

Gemüse der Woche: Chinakohl / Paprika / Tomaten / Gurke

Nasi Goreng

300 g Langkornreis / Parboiled Reis

Gemüse- oder Hühnerbrühe

4 Frühlingszwiebeln

2 Möhren

200 g Chinakohl

1 Pck. Sprossenmix

2 Knoblauchzehen

1 Stück frischer Ingwer

5 EL Öl

3 EL Sojasauce

1-2 TL Sambal-Paste (scharfe Chilipaste, die es in verschiedenen Sorten zu kaufen gibt)

1-2 EL Zitronensaft

1 EL Tomatenketchup

4 Eier

Salz & Pfeffer

Den Reis waschen, mit 600 ml Wasser und Brühe in einen Topf geben. Deckel drauf und erhitzen, bis das Wasser aufkocht. In dem Moment die Herdplatte auf ganz schwache Hitze runterschalten, Reis zugedeckt in 15-20 Minuten ausquellen lassen. Vom Herd nehmen, immer noch zugedeckt lassen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Möhren schälen, Chinakohl waschen, Strunk herausschneiden. Alles Gemüse in feine Streifen schneiden. Keimlinge kurz abbrausen, abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Im Wok oder in einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Knoblauch, Ingwer und alles Gemüse außer den Keimlingen hineingeben und mit dem Pfannenwender 2 Minuten rühren und braten. Den Reis dazu, 2 Minuten weiterrühren und weiterbraten. Mit Sojasauce, Sambal-Paste, Zitronensaft, Ketchup würzen, Keimlinge untermischen und in 2-3 Minuten fertigbraten. In einer zweiten Pfanne ganz nebenbei den Rest vom Öl erhitzen, vier Spiegeleier braten. Salzen und pfeffern. Reis auf Teller verteilen, Spiegelei draufsetzen.

Schnelles Kimchi ohne Fermentation

300 g Chinakohl

2 EL Salz

½ Karotte

½ Frühlingszwiebel

2 Zehen Knoblauch

3 EL Gochugaru (koreanische Chiliflocken) oder 1 EL „normale“ Chiliflocken

2 EL Sojasauce

1 TL Rohrohrzucker

Am Vortag Chinakohl in etwa 3 x 3 cm große Stücke schneiden. Karotte in feine Stifte, Frühlingszwiebel in 2 cm lange Stücke schneiden. Mit dem Salz vermengen und 30 Minuten ziehen lassen, anschließend gut abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch pressen und mit den Chiliflocken, der Sojasauce und dem Zucker glatt rühren. Würzpaste zum Chinakohl geben, alles miteinander verrühren, mit den Händen 2 Minuten gut durchmassieren, in ein sauberes, trockenes Einmachglas füllen und im Kühlschrank lagern. Dieses Kimchi kann im Anschluss auch im Gärtopf oder dem Fermentationsglas fermentiert werden (Anleitung findet man online).

Chinakohl-Möhren-Salat mit Currydressing

300 g Chinakohl

2 Frühlingszwiebeln

3 Möhren

50 g Sprossenmix

Für das Dressing: 1 Orange, 100 g fettarmer Joghurt, 3 TL Rapsöl, 1 EL Weißweinessig, 1 TL mildes

Currypulver, gemahlener Ingwer

Salz & Pfeffer

100 g Tempeh

2 TL Sojasauce

Chinakohl waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Möhren schälen und längs je fünf schmale Kerben einschneiden. Die Möhren in sehr dünne, blütenförmige Scheiben schneiden. Die Sprossen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Salatzutaten auf zwei großen Tellern dekorativ anrichten.

Die Orange bis ins Fruchtfleisch schälen, die Orangenfilets zwischen den Trennhäutchen herauschneiden, halbieren und beiseitelegen. Für das Salatdressing den Joghurt, 1 TL Rapsöl, den Essig, das Currypulver, 1 Msp. Ingwer sowie etwas Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und verrühren. Den Tempeh in 2 cm große Würfel schneiden und mit der Sojasauce beträufeln. Das übrige Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tempehwürfel darin rundum anbraten. Das Currydressing über den Salat träufeln und die Orangenstücke darauf anrichten. Die heißen Tempehwürfel auf die Salatportionen geben und diese sofort servieren.

Marinierte Paprika

3 frische Paprika (rot und gelb)

Olivenöl

dunkler Balsamicoessig

ca 200 g Mozzarella

1 TL getr. Rosmarin

Salz & Pfeffer

Aus den Paprika die Kerne entfernen und längs in Achtel schneiden. Paprika in eine feuerfeste Form geben und mit Olivenöl, Rosmarin und Balsamico marinieren. Im Ofen bei 180 Grad ca 10-15 Min schmoren. Auskühlen und mindestens 4-5 Stunden ziehen lassen. Paprika mit Mozzarellascheiben belegen und kurz unterm Grill überbacken (bis der Käse zerläuft).

Griechischer Salat

1 Salatgurke

1 Paprikaschote

500 g Tomaten

1 rote Zwiebel

200 g Schafskäse

100 g schwarze Oliven

3 EL Weißweinessig

Salz & Pfeffer

3 EL Olivenöl

1 TL Oregano

Die Gurke gründlich waschen, gut trockentupfen und schälen. Gurke längs halbieren und die Kerne mit einem kleinen Löffel herauschaben. Die Gurkenhälften mit einem Messer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, mit einem scharfen Messer halbieren. Stielansatz sowie Kerne entfernen und die Paprikahälften in Streifen schneiden. Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze herauschneiden. Die rote Zwiebel schälen, längs halbieren und in 1/2 cm dicke Halbringe schneiden. Die Zwiebelringe anschließend zusammen mit der Gurke, der Paprika und den Tomaten in eine große Schüssel geben, vorsichtig mischen.

Den Schafskäse mit einem Messer in etwa 2 cm große Würfel schneiden oder zwischen den Fingern grob zerbröckeln. Dann zusammen mit den Oliven zu den anderen vorbereiteten Zutaten in die Schüssel geben. Essig und Salz verrühren. Olivenöl langsam unterrühren. Mit Pfeffer und Oregano würzen. Sauce auf den Salatzutaten in der Schüssel verteilen, 1 Stunde durchziehen lassen. Dann auf Tellern anrichten und servieren.