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Die Eier hineingeben und unter Rühren zu Rührei braten. Herausnehmen und beiseite stellen.
4. **Gemüse braten:**
 - a. Im gleichen Wok die Karotten und Paprika bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten anbraten.
 - b. Die Ananas hinzufügen und weitere 2 Minuten braten.
5. **Reis hinzufügen:**
 - a. Den abgekühlten Reis in die Pfanne geben und gut mit dem Gemüse vermengen.
 - b. Sojasauce und Sesamöl hinzufügen und den Reis gleichmäßig würzen.
6. **Eier und Garnitur:**
 - a. Das Rührei zurück in die Pfanne geben und untermischen.
 - b. Den gebratenen Reis auf zwei Tellern anrichten.
7. **Servieren:**
 - a. Mit gerösteten Cashewkernen, Sesam und frischem Koriander bestreuen und heiß servieren.

Tipp

Für eine proteinreichere Variante kannst du Hähnchenstreifen oder Garnelen hinzufügen.

Veganes Mapo-Tofu mit Szechuanpfeffer

Dieses vegane Mapo-Tofu ist eine würzige Delikatesse aus der Szechuan-Küche. Das Gericht kombiniert zartes Tofu mit einer aromatischen, leicht scharfen Sauce, die durch Szechuanpfeffer eine einzigartige Note erhält.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 320 kcal

Protein: 15 g

Kohlenhydrate: 25 g

Fett: 15 g

Zutaten

Für das Mapo-Tofu:

- 300 g Tofu (fest), in kleine Würfel geschnitten
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Doubanjiang (fermentierte Bohnen-Chilipaste)
- 1 TL Szechuanpfeffer, leicht zerstoßen
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück Ingwer (2 cm), fein gehackt
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Reisessig
- 1 TL Maisstärke, in 2 EL Wasser gelöst

Zum Garnieren:

- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 1 TL gerösteter Sesam

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zubereitung

1. **Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
2. **Tofu vorbereiten:**
 - a. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und auf einem Küchentuch abtropfen lassen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.
3. **Szechuan-Aromen anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Szechuanpfeffer, Knoblauch, Ingwer und Doubanjiang hinzufügen und bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten, bis die Aromen freigesetzt werden.
4. **Sauce zubereiten:**
 - a. Die Gemüsebrühe, Sojasauce und Reisessig in die Pfanne geben und aufkochen lassen.
 - b. Den Tofu vorsichtig in die Sauce einrühren und 5 Minuten köcheln lassen, damit er die Aromen aufnimmt.
5. **Andicken:**
 - a. Die Maisstärke-Wasser-Mischung einrühren und die Sauce leicht eindicken lassen.
 - b. Noch 2 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
6. **Servieren:**
 - a. Den Reis auf zwei Tellern anrichten.
 - b. Das Mapo-Tofu darauf oder daneben anrichten und mit Frühlingszwiebeln und geröstetem Sesam garnieren.

Tipp

Für eine schärfere Variante kannst du zusätzlich Chiliflocken oder frische Chili hinzufügen.

Hähnchen-Satay-Spieße mit Erdnuss-Sauce und Reis

Diese saftigen Hähnchen-Satay-Spieße, mariniert in einer würzigen Mischung aus Kokosmilch und Gewürzen, sind ein Highlight der indonesischen Küche. Serviert mit cremiger Erdnuss-Sauce und Reis werden sie zum Genuss.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 40 Minuten (inkl. Marinierzeit)

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 450 kcal

Protein: 28 g

Kohlenhydrate: 40 g

Fett: 18 g

Zutaten

Für die Spieße:

- 300 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Limettensaft
- 6-8 Holzspieße, in Wasser eingeweicht

Für die Erdnuss-Sauce:

- 3 EL Erdnussbutter (cremig)
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Prise Chiliflocken (nach Geschmack)

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zubereitung

- 1. Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
- 2. Hähnchen marinieren:**
 - a. Kokosmilch, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Sojasauce, braunen Zucker, Knoblauch und Limettensaft in einer Schüssel vermengen.
 - b. Die Hähnchenstreifen in die Marinade legen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
- 3. Erdnuss-Sauce zubereiten:**
 - a. Erdnussbutter, Kokosmilch, Sojasauce, Limettensaft, braunen Zucker und Chiliflocken in einem kleinen Topf erhitzen.
 - b. Gut verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Beiseite stellen.
- 4. Spieße grillen:**
 - a. Die marinierten Hähnchenstreifen auf die Holzspieße stecken.
 - b. In einer Grillpfanne oder auf einem Grill bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten pro Seite grillen, bis das Fleisch durchgegart und leicht gebräunt ist.
- 5. Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Tellern anrichten.
 - b. Die Hähnchen-Satay-Spieße daneben legen und die Erdnuss-Sauce dazu servieren.

Tipp

Für mehr Aroma kannst du die Erdnuss-Sauce mit einem Spritzer Sesamöl verfeinern.

Shoyu-Ramen mit Ei und Shiitake-Pilzen

Diese herzhafte japanische Nudelsuppe, verfeinert mit einer würzigen Sojasaucen-Brühe, Shiitake-Pilzen und weichgekochten Eiern, ist ein perfektes Wohlfühlgericht.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 400 kcal

Protein: 18 g

Kohlenhydrate: 55 g

Fett: 10 g

Zutaten

Für die Brühe:

- 1 L Hühner- oder Gemüsebrühe
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Mirin (japanischer Reiswein)
- 1 TL Sesamöl
- 1 Stück Ingwer (3 cm), in Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, leicht angedrückt
- 100 g Shiitake-Pilze, in Scheiben geschnitten

Für die Ramen:

- 200 g Ramen-Nudeln (frisch oder getrocknet)
- 2 Eier
- 1 TL Essig (für das Kochwasser der Eier)
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

Zum Garnieren:

- 1 EL gerösteter Sesam
- 1 Nori-Blatt, in Streifen geschnitten

Zubereitung

1. **Eier vorbereiten:**
 - a. Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser und Essig für 6-7 Minuten kochen, bis das Eigelb noch leicht cremig ist.
 - b. Die Eier sofort in eiskaltem Wasser abschrecken, schälen und halbieren.
2. **Brühe zubereiten:**
 - a. Die Hühner- oder Gemüsebrühe in einem großen Topf erhitzen.
 - b. Sojasauce, Mirin, Sesamöl, Ingwer, Knoblauch und Shiitake-Pilze hinzufügen.
 - c. Die Brühe bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen, damit die Aromen sich entfalten. Anschließend Ingwer und Knoblauch entfernen.
3. **Ramen-Nudeln kochen:**
 - a. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.
 - b. Die Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und beiseite stellen.
4. **Anrichten:**
 - a. Die Nudeln auf zwei tiefe Schalen verteilen.
 - b. Die heiße Brühe darüber gießen und die Shiitake-Pilze darauf verteilen.
 - c. Jeweils ein halbiertes Ei, Frühlingszwiebeln, Sesam und Nori-Streifen als Garnitur hinzufügen.
5. **Servieren:** Die Ramen sofort heiß genießen.

Tipp

Für ein authentisches Aroma kannst du die Brühe mit etwas Miso-Paste verfeinern oder Chilipaste für eine scharfe Variante hinzufügen.

Chow Mein mit Hähnchen und knackigem Gemüse

Dieses beliebte chinesische Pfannengericht kombiniert gebratene Eiernudeln, saftiges Hähnchen und buntes Gemüse in einer herzhaften Sauce. Eine schnelle und köstliche Hauptspeise!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 450 kcal

Protein: 30 g

Kohlenhydrate: 50 g

Fett: 12 g

Zutaten**Für die Chow Mein:**

- 200 g Eiernudeln (vorzugsweise Chow-Mein-Nudeln)
- 300 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 kleine Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 1 Karotte, in feine Stifte geschnitten
- 100 g Zuckerschoten oder Brokkoli, in kleine Stücke geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL brauner Zucker

Zum Garnieren:

- 1 TL gerösteter Sesam
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

Zubereitung**1. Nudeln vorbereiten:**

- a. Die Eiernudeln nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen, bis sie al dente sind.
- b. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit etwas Sesamöl vermengen, damit sie nicht zusammenkleben.

2. Hähnchen anbraten:

- a. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.

- b. Das Hähnchen bei hoher Hitze 4-5 Minuten goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
- 3. **Gemüse braten:**
 - a. Im gleichen Wok Knoblauch und Zwiebeln anbraten, bis sie duften.
 - b. Karotten und Zuckerschoten hinzufügen und 3-4 Minuten braten, bis das Gemüse noch bissfest ist.
- 4. **Sauce zubereiten:**
 - a. Sojasauce, Austernsauce, braunen Zucker und 1 EL Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren.
 - b. Die Sauce in den Wok geben und kurz aufkochen lassen.
- 5. **Alles vermengen:**
 - a. Die gekochten Nudeln und das angebratene Hähnchen in den Wok geben.
 - b. Alles gut vermengen, sodass die Sauce die Nudeln und das Gemüse gleichmäßig bedeckt.
- 6. **Anrichten:**
 - a. Das Chow Mein auf zwei Teller verteilen.
 - b. Mit geröstetem Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp

Für eine würzigere Variante kannst du Chiliflocken oder Sriracha hinzufügen.

Koreanisches Bulgogi mit Reis und Kimchi

Dieses süß-würzige koreanische Rindfleischgericht ist ein Fest für die Sinne. Dünn geschnittenes Fleisch wird mariniert und schnell gebraten, serviert mit Reis und traditionellem Kimchi.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 40 Minuten (inkl. Marinierzeit)

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 450 kcal

Protein: 25 g

Kohlenhydrate: 50 g

Fett: 15 g

Zutaten

Für das Bulgogi:

- 300 g Rindfleisch (z. B. Entrecôte oder Hüfte), in dünne Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL geriebener Ingwer
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Reisessig
- 1 TL Sesam, geröstet
- 1 TL Pflanzenöl

Beilage:

- 150 g Jasminreis
- 100 g Kimchi

Zubereitung

1. **Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
2. **Fleisch marinieren:**
 - a. Sojasauce, braunen Zucker, Sesamöl, Reisessig, Knoblauch und Ingwer in einer Schüssel vermengen.
 - b. Das Rindfleisch und die Zwiebelstreifen hinzufügen und alles gut vermengen. Für mindestens 20 Minuten marinieren lassen.
3. **Fleisch braten:**
 - a. Eine Pfanne oder einen Wok mit Pflanzenöl erhitzen.
 - b. Das marinierte Fleisch portionsweise scharf anbraten, bis es leicht karamellisiert und durchgegart ist (ca. 2-3 Minuten pro Seite).
4. **Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Teller verteilen.

- b. Das Bulgogi daneben legen und mit Frühlingszwiebeln und geröstetem Sesam garnieren.
- c. Das Kimchi separat dazu servieren.

Tipp

Für ein besonders authentisches Aroma kannst du dünn geschnittene Birne oder Apfel zur Marinade hinzufügen.

Fischfilet in Tamarindensauce mit Gemüse der Saison

Dieses zarte Fischfilet wird in einer würzigen Tamarindensauce geschmort und mit frischem saisonalem Gemüse serviert. Ein leichtes und dennoch geschmacksintensives asiatisches Hauptgericht.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 370 kcal

Protein: 25 g

Kohlenhydrate: 30 g

Fett: 15 g

Zutaten

Für den Fisch:

- 300 g Fischfilet (z. B. Seelachs oder Kabeljau)
- 1 EL Limettensaft
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 EL Pflanzenöl

Für die Tamarindensauce:

- 2 EL Tamarindenpaste
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Fischsauce (optional)
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 100 ml Wasser

Für das Gemüse:

- 1 Karotte, in feine Stifte geschnitten
- 100 g Brokkoli, in kleine Röschen geteilt
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 TL Sesamöl

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zubereitung

- 1. Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
- 2. Fisch vorbereiten:**
 - a. Das Fischfilet mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.
 - b. In einer Pfanne mit Pflanzenöl auf beiden Seiten goldbraun anbraten (jeweils ca. 2-3 Minuten). Herausnehmen und beiseite stellen.
- 3. Tamarindensauce zubereiten:**
 - a. In derselben Pfanne Knoblauch kurz anbraten, bis er duftet.
 - b. Tamarindenpaste, braunen Zucker, Sojasauce, Fischsauce und Wasser hinzufügen.
 - c. Die Sauce bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.
- 4. Gemüse garen:**
 - a. Das Sesamöl in einer separaten Pfanne erhitzen.

b. Karotten, Brokkoli und Paprika hinzufügen und 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.

5. Fisch in Sauce geben:

- a. Das angebratene Fischfilet zurück in die Pfanne mit der Sauce legen.
- b. 2-3 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

6. Anrichten:

- a. Den Reis auf zwei Tellern verteilen.
- b. Das Fischfilet darauf legen, die Tamarindensauce darüber geben und das Gemüse daneben anrichten.

Tipp

Für ein exotischeres Aroma kannst du der Sauce einen Teelöffel Kokosmilch hinzufügen.

Gebratene Reismudeln mit knusprigem Tofu und Erdnüssen

Dieses vietnamesisch inspirierte Gericht vereint zarte Reismudeln, knackiges Gemüse und knusprigen Tofu. Mit einer aromatischen Sojasaucen-Marinade und gerösteten Erdnüssen wird es zum perfekten Hauptgericht.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 400 kcal

Protein: 15 g

Kohlenhydrate: 50 g

Fett: 15 g

Zutaten

Für die gebratenen Nudeln:

- 200 g Reismudeln (breit oder dünn, nach Belieben)
- 200 g Tofu (fest), in Würfel geschnitten
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Karotte, in feine Stifte geschnitten

- 100 g Zuckerschoten, in Streifen geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL brauner Zucker

Zum Garnieren:

- 2 EL geröstete Erdnüsse, gehackt
- 1 Limette, in Spalten geschnitten
- Frischer Koriander (optional)

Zubereitung

- 1. Reismudeln vorbereiten:**
 - a. Die Reismudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser einweichen oder kochen, bis sie weich, aber bissfest sind.
 - b. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.
- 2. Tofu knusprig braten:**
 - a. 1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.
 - b. Die Tofuwürfel bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
- 3. Gemüse anbraten:**
 - a. Im gleichen Wok oder derselben Pfanne den restlichen Esslöffel Öl erhitzen.
 - b. Knoblauch, Karotten und Zuckerschoten hinzufügen und 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Gemüse noch leicht bissfest ist.
- 4. Nudeln und Sauce:**
 - a. Sojasauce, Sesamöl und braunen Zucker in einer kleinen Schüssel vermengen.
 - b. Die Nudeln und die Sauce in die Pfanne geben und gut durchmischen, bis die Sauce alle Zutaten bedeckt.
- 5. Tofu hinzufügen:**
 - a. Den knusprigen Tofu zurück in die Pfanne geben und alles nochmals 2 Minuten erhitzen.
- 6. Anrichten:**
 - a. Die gebratenen Nudeln auf zwei Teller verteilen.
 - b. Mit gerösteten Erdnüssen bestreuen und mit Limettenspalten und Koriander garnieren.

Tipp

Für eine extra scharfe Note kannst du Chiliflocken oder Sriracha hinzufügen.

Gebratene Auberginen in Knoblauch-Sauce

Dieses Gericht ist ein Klassiker der chinesischen Küche. Die zarten Auberginen werden in einer würzigen Knoblauch-Sauce geschmort und passen perfekt zu Reis.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 320 kcal

Protein: 5 g

Kohlenhydrate: 25 g

Fett: 22 g

Zutaten

Für die Auberginen:

- 2 mittelgroße Auberginen, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 TL Salz
- 2 EL Pflanzenöl

Für die Knoblauch-Sauce:

- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Maisstärke, in 2 EL Wasser gelöst
- 1 TL Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL geriebener Ingwer

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zubereitung

1. **Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
2. **Auberginen vorbereiten:**
 - a. Die Auberginenstücke mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.
 - b. Mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. **Auberginen anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Die Auberginenstücke portionsweise goldbraun anbraten und beiseite stellen.
4. **Sauce zubereiten:**
 - a. In derselben Pfanne Knoblauch und Ingwer anbraten, bis sie duften.
 - b. Sojasauce, Reisessig, braunen Zucker und die Maisstärke-Wasser-Mischung hinzufügen.
 - c. Alles gut verrühren und kurz aufkochen lassen, bis die Sauce eindickt.
5. **Auberginen zurückgeben:**
 - a. Die angebratenen Auberginen in die Sauce geben und gut vermengen, sodass sie gleichmäßig bedeckt sind.
 - b. 2-3 Minuten bei niedriger Hitze schmoren lassen.
6. **Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Teller verteilen.
 - b. Die Auberginen in Knoblauch-Sauce daneben oder darüber anrichten und heiß servieren.

Tipp

Für eine schärfere Note kannst du Chiliflocken oder frische Chili in die Sauce geben.

Kokos-Curry-Nudelsuppe mit Hähnchen

Diese cremige Kokos-Curry-Nudelsuppe vereint die Aromen Südostasiens mit zarten Hähnchenstreifen und Reisnudeln. Ein wärmendes Gericht, das perfekt für jede Jahreszeit ist.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 480 kcal

Protein: 30 g

Kohlenhydrate: 40 g

Fett: 20 g

Zutaten

Für die Suppe:

- 200 g Reisnudeln
- 200 g Hähnchenbrust, in dünne Streifen geschnitten
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Currypulver
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück Ingwer (3 cm), gerieben
- 400 ml Kokosmilch
- 300 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Limettensaft

Für die Garnitur:

- 1 Handvoll frischer Koriander
- 1 rote Chili, in dünne Scheiben geschnitten (optional)
- 1 Limette, in Spalten geschnitten

Zubereitung

1. **Reisnudeln vorbereiten:**
 - a. Die Reisnudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser einweichen oder kochen, bis sie weich sind.
 - b. Abgießen und beiseite stellen.
2. **Hähnchen anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen.
 - b. Die Hähnchenstreifen hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseite stellen.
3. **Aromatische Basis:**
 - a. Im gleichen Topf Knoblauch, Ingwer und Currypulver anbraten, bis es duftet.
 - b. Kokosmilch und Hühnerbrühe hinzufügen und gut verrühren.
4. **Suppe zubereiten:**
 - a. Die angebratenen Hähnchenstreifen zurück in den Topf geben.
 - b. Sojasauce, braunen Zucker und Limettensaft hinzufügen und die Suppe 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. **Anrichten:**
 - a. Die Reisnudeln auf zwei tiefe Schalen verteilen.
 - b. Die heiße Kokos-Curry-Suppe darüber gießen und mit Koriander und optional Chili garnieren.
6. **Servieren:** Mit einer Limettenspalte an der Seite heiß genießen.

Tipp

Für eine vegane Variante kannst du das Hähnchen durch Tofu ersetzen und die Hühnerbrühe durch Gemüsebrühe.

Sesam-Honig-Hähnchen mit gebratenem Gemüse

Dieses Sesam-Honig-Hähnchen vereint süß-salzige Aromen und wird durch das knackige, gebratene Gemüse zu einer ausgewogenen Hauptspeise. Perfekt serviert mit Reis!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 450 kcal

Protein: 28 g

Kohlenhydrate: 45 g

Fett: 12 g

Zutaten

Für das Hähnchen:

- 300 g Hähnchenbrust, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 EL Maisstärke
- 1 EL Pflanzenöl

Für die Sauce:

- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Reisessig
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL gerösteter Sesam

Für das Gemüse:

- 1 Karotte, in dünne Stifte geschnitten
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 100 g Brokkoli, in kleine Röschen geteilt
- 1 TL Pflanzenöl

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zubereitung

- 1. Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
- 2. Hähnchen vorbereiten:**
 - a. Die Hähnchenstücke mit Maisstärke bestäuben und gut vermengen, damit sie leicht ummantelt sind.
- 3. Hähnchen anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.
 - b. Das Hähnchen bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten goldbraun anbraten, bis es durchgegart ist. Herausnehmen und beiseite stellen.
- 4. Gemüse braten:**
 - a. Im gleichen Wok oder derselben Pfanne 1 TL Pflanzenöl erhitzen.
 - b. Karotten, Paprika und Brokkoli hinzufügen und 4-5 Minuten braten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.
- 5. Sauce zubereiten:**
 - a. Sojasauce, Honig, Sesamöl, braunen Zucker, Reisessig, Knoblauch und Ingwer in einer kleinen Schüssel vermengen.
 - b. Die Sauce in die Pfanne geben, das Hähnchen hinzufügen und alles gut vermengen.
- 6. Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Teller verteilen.
 - b. Das Sesam-Honig-Hähnchen und das gebratene Gemüse daneben oder darüber anrichten.
 - c. Mit geröstetem Sesam bestreuen.

Tipp

Für mehr Schärfe kannst du Chiliflocken in die Sauce geben.

Pho Bo – Vietnamesische Rindfleischsuppe

Diese traditionelle vietnamesische Nudelsuppe ist bekannt für ihre aromatische Brühe, zartes Rindfleisch und Reismudeln. Frische Kräuter und Limette verleihen ihr das perfekte Finish.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 450 kcal

Protein: 30 g

Kohlenhydrate: 50 g

Fett: 10 g

Zutaten

Für die Brühe:

- 1 L Rinderbrühe
- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 Stück Ingwer (5 cm), halbiert
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 3 Nelken
- 1 EL Fischsauce
- 1 TL brauner Zucker

Für die Suppe:

- 200 g Rinderfilet oder -hüfte, in sehr dünne Scheiben geschnitten
- 200 g Reismudeln
- 1 Handvoll Mungbohnen sprossen
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

Zum Garnieren:

- 1 Handvoll frischer Koriander
- 1 Handvoll frische Minze oder Thai-Basilikum
- 1 Limette, in Spalten geschnitten
- 1 rote Chili, in feine Scheiben geschnitten

Zubereitung

1. Reismudeln vorbereiten:

- a. Die Reismudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser einweichen oder kochen, bis sie weich sind.
- b. Abgießen und beiseite stellen.

2. Aromatische Brühe zubereiten:

- a. Zwiebel und Ingwer über einer offenen Flamme oder in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie leicht schwarz werden.
- b. Die gerösteten Zutaten zusammen mit Sternanis, Zimtstange und Nelken in die Rinderbrühe geben.
- c. Fischsauce und braunen Zucker hinzufügen und die Brühe bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb abseihen.

3. Rindfleisch vorbereiten:

- a. Das Rindfleisch sehr dünn schneiden. Um dies zu erleichtern, kann das Fleisch vorher leicht angefroren werden.

4. Anrichten:

- a. Die gekochten Reismudeln auf zwei tiefe Schalen verteilen.
- b. Das rohe Rindfleisch gleichmäßig auf die Nudeln legen.
- c. Die heiße Brühe darüber gießen, damit das Fleisch leicht gart.

5. Garnieren:

- a. Mungbohnen sprossen, Frühlingszwiebeln, Koriander, Minze und Chili auf der Suppe verteilen.
- b. Mit Limettenspalten servieren und nach Geschmack mit zusätzlicher Fischsauce abschmecken.

Tipp

Für ein authentisches Aroma kannst du die Brühe mit einem Schuss Reiswein verfeinern.

Yakisoba – Japanische gebratene Nudeln mit Gemüse

Dieses beliebte japanische Streetfood vereint gebratene Nudeln mit knackigem Gemüse und einer würzigen Sauce. Ein schnelles und köstliches Hauptgericht!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 420 kcal

Protein: 15 g

Kohlenhydrate: 55 g

Fett: 10 g

Zutaten

Für die Yakisoba:

- 200 g Yakisoba-Nudeln (oder frische Weizennudeln)
- 150 g Hähnchenbrust oder Tofu, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Karotte, in feine Stifte geschnitten
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 100 g Weißkohl, in feine Streifen geschnitten
- 2 EL Pflanzenöl

Für die Sauce:

- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce (oder vegane Alternative)
- 1 EL Ketchup
- 1 TL Worcestersauce
- 1 TL brauner Zucker

Zum Garnieren:

- 1 TL gerösteter Sesam
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- Optional: Bonitoflocken (für die authentische japanische Variante)

Zubereitung

- 1. Nudeln vorbereiten:**
 - a. Die Yakisoba-Nudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser kurz auflockern.
 - b. Abgießen und beiseite stellen.
- 2. Sauce zubereiten:**
 - a. Sojasauce, Austernsauce, Ketchup, Worcestersauce und braunen Zucker in einer kleinen Schüssel gut verrühren.
- 3. Hähnchen oder Tofu anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Das Hähnchen oder den Tofu hinzufügen und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
- 4. Gemüse braten:**
 - a. Im gleichen Wok Karotten, Paprika und Weißkohl anbraten, bis sie weich, aber noch bissfest sind (ca. 4-5 Minuten).
- 5. Alles kombinieren:**
 - a. Die vorbereiteten Nudeln und das angebratene Hähnchen oder Tofu zum Gemüse geben.
 - b. Die Sauce hinzufügen und alles gut vermengen, sodass die Nudeln gleichmäßig bedeckt sind.
- 6. Anrichten:**
 - a. Die Yakisoba auf zwei Teller verteilen.
 - b. Mit geröstetem Sesam, Frühlingszwiebeln und optional Bonitoflocken garnieren.

Tipp

Für eine scharfe Note kannst du Chiliflocken oder ein paar Tropfen Chiliöl hinzufügen.

Grünes Thai-Curry mit Hähnchen und Thai-Basilikum

Dieses klassische grüne Thai-Curry begeistert mit seiner feurigen Schärfe, cremigen Kokosmilch und dem unverwechselbaren Aroma von Thai-Basilikum. Perfekt zu duftendem Jasminreis!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 430 kcal

Protein: 28 g

Kohlenhydrate: 35 g

Fett: 20 g

Zutaten

Für das Curry:

- 300 g Hähnchenbrust, in dünne Streifen geschnitten
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL grüne Currypaste (nach Geschmack mehr oder weniger)
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 100 g Zucchini, in halbe Scheiben geschnitten
- 100 g Aubergine, gewürfelt
- 1 Stängel Zitronengras, leicht angedrückt
- 1 TL brauner Zucker
- 1 EL Fischsauce (oder Sojasauce für eine vegane Variante)
- 1 Handvoll frischer Thai-Basilikum

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zubereitung

1. **Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
2. **Currypaste anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Die grüne Currypaste hinzufügen und bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten anbraten, bis sie aromatisch ist.
3. **Kokosmilch und Zitronengras hinzufügen:**
 - a. Die Kokosmilch langsam in die Pfanne gießen und gut verrühren, damit sich die Currypaste auflöst.
 - b. Das Zitronengras hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.
4. **Hähnchen und Gemüse garen:**
 - a. Die Hähnchenstreifen in die Curry-Sauce geben und 5 Minuten köcheln lassen.
 - b. Paprika, Zucchini und Aubergine hinzufügen und weitere 5-7 Minuten garen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.
5. **Abschmecken:**
 - a. Mit braunem Zucker und Fischeauce würzen.
 - b. Den frischen Thai-Basilikum hinzufügen und kurz unterrühren.
6. **Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Teller verteilen.
 - b. Das grüne Thai-Curry darüber geben und heiß servieren.

Tipp

Für eine extra frische Note kannst du das Curry mit Limettensaft beträufeln und mit frischen Chilischeiben garnieren.

Kimchi-Jjigae – Koreanischer Kimchi-Eintopf

Dieses herzhafte Gericht ist ein Grundpfeiler der koreanischen Küche. Der würzige Eintopf kombiniert Kimchi, Tofu und Schweinefleisch zu einem wärmenden, geschmackvollen Essen.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 350 kcal

Protein: 20 g

Kohlenhydrate: 25 g

Fett: 18 g

Zutaten

Für den Eintopf:

- 200 g Kimchi, grob gehackt
- 200 g Schweinebauch, in dünne Scheiben geschnitten
- 100 g Tofu, gewürfelt
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Gochugaru (koreanische Chiliflocken)
- 1 TL Sesamöl
- 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 EL Sojasauce

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zubereitung

1. **Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
2. **Schweinebauch anbraten:**
 - a. Das Sesamöl in einem großen Topf erhitzen.
 - b. Den Schweinebauch bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten anbraten, bis er leicht gebräunt ist.
3. **Kimchi und Zwiebeln hinzufügen:**
 - a. Kimchi und Zwiebeln in den Topf geben und 2-3 Minuten mit anbraten.
 - b. Gochugaru und Knoblauch hinzufügen und gut vermengen.
4. **Eintopf kochen:**
 - a. Wasser oder Gemüsebrühe und Sojasauce in den Topf geben.
 - b. Den Eintopf bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.
5. **Tofu und Frühlingszwiebeln:**
 - a. Den Tofu und die Hälfte der Frühlingszwiebeln in den Topf geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. **Anrichten:**
 - a. Den Eintopf in zwei Schalen servieren und mit den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren.
 - b. Den Jasminreis separat dazu reichen.

Tipp

Für eine intensivere Würze kannst du etwas Kimchi-Saft oder Gochujang (koreanische Chilipaste) hinzufügen.

Teriyaki-Lachs mit gebratenem Gemüse

Dieses saftige Lachsgericht vereint die süß-salzigen Aromen der Teriyaki-Sauce mit knackigem, gebratenem Gemüse. Eine schnelle und gesunde Hauptspeise, die immer begeistert.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 450 kcal

Protein: 30 g

Kohlenhydrate: 25 g

Fett: 20 g

Zutaten**Für den Lachs:**

- 2 Lachsfilets (à ca. 150 g)
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig oder brauner Zucker
- 1 TL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL geriebener Ingwer

Für das Gemüse:

- 1 Karotte, in feine Stifte geschnitten
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 100 g Brokkoli, in kleine Röschen geteilt
- 1 TL Pflanzenöl

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zum Garnieren:

- 1 TL gerösteter Sesam
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

Zubereitung

1. **Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
2. **Lachs marinieren:**
 - a. In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Honig, Sesamöl, Knoblauch und Ingwer vermengen.
 - b. Die Lachsfilets darin marinieren und für 10 Minuten ziehen lassen.
3. **Lachs braten:**
 - a. Eine Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen und den marinierten Lachs von jeder Seite 3-4 Minuten anbraten, bis er goldbraun und durchgegart ist.
 - b. Die Marinade in die Pfanne geben und den Lachs darin glasieren.
4. **Gemüse braten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer separaten Pfanne erhitzen.
 - b. Karotten, Paprika und Brokkoli hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.
5. **Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Teller verteilen.
 - b. Den Lachs darauf legen, das gebratene Gemüse daneben anrichten und mit der restlichen Teriyaki-Sauce beträufeln.
 - c. Mit geröstetem Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp

Für eine würzigere Note kannst du Chiliflocken oder ein paar Tropfen Sriracha hinzufügen.

Scharfes Thai-Basilikum-Hähnchen (Pad Kra Pao)

Dieses authentische thailändische Gericht kombiniert saftiges Hähnchenhackfleisch, scharfe Chilis und aromatisches Thai-Basilikum. Perfekt serviert mit einem Spiegelei und Reis.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 400 kcal

Protein: 30 g

Kohlenhydrate: 40 g

Fett: 12 g

Zutaten

Für das Hähnchen:

- 300 g Hähnchenhackfleisch
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2-3 rote Chilis, fein gehackt (nach Geschmack)
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Austernsauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Fischsauce
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Handvoll frisches Thai-Basilikum

Für die Beilage:

- 150 g Jasminreis
- 2 Eier (für Spiegeleier)
- 1 TL Pflanzenöl (für die Eier)

Zubereitung

1. **Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
2. **Hähnchen anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Knoblauch und Chilis hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie duften.
3. **Hähnchen garen:**
 - a. Das Hähnchenhackfleisch in die Pfanne geben und bei hoher Hitze braten, bis es vollständig gegart ist und leicht braun wird.
4. **Würzen:**
 - a. Austernsauce, Sojasauce, Fischsauce und braunen Zucker hinzufügen.
 - b. Alles gut vermengen und 2-3 Minuten köcheln lassen.
5. **Basilikum hinzufügen:**
 - a. Das frische Thai-Basilikum unterheben und kurz ziehen lassen, bis es leicht zusammenfällt.
6. **Spiegeleier zubereiten:**
 - a. In einer separaten Pfanne das Pflanzenöl erhitzen.
 - b. Die Eier zu Spiegeleiern braten, das Eigelb sollte noch leicht flüssig bleiben.
7. **Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Teller verteilen.
 - b. Das Thai-Basilikum-Hähnchen darauf oder daneben anrichten und mit einem Spiegelei krönen.

Tipp

Für eine extra würzige Variante kannst du mehr Chilis verwenden oder frische Chiliringe als Garnitur hinzufügen.

Kung Pao Hähnchen – chinesisches Huhn mit Erdnüssen

Dieses würzige und leicht süßliche Gericht ist ein Klassiker der Sichuan-Küche. Saftiges Hähnchen wird mit knackigem Gemüse und gerösteten Erdnüssen in einer aromatischen Sauce kombiniert.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 420 kcal

Protein: 30 g

Kohlenhydrate: 30 g

Fett: 18 g

Zutaten

Für das Hähnchen:

- 300 g Hähnchenbrust, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Maisstärke

Für die Sauce:

- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Maisstärke, in 2 EL Wasser gelöst

Weitere Zutaten:

- 1 EL Pflanzenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, in Stücke geschnitten
- 1 Zucchini, in halbe Scheiben geschnitten
- 2 getrocknete Chilischoten, in Stücke gebrochen (nach Geschmack)
- 50 g ungesalzene, geröstete Erdnüsse

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zubereitung

- 1. Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
- 2. Hähnchen marinieren:**
 - a. Das Hähnchen mit Sojasauce und Maisstärke vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.
- 3. Gemüse vorbereiten:**
 - a. Paprika und Zucchini in gleichmäßige Stücke schneiden, damit sie gleichmäßig garen.
- 4. Hähnchen anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Das Hähnchen portionsweise anbraten, bis es goldbraun ist, und beiseite stellen.
- 5. Aromatische Basis:**
 - a. Im gleichen Wok Knoblauch und Chilischoten kurz anbraten, bis sie duften.
 - b. Paprika und Zucchini hinzufügen und 3-4 Minuten braten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.
- 6. Sauce zubereiten:**
 - a. Sojasauce, Reisessig, braunen Zucker, Sesamöl und die Maisstärke-Wasser-Mischung in einer Schüssel verrühren.
 - b. Die Sauce in den Wok geben und aufkochen lassen, bis sie leicht eindickt.

7. Alles kombinieren:

- a. Das Hähnchen und die Erdnüsse zurück in den Wok geben und gut mit der Sauce und dem Gemüse vermengen.

8. Anrichten:

- a. Den Reis auf zwei Teller verteilen.
- b. Das Kung Pao Hähnchen daneben anrichten und heiß servieren.

Tipp

Für ein authentisches Aroma kannst du etwas Szechuan-Pfeffer hinzufügen oder frische Frühlingszwiebeln als Garnitur verwenden.

Rotes Thai-Curry mit Garnelen und Ananas

Dieses cremige und leicht scharfe rote Thai-Curry kombiniert zarte Garnelen, süße Ananas und knackiges Gemüse. Ein perfektes Zusammenspiel von süßen, würzigen und herzhaften Aromen.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 400 kcal

Protein: 22 g

Kohlenhydrate: 35 g

Fett: 18 g

Zutaten

Für das Curry:

- 200 g Garnelen (geschält, entdarnt)
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL rote Currypaste
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 100 g Ananas, in kleine Stücke geschnitten
- 100 g Zucchini, in halbe Scheiben geschnitten

- 1 TL brauner Zucker
- 1 EL Fischesauce (oder Sojasauce für eine vegane Option)
- 1 Stängel Zitronengras, leicht angedrückt

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zum Garnieren:

- 1 Handvoll frischer Thai-Basilikum
- 1 Limette, in Spalten geschnitten

Zubereitung

- 1. Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
- 2. Currypaste anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Die rote Currypaste hinzufügen und bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten anbraten, bis sie aromatisch ist.
- 3. Kokosmilch und Zitronengras hinzufügen:**
 - a. Die Kokosmilch langsam einrühren, sodass sich die Currypaste gut auflöst.
 - b. Das Zitronengras hinzufügen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 4. Gemüse und Garnelen garen:**
 - a. Paprika, Zucchini und Ananasstücke in die Sauce geben und 5 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.
 - b. Die Garnelen hinzufügen und 3 Minuten köcheln lassen, bis sie rosa und durchgegart sind.
- 5. Abschmecken:**
 - a. Mit braunem Zucker und Fischesauce würzen.
 - b. Den frischen Thai-Basilikum unterrühren.
- 6. Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Teller verteilen.
 - b. Das rote Thai-Curry darüber geben und mit einer Limettenspalte servieren.

Tipp

Für eine extra frische Note kannst du das Curry mit einer kleinen Menge geriebener Limettenschale verfeinern.

Peking-Ente mit Hoisin-Sauce und gedämpften Pfannkuchen

Dieses berühmte chinesische Gericht kombiniert knusprige Ente mit der süß-würzigen Hoisin-Sauce, frischen Gurken, Frühlingszwiebeln und dünnen Pfannkuchen. Ein Highlight für besondere Anlässe!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 2 Stunden (inkl. Zubereitungszeit der Ente)

Schwierigkeitsgrad: schwer

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 700 kcal

Protein: 35 g

Kohlenhydrate: 60 g

Fett: 35 g

Zutaten

Für die Ente:

- 2 Entenbrüste (mit Haut)
- 1 EL Fünf-Gewürze-Pulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Honig
- 1 EL Sojasauce

Für die Hoisin-Sauce:

- 3 EL Hoisin-Sauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Reisessig
- 1 TL Honig

Für die Pfannkuchen:

- 150 g Mehl
- 80 ml heißes Wasser
- 1 TL Pflanzenöl

Zum Füllen:

- 1/2 Gurke, in dünne Streifen geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Streifen geschnitten

Zubereitung

1. **Ente vorbereiten:**
 - a. Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer diagonal einritzen, ohne das Fleisch zu verletzen.
 - b. Die Haut mit Salz und Fünf-Gewürze-Pulver einreiben.
2. **Ente braten:**
 - a. Eine Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen und die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten ca. 6-8 Minuten braten, bis sie knusprig ist.
 - b. Wenden und weitere 4 Minuten auf der Fleischseite braten.
 - c. Die Entenbrüste mit einer Mischung aus Sojasauce und Honig bestreichen und bei 180 °C im Ofen für 10 Minuten nachgaren. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
3. **Hoisin-Sauce zubereiten:**
 - a. Hoisin-Sauce, Sesamöl, Reisessig und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren.
4. **Pfannkuchen herstellen:**
 - a. Mehl und heißes Wasser zu einem glatten Teig kneten.
 - b. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen, ausrollen und dünn ausbreiten.
 - c. Die Pfannkuchen in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute pro Seite braten, bis sie leicht gebräunt sind.
5. **Anrichten:**
 - a. Die Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden.
 - b. Die Pfannkuchen mit Hoisin-Sauce, Gurkenstreifen, Frühlingszwiebeln und Entenscheiben füllen und aufrollen.

Tipp

Für mehr Authentizität kannst du die Pfannkuchen im Bambusdämpfer erhitzen, um sie weich und warm zu halten.

Süß-Saures Schweinefleisch mit Ananas und Paprika

Dieses beliebte chinesische Gericht kombiniert knuspriges Schweinefleisch mit einer würzig-süßen Sauce, Ananas und Paprika. Ein echter Klassiker für Liebhaber asiatischer Aromen.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 450 kcal

Protein: 25 g

Kohlenhydrate: 45 g

Fett: 15 g

Zutaten

Für das Schweinefleisch:

- 300 g Schweinefilet, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 Ei
- 2 EL Maisstärke
- 1 TL Sojasauce
- Pflanzenöl zum Frittieren

Für die Sauce:

- 2 EL Ketchup
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL brauner Zucker
- 1 TL Maisstärke, in 2 EL Wasser gelöst
- 100 ml Wasser

Für das Gemüse:

- 1 Paprika, in Stücke geschnitten
- 1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 100 g Ananas, in kleine Stücke geschnitten
- 1 TL Pflanzenöl

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zubereitung

- 1. Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
- 2. Schweinefleisch vorbereiten:**
 - a. Das Schweinefleisch mit Sojasauce marinieren und 10 Minuten ziehen lassen.
 - b. Das Ei und die Maisstärke in einer Schüssel vermengen. Die Schweinefleischstücke darin wenden, bis sie gut bedeckt sind.
- 3. Schweinefleisch frittieren:**
 - a. Pflanzenöl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen.
 - b. Die Schweinefleischstücke portionsweise goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4. Gemüse braten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Paprika, Karotten und Ananas hinzufügen und 3-4 Minuten braten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.
- 5. Sauce zubereiten:**
 - a. In einer kleinen Schüssel Ketchup, Reisessig, Sojasauce, braunen Zucker und Wasser verrühren.
 - b. Die Sauce in die Pfanne geben und aufkochen lassen.
 - c. Die Maisstärke-Wasser-Mischung einrühren, bis die Sauce leicht eindickt.
- 6. Alles kombinieren:**
 - a. Das frittierte Schweinefleisch in die Sauce geben und gut vermengen, sodass es gleichmäßig bedeckt ist.

7. Anrichten:

- a. Den Reis auf zwei Teller verteilen.
- b. Das süß-saure Schweinefleisch daneben anrichten und heiß servieren.

Tipp

Für eine besonders knusprige Textur kannst du das Schweinefleisch doppelt frittieren.

Gebratene Garnelen mit Knoblauch und Chili

Dieses einfache, aber unglaublich aromatische Gericht kombiniert saftige Garnelen mit einer würzigen Mischung aus Knoblauch und Chili. Perfekt mit Reis oder als Teil eines größeren asiatischen Essens.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 320 kcal

Protein: 25 g

Kohlenhydrate: 15 g

Fett: 18 g

Zutaten

Für die Garnelen:

- 200 g Garnelen (geschält und entdarnt)
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Chili, fein gehackt (nach Geschmack)
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Fischesauce (optional)
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Sesamöl

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zum Garnieren:

- 1 Limette, in Spalten geschnitten
- 1 TL gerösteter Sesam
- 1 Handvoll frischer Koriander

Zubereitung

1. **Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
2. **Garnelen marinieren:**
 - a. Die Garnelen mit Sojasauce und Fischesauce in einer Schüssel vermengen und 5 Minuten ziehen lassen.
3. **Knoblauch und Chili anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Knoblauch und Chili hinzufügen und 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie duften.
4. **Garnelen garen:**
 - a. Die marinierten Garnelen in die Pfanne geben und 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie rosa und durchgegart sind.
 - b. Das Sesamöl hinzufügen und kurz durchschwenken.
5. **Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Teller verteilen.
 - b. Die gebratenen Garnelen darüber oder daneben anrichten und mit geröstetem Sesam und frischem Koriander garnieren.
 - c. Mit einer Limettenspalte servieren.

Tipp

Für eine rauchige Note kannst du einen Spritzer geröstetes Chiliöl hinzufügen.

Gebratener Reis mit Hähnchen und Ei

Ein einfacher, aber köstlicher Klassiker der asiatischen Küche. Dieser gebratene Reis kombiniert saftiges Hähnchen, fluffiges Ei und aromatische Gewürze zu einem schnellen und sättigenden Hauptgericht.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 400 kcal

Protein: 25 g

Kohlenhydrate: 45 g

Fett: 12 g

Zutaten

Für den gebratenen Reis:

- 150 g Jasminreis (gekocht, idealerweise vom Vortag)
- 200 g Hähnchenbrust, in kleine Stücke geschnitten
- 2 Eier
- 1 Karotte, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL brauner Zucker

Zum Garnieren:

- 1 TL gerösteter Sesam
- 1 Limette, in Spalten geschnitten

Zubereitung

1. **Reis vorbereiten:**
 - a. Den gekochten Reis auflockern, damit er beim Braten nicht klumpt.
 - b. Falls der Reis frisch gekocht ist, auf einem Teller ausbreiten und abkühlen lassen.
2. **Hähnchen anbraten:**
 - a. 1 EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Das Hähnchen bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten braten, bis es durchgegart ist. Herausnehmen und beiseite stellen.
3. **Gemüse und Ei zubereiten:**
 - a. Den restlichen Esslöffel Öl in die Pfanne geben.
 - b. Karotten und die Hälfte der Frühlingszwiebeln hinzufügen und 3 Minuten anbraten.
 - c. Die Eier in die Pfanne schlagen, kurz anstocken lassen und dann mit dem Gemüse verrühren.
4. **Reis und Sauce hinzufügen:**
 - a. Den vorbereiteten Reis, das angebratene Hähnchen, Sojasauce, Sesamöl und braunen Zucker in die Pfanne geben.
 - b. Alles gut durchmischen und weitere 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis der Reis heiß ist.
5. **Anrichten:**
 - a. Den gebratenen Reis auf zwei Teller verteilen.
 - b. Mit geröstetem Sesam und den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren.
 - c. Mit einer Limettenspalte servieren.

Tipp

Für eine würzige Note kannst du Chiliflocken oder Sriracha hinzufügen.

Sobanudeln mit Gemüse und Teriyaki-Sauce

Dieses einfache und gesunde Gericht aus der japanischen Küche kombiniert herzhaftes Sobanudeln mit knackigem Gemüse und einer süß-salzigen Teriyaki-Sauce. Schnell zubereitet und unglaublich lecker!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 370 kcal

Protein: 12 g

Kohlenhydrate: 55 g

Fett: 8 g

Zutaten**Für die Nudeln:**

- 200 g Soba-Nudeln
- 1 Karotte, in dünne Stifte geschnitten
- 100 g Zuckerschoten, halbiert
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 2 EL Pflanzenöl

Für die Teriyaki-Sauce:

- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Honig oder brauner Zucker
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Reisessig
- 1 TL Maisstärke, in 2 EL Wasser gelöst

Zum Garnieren:

- 1 TL gerösteter Sesam
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

Zubereitung**1. Soba-Nudeln kochen:**

- a. Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen, bis sie weich sind.
- b. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseite stellen.

2. Gemüse anbraten:

- a. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.

- b. Karotten, Zuckerschoten und Paprika hinzufügen und 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.
- 3. **Teriyaki-Sauce zubereiten:**
 - a. In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Honig, Sesamöl, Reisessig und die Maisstärke-Wasser-Mischung gut verrühren.
 - b. Die Sauce in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen, bis sie leicht eindickt.
- 4. **Nudeln hinzufügen:**
 - a. Die gekochten Soba-Nudeln in die Pfanne geben und alles gut vermengen, sodass die Sauce die Nudeln und das Gemüse gleichmäßig bedeckt.
- 5. **Anrichten:**
 - a. Die Soba-Nudeln auf zwei Teller verteilen.
 - b. Mit geröstetem Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp

Für eine proteinreiche Variante kannst du gebratene Tofuwürfel oder Hähnchenstreifen hinzufügen.

Glasnudelsalat mit Garnelen und Limetten-Dressing

Dieser frische und leichte Glasnudelsalat ist ein echter Klassiker der thailändischen Küche. Mit knackigem Gemüse, zarten Garnelen und einem erfrischenden Limetten-Dressing ist er ein Genuss für jede Mahlzeit.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 300 kcal

Protein: 20 g
Kohlenhydrate: 30 g
Fett: 8 g

Zutaten

Für den Salat:

- 150 g Glasnudeln
- 200 g Garnelen (geschält und entdarnt)
- 1 Karotte, in feine Stifte geschnitten
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 1/2 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll frischer Koriander

Für das Dressing:

- 3 EL Limettensaft
- 2 EL Fischsauce (oder Sojasauce für eine vegane Variante)
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 kleine Chili, fein gehackt (nach Geschmack)

Zum Garnieren:

- 1 TL gerösteter Sesam
- 1 Limette, in Spalten geschnitten

Zubereitung

1. Glasnudeln zubereiten:

- a. Die Glasnudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser einweichen, bis sie weich sind.
- b. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit einer Schere in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Garnelen garen:

- a. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

- b. Die Garnelen darin 2-3 Minuten garen, bis sie rosa und durchgegart sind.
Abgießen und abkühlen lassen.
3. **Dressing zubereiten:**
- a. Limettensaft, Fischsauce, braunen Zucker, Knoblauch und Chili in einer kleinen Schüssel gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. **Salat zusammenstellen:**
- a. Die Glasnudeln, Garnelen, Karotten, Paprika und Gurken in eine große Schüssel geben.
b. Das Dressing darüber gießen und alles gut vermengen.
5. **Anrichten:**
- a. Den Salat auf zwei Teller verteilen.
b. Mit Koriander, geröstetem Sesam und einer Limettenspalte garnieren.

Tipp

Für eine knackige Note kannst du geröstete Erdnüsse oder Cashewkerne hinzufügen.

Sesam-Hähnchen mit Brokkoli und Reis

Dieses köstliche Gericht kombiniert knuspriges Hähnchen mit einer süß-salzigen Sesam-Sauce und knackigem Brokkoli. Ein asiatischer Klassiker, der schnell zubereitet ist und immer begeistert.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 450 kcal

Protein: 30 g

Kohlenhydrate: 40 g

Fett: 15 g

Zutaten

Für das Hähnchen:

- 300 g Hähnchenbrust, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 Ei
- 2 EL Maisstärke
- Pflanzenöl zum Braten

Für die Sauce:

- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 TL Reisessig
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Maisstärke, in 2 EL Wasser gelöst

Für das Gemüse:

- 150 g Brokkoli, in kleine Röschen geteilt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Pflanzenöl

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zum Garnieren:

- 1 TL gerösteter Sesam
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

Zubereitung

- 1. Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
- 2. Hähnchen vorbereiten:**
 - a. Das Ei in einer Schüssel verquirlen.
 - b. Die Hähnchenstücke zuerst in das Ei tauchen und dann in Maisstärke wenden.
- 3. Hähnchen braten:**
 - a. Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.

- b. Die Hähnchenstücke portionsweise goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4. **Brokkoli anbraten:**
 - a. In einer separaten Pfanne das Pflanzenöl erhitzen.
 - b. Den Brokkoli und Knoblauch hinzufügen und 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis der Brokkoli weich, aber noch bissfest ist.
- 5. **Sauce zubereiten:**
 - a. Sojasauce, Honig, Reisessig, braunen Zucker und Sesamöl in einer Schüssel verrühren.
 - b. Die Mischung in die Pfanne geben, die Maisstärke-Wasser-Mischung einrühren und aufkochen lassen, bis die Sauce leicht eindickt.
- 6. **Alles kombinieren:**
 - a. Die gebratenen Hähnchenstücke und den Brokkoli in die Pfanne geben und gut mit der Sauce vermengen.
- 7. **Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Teller verteilen.
 - b. Das Sesam-Hähnchen mit Brokkoli darübergerben und mit geröstetem Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp

Für eine schärfere Variante kannst du Chiliflocken oder frische Chilis in die Sauce geben.

Rindfleisch mit schwarzem Pfeffer und Gemüse

Dieses würzige Gericht aus der chinesischen Küche kombiniert zartes Rindfleisch mit knackigem Gemüse in einer aromatischen schwarzen Pfeffersauce. Ein unkompliziertes, aber unglaublich schmackhaftes Hauptgericht.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 420 kcal

Protein: 28 g

Kohlenhydrate: 35 g

Fett: 16 g

Zutaten

Für das Rindfleisch:

- 300 g Rindfleisch (z. B. Hüfte oder Entrecôte), in dünne Streifen geschnitten
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Reiswein (optional)
- 1 TL Maisstärke

Für die Sauce:

- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 1 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Maisstärke, in 2 EL Wasser gelöst

Für das Gemüse:

- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, in Spalten geschnitten
- 100 g Zuckerschoten
- 1 TL Pflanzenöl

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zubereitung

1. **Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
2. **Rindfleisch marinieren:**
 - a. Das Rindfleisch mit Sojasauce, Reiswein und Maisstärke in einer Schüssel vermengen.
 - b. Für 10 Minuten ziehen lassen.
3. **Gemüse anbraten:**
 - a. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
 - b. Paprika, Zwiebel und Zuckerschoten bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist. Herausnehmen und beiseite stellen.
4. **Rindfleisch braten:**
 - a. Im gleichen Wok das marinierte Rindfleisch scharf anbraten, bis es braun und zart ist (ca. 3-4 Minuten).
5. **Sauce zubereiten:**
 - a. Sojasauce, Austernsauce, schwarzen Pfeffer, braunen Zucker und Sesamöl in einer Schüssel vermengen.
 - b. Die Mischung in den Wok geben und aufkochen lassen.
 - c. Die Maisstärke-Wasser-Mischung einrühren und die Sauce eindicken lassen.
6. **Alles kombinieren:**
 - a. Das Gemüse zurück in den Wok geben und gut mit der Sauce und dem Rindfleisch vermengen.
7. **Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Teller verteilen.
 - b. Das Rindfleisch mit schwarzem Pfeffer und Gemüse daneben oder darüber anrichten.

Tipp

Für eine intensivere Pfeffernote kannst du frisch gemahlenen Szechuan-Pfeffer hinzufügen.

Hähnchen-Katsu mit japanischer Curry-Sauce

Knusprig paniertes Hähnchen trifft auf eine würzige, samtige Curry-Sauce – ein absolutes Wohlfühlgericht aus der japanischen Küche, das schnell überzeugt und einfach zuzubereiten ist.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 580 kcal

Protein: 32 g

Kohlenhydrate: 55 g

Fett: 22 g

Zutaten

Für das Hähnchen-Katsu:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Ei
- 50 g Mehl
- 100 g Panko-Paniermehl
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl zum Braten

Für die Curry-Sauce:

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Karotte, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Kartoffel, gewürfelt
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Garam Masala
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL brauner Zucker

- 300 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Maisstärke, in 2 EL Wasser gelöst

Beilage:

- 150 g Jasminreis

Zum Garnieren:

- 1 TL Sesam
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

Zubereitung

- 1. Reis kochen:**
 - a. Den Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf kochen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.
- 2. Hähnchen-Katsu zubereiten:**
 - a. Hähnchenbrustfilets flachklopfen, salzen und
- 3. Hähnchen-Katsu zubereiten (Fortsetzung):**
 - b. Die Hähnchenbrustfilets in Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend in Panko-Paniermehl wälzen, bis sie vollständig bedeckt sind.
 - c. Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die panierten Filets bei mittlerer Hitze goldbraun braten (ca. 3-4 Minuten pro Seite). Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4. Curry-Sauce zubereiten:**
 - a. In einer separaten Pfanne die Zwiebeln in etwas Pflanzenöl anschwitzen, bis sie glasig sind.
 - b. Karotten- und Kartoffelwürfel hinzufügen und 5 Minuten anbraten.
 - c. Currypulver, Garam Masala und braunen Zucker einrühren und kurz mitbraten.
 - d. Mit Hühnerbrühe ablöschen und die Sojasauce hinzufügen.
 - e. Die Sauce bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Karotten weich sind.
 - f. Die Maisstärke-Wasser-Mischung einrühren und die Sauce eindicken lassen.
- 5. Anrichten:**
 - a. Den Reis auf zwei Teller verteilen.
 - b. Das Hähnchen-Katsu in Streifen schneiden und neben den Reis legen.
 - c. Die Curry-Sauce darüber oder daneben anrichten.
- 6. Garnieren:**
 - a. Mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen.

Tipp

Für eine würzigere Variante kannst du der Sauce Chiliflocken hinzufügen oder mehr Garam Masala verwenden.

Tonkotsu-Ramen – Japanische Nudelsuppe mit Schweinebauch

Eine herzhafte Brühe, zart geschmortes Schweinefleisch und perfekt gekochte Ramen-Nudeln machen dieses Gericht zu einem echten Genuss. Tonkotsu-Ramen ist ein Klassiker der japanischen Küche, der mit umwerfendem Geschmack begeistert.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: schwer

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 550 kcal

Protein: 35 g

Kohlenhydrate: 50 g

Fett: 20 g

Zutaten

Für die Brühe:

- 1 L Hühner- oder Schweineknöchelbrühe
- 1 Stück Ingwer (5 cm), in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, angedrückt
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Mirin (japanischer Reiswein)
- 1 TL Sesamöl

Für den Schweinebauch:

- 300 g Schweinebauch, am Stück
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 EL Mirin
- 1 TL Ingwer, gerieben

Für die Ramen-Nudeln:

- 200 g frische Ramen-Nudeln

Zum Garnieren:

- 2 Eier, weichgekocht und geschält
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 Blatt Nori, in Streifen geschnitten
- 1 TL Sesam, geröstet

Zubereitung

1. Schweinebauch zubereiten:

- a. Den Schweinebauch in einem Topf mit Wasser aufkochen, abschöpfen und abspülen.
- b. Sojasauce, Honig, Mirin und geriebenen Ingwer in einem kleinen Topf vermengen.
- c. Den Schweinebauch in der Mischung bei schwacher Hitze 45 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich wenden. Herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Brühe vorbereiten:

- a. Die Knochenbrühe mit Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Mirin und Sesamöl in einem Topf erhitzen.
- b. 20-30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, um die Aromen zu intensivieren. Anschließend durch ein Sieb gießen und warm halten.

3. Ramen-Nudeln kochen:

- a. Die Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung in einem Topf mit kochendem Wasser garen.
- b. Abgießen und sofort in zwei Schalen verteilen.

4. Eier vorbereiten:

a. Die Eier 6 Minuten in kochendem Wasser garen, abschrecken, schälen und halbieren.

5. Anrichten:

a. Die heiße Brühe über die Nudeln gießen.

b. Die Schweinebauchscheiben, die Eierhälften, Frühlingszwiebeln, Nori-Streifen und Sesam auf den Nudeln anrichten.

Tipp

Für eine besonders cremige Brühe kannst du die Knochenbrühe mit etwas Milch oder zusätzlicher Sesampaste verfeinern.

Matcha-Mochi mit süßer Füllung

Diese zarten, leicht zähen Reiskuchen sind ein beliebtes japanisches Dessert. Die Zugabe von Matcha verleiht ihnen eine feine Grüntee-Note, während die süße Füllung im Inneren für einen harmonischen Geschmack sorgt.

Portionen: 6 Stück

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 120 kcal

Protein: 2 g

Kohlenhydrate: 25 g

Fett: 1 g

Zutaten

Für den Mochi-Teig:

- 150 g Klebreismehl (Mochiko)
- 100 g Zucker
- 1 TL Matcha-Pulver
- 200 ml Wasser

Für die Füllung:

- 100 g rote Bohnenpaste (Anko) oder Schokoladenfüllung
- Kartoffelstärke zum Bestäuben

Zubereitung

1. Teig vorbereiten:

- a. Klebreismehl, Zucker und Matcha-Pulver in einer Schüssel mischen.
- b. Nach und nach das Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.

2. **Mochi-Teig dämpfen:**

- a. Den Teig in eine hitzebeständige Schale geben und mit Frischhaltefolie abdecken.
- b. Im Dampfgarer oder über einem Topf mit kochendem Wasser ca. 15 Minuten dämpfen, bis der Teig elastisch und leicht durchscheinend wird.

3. **Füllung vorbereiten:**

- a. Die rote Bohnenpaste oder Schokoladenfüllung in 6 kleine Portionen teilen und zu Kugeln formen.

4. **Mochi formen:**

- a. Die Arbeitsfläche großzügig mit Kartoffelstärke bestäuben.
- b. Den gedämpften Teig darauf geben, ebenfalls leicht mit Stärke bestäuben und zu einer Rolle formen.
- c. Die Rolle in 6 gleich große Stücke teilen.
- d. Jedes Stück flachdrücken, die Füllung in die Mitte geben und den Teig vorsichtig um die Füllung schließen, sodass eine Kugel entsteht.

5. **Anrichten:**

- a. Die fertigen Mochi leicht mit Matcha-Pulver bestäuben und auf einem Teller servieren.

Tipp

Lagere die Mochi in einem luftdichten Behälter, wenn sie nicht sofort verzehrt werden. Sie schmecken frisch am besten!

Gebackene Bananen mit Kokosmilch und Sesam

Knusprig gebackene Bananen, verfeinert mit cremiger Kokosmilch und geröstetem Sesam, sind ein klassisches asiatisches Dessert, das sowohl einfach als auch köstlich ist.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 280 kcal

Protein: 3 g
Kohlenhydrate: 40 g
Fett: 12 g

Zutaten

Für die gebackenen Bananen:

- 2 reife Bananen
- 50 g Mehl
- 50 g Maisstärke
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zucker
- 100 ml Wasser
- Pflanzenöl zum Frittieren

Für die Garnitur:

- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL gerösteter Sesam

Zubereitung

1. **Bananen vorbereiten:**
 - a. Die Bananen schälen und in 3-4 gleich große Stücke schneiden.
2. **Teig herstellen:**
 - a. Mehl, Maisstärke, Backpulver, Zucker und Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
3. **Bananen frittieren:**
 - a. Pflanzenöl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen.
 - b. Die Bananenstücke durch den Teig ziehen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
 - c. Die Bananen portionsweise im heißen Öl frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind (ca. 2-3 Minuten). Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. **Kokosmilch erhitzen:**
 - a. Die Kokosmilch mit dem braunen Zucker in einem kleinen Topf erhitzen, bis der Zucker sich auflöst. Nicht kochen lassen!

5. Anrichten:

- a. Die gebackenen Bananen auf zwei Teller verteilen.
- b. Mit der warmen Kokosmilch beträufeln und mit geröstetem Sesam bestreuen.

Tipp

Für eine besondere Note kannst du die Kokosmilch mit etwas Vanille oder Limettenschale aromatisieren.

Klebreiskuchen mit Mango und Kokoscreme

Ein thailändischer Dessertklassiker, der durch seine Kombination aus süßem, klebrigem Reis, reifer Mango und aromatischer Kokoscreme begeistert. Einfach und doch raffiniert.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 40 Minuten (inkl. Einweichzeit)

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 350 kcal

Protein: 5 g

Kohlenhydrate: 65 g

Fett: 8 g

Zutaten

Für den Klebreis:

- 150 g Klebreis
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Zucker
- 1/4 TL Salz

Für die Kokoscreme:

- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Maisstärke, in 2 EL Wasser gelöst
- 1 EL Zucker

Zum Servieren:

- 1 reife Mango, in Scheiben geschnitten
- 1 TL gerösteter Sesam

Zubereitung

1. Klebreis einweichen:

- a. Den Klebreis in kaltem Wasser mindestens 30 Minuten einweichen, idealerweise jedoch über Nacht.
- b. Abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Klebreis dämpfen:

- a. Den Reis in einem Dampfgarer oder einem Topf mit Dämpfeinsatz ca. 20 Minuten dämpfen, bis er weich und klebrig ist.

3. Reis mit Kokosmilch verfeinern:

- a. In einem kleinen Topf 200 ml Kokosmilch mit Zucker und Salz erhitzen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Nicht kochen lassen.
- b. Die heiße Kokosmilch über den gedämpften Reis gießen, gut vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

4. Kokoscreme zubereiten:

- a. 100 ml Kokosmilch mit Zucker und der Maisstärke-Wasser-Mischung in einem Topf erhitzen.
- b. Unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Creme leicht eindickt.

5. Anrichten:

- a. Den Kokos-Klebreis auf zwei Teller verteilen.
- b. Die Mangoscheiben daneben anrichten und die Kokoscreme darüberträufeln.
- c. Mit geröstetem Sesam bestreuen.

Tipp

Für ein noch intensiveres Aroma kannst du der Kokosmilch ein Pandanblatt hinzufügen und es vor dem Servieren entfernen.

Sesam-Pudding mit schwarzem Zucker-Sirup

Ein cremiger, samtiger Pudding mit geröstetem Sesam und einem reichhaltigen Sirup aus schwarzem Zucker. Dieses chinesisch inspirierte Dessert ist eine wahre Delikatesse.

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 25 Minuten (plus Kühlzeit)

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 250 kcal

Protein: 4 g

Kohlenhydrate: 35 g

Fett: 10 g

Zutaten

Für den Sesam-Pudding:

- 400 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 50 g Zucker
- 2 EL schwarzer Sesam, gemahlen
- 2 EL Maisstärke, in 4 EL Wasser gelöst

Für den Zucker-Sirup:

- 50 g schwarzer Zucker (oder brauner Zucker)
- 50 ml Wasser

Zum Garnieren:

- 1 TL gerösteter Sesam

Zubereitung

1. Sesam-Pudding zubereiten:

- a. Kokosmilch, Wasser und Zucker in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker

aufgelöst hat.

b. Gemahlenen schwarzen Sesam einrühren und gut vermengen.

c. Die Maisstärke-Wasser-Mischung unter ständigem Rühren hinzufügen und die Mischung aufkochen lassen, bis sie eindickt.

d. Den Pudding in Förmchen oder Gläser füllen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Anschließend mindestens 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

2. Zucker-Sirup zubereiten:

a. Schwarzen Zucker und Wasser in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze erhitzen.

b. Rühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und der Sirup leicht eindickt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Anrichten:

a. Den gekühlten Sesam-Pudding mit dem Zucker-Sirup übergießen.

b. Mit geröstetem Sesam bestreuen und servieren.

Tipp

Für ein intensiveres Aroma kannst du die Sesamsamen vor dem Mahlen kurz in einer Pfanne rösten.

Dampfbrötchen mit roter Bohnenpaste

Diese weichen und fluffigen Dampfbrötchen, auch bekannt als „Baozi“, sind mit einer süßen roten Bohnenpaste gefüllt. Ein klassisches Dessert, das besonders in China beliebt ist.

Portionen: 8 Brötchen

Zubereitungszeit: 2 Stunden (inkl. Gehzeit)

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Brötchen:

Kalorien: 150 kcal

Protein: 4 g

Kohlenhydrate: 30 g

Fett: 2 g

Zutaten

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 1 TL Trockenhefe
- 1 EL Zucker
- 150 ml warmes Wasser
- 1 TL Pflanzenöl

Für die Füllung:

- 150 g süße rote Bohnenpaste (Anko)

Zubereitung

1. Teig zubereiten:

- a. Die Trockenhefe mit dem Zucker und warmem Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen und 5 Minuten stehen lassen, bis sich Schaum bildet.
- b. Mehl in eine große Schüssel geben, die Hefemischung und das Pflanzenöl hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig kneten.
- c. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

2. Teig formen:

- a. Den aufgegangenen Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und nochmals kurz durchkneten.
- b. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen.

3. Brötchen füllen:

- a. Jede Teigkugel flachdrücken, etwa 8 cm Durchmesser.
- b. 1-2 TL rote Bohnenpaste in die Mitte geben.
- c. Die Ränder des Teigs nach oben ziehen und zusammendrücken, sodass die Füllung vollständig eingeschlossen ist. Die Nahtseite nach unten legen.

4. Brötchen dämpfen:

- a. Die gefüllten Teigkugeln auf kleine Stücke Backpapier legen, damit sie nicht am Dampfkorb kleben.
- b. Im Dampfgarer oder in einem Topf mit Dämpfeinsatz 12-15 Minuten dämpfen, bis sie aufgegangen und weich sind.

5. Anrichten:

- a. Die Brötchen warm servieren oder abkühlen lassen – sie schmecken in beiden Varianten köstlich!

Tipp

Für eine fruchtige Alternative kannst du die rote Bohnenpaste durch eine süße Mango- oder Apfelfüllung ersetzen.

Jasmin-Pannacotta mit Litschi-Sauce

Eine raffinierte Variante der klassischen Pannacotta: Die Aromen von Jasmin-Tee und Litschi verleihen diesem Dessert eine exotische Note und machen es zu einem Highlight für besondere Anlässe.

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus 4 Stunden Kühlzeit)

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 220 kcal

Protein: 4 g

Kohlenhydrate: 25 g

Fett: 12 g

Zutaten

Für die Pannacotta:

- 400 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 2 EL Zucker
- 1 TL Jasmin-Tee
- 3 Blatt Gelatine

Für die Litschi-Sauce:

- 200 g frische oder konservierte Litschis
- 1 EL Zucker
- 1 TL Limettensaft

Zubereitung

1. Gelatine vorbereiten:

- a. Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen, bis sie weich sind (ca. 5 Minuten).

2. Pannacotta zubereiten:

- a. Sahne, Milch und Zucker in einem kleinen Topf erhitzen. Den Jasmin-Tee hinzufügen und 5 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen.
- b. Die Mischung durch ein feines Sieb gießen, um den Tee zu entfernen.
- c. Die Gelatineblätter ausdrücken und in der warmen Sahnemischung auflösen.
- d. Die Pannacotta-Masse in Förmchen oder Gläser füllen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

3. Litschi-Sauce zubereiten:

- a. Die Litschis zusammen mit Zucker und Limettensaft in einem Mixer pürieren.
- b. Das Püree durch ein Sieb streichen, um eine glatte Sauce zu erhalten.

4. Anrichten:

5.

- a. Die Pannacotta aus den Förmchen stürzen oder direkt in den Gläsern servieren.
- b. Die Litschi-Sauce drüber träufeln und nach Belieben mit einer frischen Litschi oder einem Minzblatt garnieren.

Tipp

Für zusätzliche Aromen kannst du die Litschi-Sauce mit einem Hauch von Rosenwasser verfeinern.

Japanischer Käsekuchen – Fluffig und leicht

Dieser luftige und cremige Käsekuchen hebt sich durch seine leichte Textur und subtile Süße von herkömmlichen Varianten ab. Ein beliebtes Dessert, das mit jedem Bissen begeistert.

Portionen: 8 Stücke

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden (inkl. Backzeit)

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 180 kcal

Protein: 6 g

Kohlenhydrate: 15 g

Fett: 10 g

Zutaten

Für den Käsekuchen:

- 200 g Frischkäse
- 50 g Butter
- 100 ml Milch
- 4 Eier (getrennt)
- 80 g Zucker
- 60 g Mehl
- 20 g Maisstärke
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Zitronensaft

Zum Garnieren:

- Puderzucker
- Frische Beeren (z. B. Himbeeren oder Blaubeeren)

Zubereitung

1. **Backofen vorbereiten:**
 - a. Den Ofen auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
 - b. Eine runde Springform (20 cm) mit Backpapier auslegen und außen mit Alufolie umwickeln, um sie wasserdicht zu machen.
2. **Frischkäse-Mischung herstellen:**
 - a. Frischkäse, Butter und Milch in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze erwärmen, bis die Masse glatt ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. **Eigelb-Mischung:**
 - a. Eigelbe, Zucker und Zitronensaft in die abgekühlte Frischkäse-Mischung einrühren.
 - b. Mehl, Maisstärke und Backpulver sieben und unterheben, bis ein glatter Teig entsteht.
4. **Eischnee zubereiten:**
 - a. Das Eiweiß in einer großen Schüssel mit einem Handmixer steif schlagen.
 - b. Den Eischnee vorsichtig in drei Portionen unter die Frischkäse-Mischung heben, um die Luftigkeit zu bewahren.

5. Backen im Wasserbad:

- a. Die Masse in die vorbereitete Springform gießen.
- b. Die Form in eine größere Auflaufform stellen und heißes Wasser bis zur Hälfte der Springformhöhe einfüllen.
- c. Den Kuchen 60 Minuten bei 150 °C backen. Anschließend den Ofen ausschalten und den Kuchen 15 Minuten im geschlossenen Ofen ruhen lassen.

6. Abkühlen lassen:

- a. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor er aus der Form gelöst wird.

7. Anrichten:

- a. Mit Puderzucker bestäuben und mit frischen Beeren dekorieren.

Tipp

Der Käsekuchen schmeckt gekühlt besonders gut und kann einen Tag im Voraus zubereitet werden.

Kokos-Gelée mit Pandan-Note

Ein erfrischendes und leichtes Dessert, das durch die Kombination von cremiger Kokosmilch und dem sanften, blumigen Aroma von Pandan begeistert. Perfekt für heiße Tage!

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus 2 Stunden Kühlzeit)

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 180 kcal

Protein: 3 g

Kohlenhydrate: 15 g

Fett: 12 g

Zutaten

Für das Gelée:

- 400 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 2 TL Pandan-Extrakt (oder 1 frisches Pandanblatt)

- 50 g Zucker
- 1 TL Agar-Agar-Pulver

Zum Garnieren:

- 1 TL gerösteter Kokosraspeln
- Frische Früchte wie Mango oder Papaya (optional)

Zubereitung

1. **Kokos-Gelée zubereiten:**
 - a. Kokosmilch, Wasser, Zucker und Pandan-Extrakt in einem kleinen Topf vermengen.
 - b. Das Agar-Agar-Pulver hinzufügen und gut verrühren.
 - c. Die Mischung unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und 2 Minuten köcheln lassen, damit sich das Agar-Agar vollständig auflöst.
2. **In Förmchen füllen:**
 - a. Die heiße Mischung in kleine Dessertgläser oder Förmchen gießen.
 - b. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen und anschließend für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
3. **Anrichten:**
 - a. Das fest gewordene Gelée mit gerösteten Kokosraspeln bestreuen.
 - b. Optional mit frischen Früchten dekorieren und servieren.

Tipp

Für ein intensiveres Aroma kannst du frische Pandanblätter verwenden und diese vor dem Kochen in die Flüssigkeit legen. Entferne die Blätter vor dem Gießen in die Förmchen.

Reisbällchen mit Erdnussfüllung in Ingwersirup

Diese weichen, süßen Reisbällchen mit einer aromatischen Erdnussfüllung schwimmen in einem würzigen Ingwersirup und bieten ein perfektes asiatisches Dessert für Genießer.

Portionen: 6 Bällchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 200 kcal

Protein: 4 g

Kohlenhydrate: 35 g

Fett: 6 g

Zutaten**Für die Reisbällchen:**

- 150 g Klebreismehl
- 80 ml Wasser
- 50 g Erdnussbutter (cremig)
- 1 EL Zucker

Für den Ingwersirup:

- 500 ml Wasser
- 50 g brauner Zucker
- 2 Scheiben frischer Ingwer

Zubereitung**1. Reisteig zubereiten:**

- a. Das Klebreismehl in eine Schüssel geben und nach und nach das Wasser hinzufügen, bis ein glatter, formbarer Teig entsteht.
- b. Den Teig in 6 gleich große Stücke teilen und flachdrücken.

2. Füllung herstellen:

- a. Die Erdnussbutter mit dem Zucker vermischen.
- b. Kleine Kugeln aus der Mischung formen und jeweils in die Mitte der Teigstücke legen.
- c. Die Ränder des Teigs vorsichtig nach oben ziehen und schließen, sodass die Füllung vollständig umhüllt ist. Die Bällchen leicht rollen, bis sie glatt sind.

3. Reisbällchen kochen:

- a. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.
- b. Die Reisbällchen in das kochende Wasser geben und 3-5 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausnehmen und beiseite stellen.

4. Ingwersirup zubereiten:

- a. Wasser, braunen Zucker und Ingwerscheiben in einem Topf erhitzen und 10 Minuten köcheln lassen, bis der Sirup aromatisch ist.
- b. Ingwerscheiben entfernen.

5. Anrichten:

- a. Die Reisbällchen in Dessertschalen geben und mit dem heißen Ingwersirup übergießen.
- b. Warm servieren.

Tipp

Für zusätzlichen Geschmack kannst du geröstete Erdnüsse als Garnitur verwenden oder etwas Kokosmilch in den Sirup einrühren.

Süßes Adzuki-Bohnen-Eis mit Matcha-Crumble

Ein einzigartiges und erfrischendes Dessert aus Japan: Cremiges Bohnen-Eis kombiniert mit knusprigem Matcha-Crumble, das eine perfekte Balance zwischen Süße und Erdigkeit schafft.

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 40 Minuten (plus Gefrierzeit)

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 210 kcal

Protein: 5 g

Kohlenhydrate: 30 g

Fett: 8 g

Zutaten

Für das Adzuki-Bohnen-Eis:

- 200 g gekochte Adzuki-Bohnen (oder rote Bohnenpaste)
- 150 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 50 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt

Für den Matcha-Crumble:

- 50 g Mehl
- 20 g Zucker
- 30 g Butter, kalt und gewürfelt
- 1 TL Matcha-Pulver

Zubereitung

1. Adzuki-Bohnen-Eis vorbereiten:

- a. Gekochte Adzuki-Bohnen, Milch, Sahne, Zucker und Vanilleextrakt in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren.
- b. Die Mischung in eine Eismaschine geben und nach Anleitung gefrieren.
Alternativ die Mischung in einen Behälter füllen, in den Gefrierschrank stellen und alle 30 Minuten umrühren, bis sie cremig gefroren ist (ca. 3 Stunden).

2. Matcha-Crumble herstellen:

- a. Mehl, Zucker und Matcha-Pulver in einer Schüssel vermengen.
- b. Die Butterwürfel hinzufügen und mit den Fingerspitzen zu einer krümeligen Masse verarbeiten.
- c. Auf ein Backblech streuen und bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10 Minuten backen, bis der Crumble leicht goldbraun ist. Abkühlen lassen.

3. Anrichten:

- a. Das Adzuki-Bohnen-Eis in Dessertschalen oder Gläser füllen.
- b. Mit Matcha-Crumble bestreuen und nach Wunsch mit frischen Beeren oder Minzblättern garnieren.

Tipp

Für zusätzlichen Geschmack kannst du etwas gesüßte Kondensmilch als Topping verwenden.

Honig-Lotus-Kekse mit Mandelfüllung

Diese zarten, leicht knusprigen Kekse mit einer süßen Mandelfüllung und einer feinen Honignote sind ein beliebtes asiatisches Dessert, das perfekt zu Tee passt.

Portionen: 10 Kekse

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 120 kcal

Protein: 3 g

Kohlenhydrate: 18 g

Fett: 4 g

Zutaten

Für den Teig:

- 100 g Mehl
- 30 g Butter, weich
- 1 EL Honig
- 1 EL Zucker
- 2-3 EL Wasser

Für die Füllung:

- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Puderzucker
- 1 TL Honig
- 1 EL Wasser

Zum Garnieren:

- 1 EL Sesam (optional)

Zubereitung

1. Teig herstellen:

- a. Mehl, Butter, Honig und Zucker in eine Schüssel geben und gut vermengen.
- b. Nach und nach Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten.
- c. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 15 Minuten ruhen lassen.

2. Füllung zubereiten:

- a. Gemahlene Mandeln, Puderzucker, Honig und Wasser in einer Schüssel mischen, bis eine formbare Masse entsteht.
- b. Die Masse in 10 kleine Portionen teilen und zu Kugeln formen.

3. Kekse formen:

- a. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in 10 gleich große Kreise schneiden (ca. 8 cm Durchmesser).
- b. Jeweils eine Mandelkugel in die Mitte eines Teigkreises legen, die Ränder hochziehen und verschließen.
- c. Die geformten Kugeln leicht flachdrücken und nach Wunsch mit einem Muster verzieren.

4. Backen:

- a. Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Sesam bestreuen.
- b. Bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

5. Anrichten:

- a. Die Kekse abkühlen lassen und mit einer Tasse grünem Tee servieren.

Tipp

Für zusätzliche Aromen kannst du etwas Zimt oder Vanilleextrakt in die Füllung geben.

Karamellisierte Ananas mit Limetten und Minze

Dieses leichte und fruchtige Dessert verbindet die natürliche Süße der Ananas mit einem Hauch von Karamell, erfrischender Limette und aromatischer Minze. Schnell gemacht und unglaublich lecker!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 180 kcal

Protein: 1 g

Kohlenhydrate: 40 g

Fett: 1 g

Zutaten

Für die karamellisierte Ananas:

- 1/2 reife Ananas, in Scheiben geschnitten
- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL Butter

Für die Garnitur:

- 1 TL Limettenschale, fein gerieben
- 1 TL Limettensaft
- 1 Handvoll frische Minzblätter

Zubereitung

1. Ananas vorbereiten:

- a. Die Ananasscheiben schälen und den harten Mittelstrunk entfernen.

2. Karamellisieren:

- a. Die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
- b. Den braunen Zucker einstreuen und kurz rühren, bis er schmilzt und leicht karamellisiert.
- c. Die Ananasscheiben in die Pfanne legen und von jeder Seite 2-3 Minuten braten, bis sie goldbraun und leicht karamellisiert sind.

3. Anrichten:

- a. Die karamellisierten Ananasscheiben auf zwei Teller verteilen.
- b. Mit Limettenschale und Limettensaft beträufeln.
- c. Mit frischen Minzblättern garnieren.

Tipp

Für einen besonderen Genuss kannst du die Ananas mit einer Kugel Kokoseis oder einer Prise gerösteter Kokosraspeln servieren.

Thai-Taro-Pudding mit Kokosmilch

Ein cremiger, sanft süßer Pudding aus Taro-Wurzel und Kokosmilch, der durch seine einzigartige Konsistenz und exotischen Geschmack besticht. Ein beliebtes Dessert aus der thailändischen Küche.

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 250 kcal

Protein: 3 g

Kohlenhydrate: 40 g

Fett: 8 g

Zutaten

Für den Pudding:

- 300 g Taro-Wurzel, geschält und gewürfelt
- 400 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 50 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Maisstärke, in 2 EL Wasser gelöst

Zum Garnieren:

- 1 TL gerösteter Sesam
- Frische Minzblätter

Zubereitung

- 1. Taro-Wurzel garen:**
 - a. Die Taro-Wurzel in einen Topf mit kochendem Wasser geben und ca. 10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
 - b. Abgießen und mit einem Kartoffelstampfer oder in einem Mixer zu einem glatten Püree verarbeiten.
- 2. Pudding zubereiten:**
 - a. Kokosmilch, Wasser und Zucker in einem Topf erhitzen, bis der Zucker sich vollständig auflöst.
 - b. Das Taro-Püree hinzufügen und gut vermengen.
 - c. Die Maisstärke-Wasser-Mischung unterrühren und die Mischung bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.
 - d. Vanilleextrakt hinzufügen und gut umrühren.
- 3. In Förmchen füllen:**
 - a. Den fertigen Pudding in Dessertgläser oder Förmchen füllen.
 - b. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen und anschließend für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.
- 4. Anrichten:**
 - a. Den Pudding mit geröstetem Sesam bestreuen und mit frischen Minzblättern dekorieren.

Tipp

Für eine intensivere Farbe und einen leicht süßen Geschmack kannst du der Mischung etwas lila Süßkartoffelpüree hinzufügen.

Kokos-Milchreis mit Palmzucker-Karamell

Ein cremiger Milchreis, gekocht in Kokosmilch und verfeinert mit einem reichhaltigen Palmzucker-Karamell. Dieses Dessert ist ein wahrer Genuss, inspiriert von der südostasiatischen Küche.

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 300 kcal

Protein: 4 g

Kohlenhydrate: 55 g

Fett: 8 g

Zutaten

Für den Milchreis:

- 200 g Rundkornreis
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz

Für das Palmzucker-Karamell:

- 100 g Palmzucker (oder brauner Zucker)
- 2 EL Wasser
- 1 EL Butter

Zum Garnieren:

- Geröstete Kokosraspeln
- Frische Mango oder Ananas (optional)

Zubereitung

1. **Milchreis kochen:**
 - a. Den Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Kokosmilch, Wasser, Zucker und Salz in einem Topf erhitzen.
 - c. Den Reis hinzufügen, die Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich und die Flüssigkeit cremig ist.
2. **Palmzucker-Karamell zubereiten:**
 - a. Palmzucker und Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist.
 - b. Die Butter hinzufügen und alles gut verrühren, bis das Karamell eine leicht dickflüssige Konsistenz hat. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. **Anrichten:**
 - a. Den Milchreis in Dessertschalen oder Gläser füllen.
 - b. Das Palmzucker-Karamell großzügig darüberträufeln.
 - c. Mit gerösteten Kokosraspeln und optional frischen Früchten garnieren.

Tipp

Für eine noch aromatischere Note kannst du der Kokosmilch beim Kochen ein Pandanblatt hinzufügen und es vor dem Servieren entfernen.

Matcha-Tiramisu mit japanischer Note

Dieses kreative Dessert verbindet die klassische Cremigkeit von Tiramisu mit dem unverwechselbaren Geschmack von Matcha. Eine raffinierte Neuinterpretation des italienischen Klassikers mit asiatischem Flair.

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Kühlzeit)

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 290 kcal

Protein: 5 g

Kohlenhydrate: 25 g

Fett: 18 g

Zutaten**Für die Creme:**

- 250 g Mascarpone
- 150 ml Sahne
- 2 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt

Für die Matcha-Mischung:

- 2 TL Matcha-Pulver
- 100 ml heißes Wasser
- 1 EL Zucker

Für das Tiramisu:

- 150 g Löffelbiskuits
- 1 TL Matcha-Pulver zum Bestäuben

Zubereitung

- 1. Matcha-Mischung zubereiten:**
 - a. Matcha-Pulver mit heißem Wasser und Zucker in einer Schüssel glatt rühren. Abkühlen lassen.
- 2. Mascarpone-Creme herstellen:**
 - a. Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen.
 - b. Mascarpone und Vanilleextrakt vorsichtig unterheben, bis eine glatte Creme entsteht.
- 3. Tiramisu schichten:**
 - a. Eine rechteckige Form oder Dessertgläser vorbereiten.
 - b. Die Löffelbiskuits kurz in die Matcha-Mischung tauchen und den Boden der Form damit auslegen.

- c. Eine Schicht Mascarpone-Creme darauf verteilen.
 - d. Den Vorgang wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind, und mit einer Cremeschicht abschließen.
4. **Kühlen:**
- a. Das Tiramisu mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, damit die Aromen sich verbinden.
5. **Anrichten:**
- a. Vor dem Servieren das Tiramisu mit Matcha-Pulver bestäuben und nach Belieben mit frischen Beeren dekorieren.

Tipp

Für eine intensivere Matcha-Note kannst du etwas Matcha-Pulver direkt in die Mascarpone-Creme einrühren.

Sesambällchen mit flüssigem Schokoladenkern

Diese knusprigen Sesambällchen, gefüllt mit flüssiger Schokolade, sind eine moderne Interpretation eines beliebten asiatischen Desserts. Außen knusprig, innen verführerisch zart.

Portionen: 8 Bällchen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 150 kcal

Protein: 3 g

Kohlenhydrate: 20 g

Fett: 6 g

Zutaten

Für den Teig:

- 200 g Klebreismehl
- 2 EL Zucker
- 100 ml Wasser

Für die Füllung:

- 50 g Zartbitterschokolade, in kleine Stücke geschnitten

Zum Panieren:

- 50 g weiße und schwarze Sesamsamen, gemischt

Zum Frittieren:

- Pflanzenöl

Zubereitung

1. **Teig zubereiten:**
 - a. Klebreismehl und Zucker in eine Schüssel geben und nach und nach Wasser hinzufügen, bis ein glatter, formbarer Teig entsteht.
 - b. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen.
2. **Bällchen formen:**
 - a. Jedes Teigstück flachdrücken und ein Stück Schokolade in die Mitte legen.
 - b. Die Teigländer vorsichtig nach oben ziehen und verschließen. Zu glatten Bällchen rollen.
3. **Sesambällchen panieren:**
 - a. Die Teigbällchen leicht anfeuchten und in der Sesamsamenmischung wälzen, bis sie rundum bedeckt sind.
4. **Frittieren:**
 - a. Das Pflanzenöl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne auf 170 °C erhitzen.
 - b. Die Sesambällchen portionsweise frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind (ca. 3-4 Minuten). Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. **Anrichten:**
 - a. Die Sesambällchen auf einem Teller anrichten und warm servieren, damit die Schokolade im Inneren flüssig bleibt.

Tipp

Für eine fruchtige Variante kannst du die Schokolade durch Mango- oder Ananasstücke ersetzen.

Süßes Durian-Dessert mit Sticky Rice

Dieses exotische Dessert aus Südostasien kombiniert den unverwechselbaren Geschmack der Durianfrucht mit süßem, klebrigem Reis. Ein wahrer Genuss für Liebhaber dieser besonderen Frucht.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 400 kcal

Protein: 6 g

Kohlenhydrate: 70 g

Fett: 10 g

Zutaten

Für den Sticky Rice:

- 150 g Klebreis
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Zucker
- 1/4 TL Salz

Für das Durian-Topping:

- 200 g Durianfrucht (frisch oder gefroren)
- 50 ml Kokosmilch
- 1 EL Zucker

Zubereitung

1. Sticky Rice einweichen:

- a. Den Klebreis in kaltem Wasser mindestens 30 Minuten einweichen, idealerweise jedoch über Nacht.
- b. Abgießen und gut abtropfen lassen.

2. **Sticky Rice dämpfen:**

- a. Den Reis in einem Dampfgarer oder einem Topf mit Dämpfeinsatz ca. 20 Minuten dämpfen, bis er weich und klebrig ist.
- b. Kokosmilch, Zucker und Salz in einem kleinen Topf erhitzen, bis der Zucker sich auflöst. Nicht kochen lassen.
- c. Die heiße Kokosmilch über den gedämpften Reis gießen, gut vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

3. **Durian-Topping zubereiten:**

- a. Die Durianfrucht in einer Schüssel zerdrücken.
- b. Kokosmilch und Zucker in einem Topf erhitzen und mit der Durian vermischen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

4. **Anrichten:**

- a. Den Sticky Rice auf zwei Teller oder Schalen verteilen.
- b. Das Durian-Topping darüber geben und nach Wunsch mit Kokosmilch beträufeln.

Tipp

Für ein knackiges Element kannst du geröstete Sesamsamen oder Erdnüsse als Garnitur hinzufügen.

Fruchtsalat mit exotischen Früchten und Limettendressing

Ein erfrischender Fruchtsalat mit exotischen Aromen, perfekt für den Sommer. Die Mischung aus saftigen Früchten und einem spritzigen Limettendressing sorgt für einen leichten und frischen Genuss.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 180 kcal

Protein: 2 g

Kohlenhydrate: 40 g

Fett: 1 g

Zutaten

Für den Fruchtsalat:

- 1 Mango, gewürfelt
- 1 Kiwi, in Scheiben geschnitten
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten
- 1/4 Ananas, gewürfelt
- 100 g Drachenfrucht (Pitaya), gewürfelt
- 1 Handvoll Granatapfelkerne

Für das Limettendressing:

- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Honig
- 1 Prise Salz
- 1 TL Minzblätter, fein gehackt

Zubereitung

1. **Früchte vorbereiten:**
 - a. Alle Früchte schälen, schneiden und in eine große Schüssel geben.
 - b. Die Granatapfelkerne hinzufügen und vorsichtig vermengen.
2. **Dressing zubereiten:**
 - a. Limettensaft, Honig, Salz und gehackte Minzblätter in einer kleinen Schüssel vermischen.
 - b. Das Dressing über die Früchte gießen und alles gut durchmischen.
3. **Anrichten:**
 - a. Den Fruchtsalat in Dessertschalen oder Gläsern anrichten.
 - b. Optional mit zusätzlichen Minzblättern dekorieren.

Tipp

Für ein besonders exotisches Aroma kannst du dem Dressing einen Hauch Kokosmilch hinzufügen.

Tapioka-Perlen in Kokosmilch mit Mango

Dieses asiatische Dessert vereint die weiche Konsistenz von Tapioka-Perlen mit der Cremigkeit von Kokosmilch und der Süße reifer Mango. Ein wahrhaft tropischer Genuss!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 250 kcal

Protein: 3 g

Kohlenhydrate: 45 g

Fett: 7 g

Zutaten

Für das Dessert:

- 50 g kleine Tapioka-Perlen
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- 2 EL Zucker
- 1 reife Mango, gewürfelt

Zum Garnieren:

- 1 TL gerösteter Sesam
- Frische Minzblätter

Zubereitung

1. Tapioka-Perlen kochen:

- a. Die Tapioka-Perlen in einen Topf mit kochendem Wasser geben und unter Rühren 10-12 Minuten köcheln lassen, bis sie durchsichtig und weich sind.
- b. Abgießen und unter kaltem Wasser abspülen, um überschüssige Stärke zu entfernen.

2. Kokosmilch erhitzen:

- a. Kokosmilch, Wasser und Zucker in einem Topf erhitzen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Nicht kochen lassen.
- b. Die gekochten Tapioka-Perlen in die warme Kokosmilch geben und gut vermengen.

3. Anrichten:

- a. Die Tapioka-Kokos-Mischung in Dessertgläser oder Schalen füllen.
- b. Die gewürfelte Mango darauf verteilen.

4. Garnieren:

- a. Mit geröstetem Sesam bestreuen und mit frischen Minzblättern dekorieren.

Tipp

Für eine fruchtigere Note kannst du die Kokosmilch mit einem Spritzer Limettensaft oder einem Hauch Vanilleextrakt verfeinern.

Gefüllte Ananas mit Eiscreme und Kokoschips

Eine halbierte Ananas, gefüllt mit cremigem Eis und knackigen Kokoschips, bietet nicht nur eine beeindruckende Optik, sondern auch einen exotischen Geschmack – ein perfekter Abschluss für jede Mahlzeit.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 300 kcal

Protein: 4 g

Kohlenhydrate: 50 g

Fett: 10 g

Zutaten

Für das Dessert:

- 1 reife Ananas
- 4 Kugeln Vanille- oder Kokoseis
- 2 EL Kokoschips

Zum Garnieren:

- 1 TL Honig
- Frische Minzblätter

Zubereitung

1. **Ananas vorbereiten:**
 - a. Die Ananas längs halbieren und das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Messer oder Löffel herausschneiden, ohne die Schale zu beschädigen.
 - b. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und beiseitelegen.
2. **Kokoschips rösten:**
 - a. Die Kokoschips in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anrösten, bis sie goldbraun sind.
3. **Ananas füllen:**
 - a. Die Ananashälften mit den gewürfelten Ananasstücken füllen.
 - b. Jeweils 2 Kugeln Eis auf die Fruchtstücke setzen.
4. **Garnieren:**
 - a. Die gerösteten Kokoschips über das Dessert streuen.
 - b. Mit einem Spritzer Honig und frischen Minzblättern dekorieren.

Tipp

Für eine schokoladige Variante kannst du die Kokoschips mit geschmolzener Schokolade beträufeln oder zusätzlich geraspelte dunkle Schokolade als Topping verwenden.

Mochi-Eis mit tropischen Früchten

Cremiges Eis umhüllt von zartem Mochi-Teig, serviert mit frischen tropischen Früchten – ein erfrischendes und spielerisches Dessert, das Groß und Klein begeistert.

Portionen: 6 Mochis

Zubereitungszeit: 1 Stunde (inkl. Gefrierzeit)

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 150 kcal

Protein: 2 g
Kohlenhydrate: 28 g
Fett: 4 g

Zutaten

Für den Mochi-Teig:

- 150 g Klebreismehl
- 100 g Zucker
- 150 ml Wasser
- Kartoffelstärke zum Bestäuben

Für die Füllung:

- 6 Kugeln Eis (z. B. Mango, Kokos oder Matcha), vorgefroren

Für die Garnitur:

- 1/2 Mango, in Würfel geschnitten
- 1/2 Kiwi, in Scheiben geschnitten
- Minzblätter

Zubereitung

1. Eis vorbereiten:

a. Die Eiskugeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech vorfrieren, damit sie beim Umhüllen fest bleiben.

2. Mochi-Teig zubereiten:

a. Klebreismehl, Zucker und Wasser in einer hitzebeständigen Schüssel glatt rühren.

b. Die Mischung in der Mikrowelle 1-2 Minuten erhitzen, umrühren und erneut für 1-2 Minuten erhitzen, bis der Teig dick und klebrig wird. Alternativ kann der Teig im Dampfgarer gegart werden.

c. Den fertigen Teig auf einer mit Kartoffelstärke bestäubten Fläche ausbreiten und abkühlen lassen.

3. Mochis formen:

a. Den Teig in 6 gleich große Stücke teilen und jedes Stück flachdrücken.

b. Eine vorgefrorene Eiskugel in die Mitte legen und den Teig vorsichtig darum schließen, die Naht gut andrücken.

c. Die Mochis in Frischhaltefolie wickeln und zurück in den Gefrierschrank legen, bis sie servierbereit sind.

4. **Anrichten:**

- a. Die Mochis mit den tropischen Früchten auf einem Teller arrangieren.
- b. Mit Minzblättern dekorieren und leicht angetaut servieren.

Tipp

Für eine farbenfrohe Variante kannst du Matcha-Pulver, Fruchtsaft oder Lebensmittelfarbe in den Mochi-Teig einarbeiten.

Verwendung dieses Ebooks ausschließlich für dein privaten Gebrauch