

---

Subject: Frei Schnauze

Posted by [Te Puke](#) on Thu, 28 May 2009 16:30:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

## Chinesische Nudelpfanne

Man nehme:

- 300 g Hühnchen-oder Putenbrust
- 2 Paprika
- 2 oder 3 Möhren (je nach Größe)
- 4 oder 5 Lauchzwiebeln (je nach Belieben können's auch mehr oder weniger sein)
- 1 Packung Woknudeln (die muss man nicht vorkochen)
- Sojasoße
- Wasser für die Woknudeln und extra Wasser zum Dünsten

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden mit der Sojasoße marinieren. Man kann es einen Tag vorher einlegen und über Nacht stehen lassen oder auch nur für 30 Minuten in der Soße lassen. Je nach dem, wie intensiv man das Fleisch mariniert haben möchte.

Das Gemüse waschen und schneiden. Die Möhren am besten in Streifen für den Asia-Look Etwas Öl in den Wok geben und das Fleisch anbraten. Wenn es schön gebräunt ist, die Möhren hinzufügen. Außerdem Wasser hinzugeben, einen Deckel auf den Wok tun und dünsten.

Zwischendurch immer mal wieder rühren.

Wenn die Möhren schon etwas gedünstet sind, aber noch schön knackig, kommt die Paprika dazu. Diese auch nur so lange dünsten, das sie noch Biss hat. Danach die Lauchzwiebeln hinzufügen.

Jetzt die Woknudeln in den Wok geben und Wasser hinzugeben. Es wird wahrscheinlich mehr werden, als auf der Packung steht.

Ihr müsst nur noch warten, bis die Nudeln sich mit Wasser vollgesogen haben, dann könnt ihr das Gericht mit Sojasoße abschmecken.

Wenn ihr es scharf mögt, könnt ihr noch Chili hinzufügen oder Knoblauch. Falls es chinesischer sein soll, ist Ingwer gut.

Oder ihr könnt es auch mal mit Garnelen, Vegetarisch mit anderem Gemüse oder mit Fisch probieren.

(Foto folgt noch )

---

Subject: Re: Frei Schnauze

Posted by [Te Puke](#) on Fri, 29 May 2009 09:03:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

## Canneloni "mexicano"

Ihr braucht:

- 12 Canneloni
- 500g Rinderhack
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 große Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Packungen "El Gusto" (ihr könnt auch passierte Tomaten nehmen und diese nach Belieben würzen)
- Käse (Mozarella empfehle ich nicht, da das nicht mexikanisch ist )
- Chili, Thymian, Salz, Pfeffer, Oregano, Tabasco, Knoblauch

Das Hack mit etwas Öl anbraten, bis es schön braun und krümelig ist. Danach die in Würfel zerhackte Zwiebel hinzugeben und mitbraten.

Die Gewürze nach Bedarf hinzufügen (wie viel es sein soll, hängt hauptsächlich davon ab, ob ihr passierte Tomaten benutzt, die schon gewürzt sind und wie scharf ihr es mögt).

Ich würze immer nach Gefühl und jedes Mal ein bisschen anders, deshalb kann ich keine exakten Mengen nennen

Die Kidneybohnen und den Mais hinzufügen, alles miteinander vermischen.

Jetzt füllt ihr die Canneloni mit der Fleisch-Gemüse-Masse.

In eine Auflaufform zuerst eine Packung "El Gusto" füllen, dann die Canneloni darauf legen.

Zum Schluss die zweite Packung auf die Canneloni schütten. Wer es scharf mag, gibt ein paar Spritzer Tabasco auf die Nudeln.

Jetzt den Käse darauf streuen (auch hier wieder: je nach eigenem Geschmack).

Eine Alufolie über Auflaufform legen und bei 180°C für 35 Minuten in den Ofen (Umluft, mittlere Schiene).

Nach 25 Minuten die Alufolie entfernen, damit der Käse etwas Farbe bekommt.

Guten Appetit

---

Subject: Re: Frei Schnauze

Posted by [Te Puke](#) on Sat, 04 Jul 2009 09:18:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Remoulade

Ihr braucht:

- 500 g Joghurt (1,5 %)
- 1 EL Senf
- 1/2 TL Salz
- 3/4 TL Pfeffer

- 3 - 4 Gewürzgurken
- 1 TL Gurkenbrühe
- etwas weniger als ein halbes Bund Dill

Joghurt mit Senf und den Gewürzen vermischen. Gurken kleinhacken und dazugeben. Die Brühe hinzufügen und zum Schluss den kleingehackten Dill hinzugeben. Alles miteinander vermischen.

Diese Remoulade eignet sich besonders gut zu Fisch. Statt des Dills könnt ihr auch Petersilie oder Schnittlauch verwenden.

---

Subject: Re: Frei Schnauze  
Posted by [osso](#) on Sat, 04 Jul 2009 09:31:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mach ich fast exakt genauso, nur nehme ich statt Gurkenbrühe Zitronensaft.  
Und ich mache noch gerne gekochtes Ei dazu. Z.b. dann zum Kartoffelsalat

---

Subject: Re: Frei Schnauze  
Posted by [Te Puke](#) on Tue, 07 Jul 2009 18:01:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, Ei kommt in das Ursprungsrezept, das ich gefunden habe, auch rein. Aber ich bin kein Freund von hartgekochten Eiern. Deshalb lieber ohne

---

Subject: Re: Frei Schnauze  
Posted by [Te Puke](#) on Sat, 01 Aug 2009 08:49:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vegetarische Pfanne "Indisch"

(Ich habe die Pfanne für mich alleine gekocht und zweimal davon gegessen, also am besten mit den Zutaten variieren.)

Ihr braucht:

- 1 Paprika
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Zuckererbsen (nicht sehr indisch, aber ich mag die gerne )
- Mungokeimlinge (gibt's im Glas)

- Reis nach Bedarf
- rote und gelbe Curry-Paste
- Chilipulver
- Milch

Als erstes die Zuckererbsen in den Wok geben und braten, da sie am längsten brauchen. Danach die Paprika hinzufügen. Damit nichts anbrät, etwas Wasser hinzugeben, damit das Gemüse gedünstet wird. Wenn die Zuckererbsen anfangen, langsam ihr Farbe verlieren, die Zwiebeln hinzugeben und eventuell noch etwas Wasser hineinschütten. Zum Schluss kommen die Mungokeimlinge dazu.

Chilipulver nach Bedarf hinzufügen. Jetzt die Curry-Pasten in die Pfanne geben. Gelb ist würzig, rot scharf. Also je nach Schärfegrad, den ihr haben wollt, hinzufügen. Milch hineingeben, bis sich eine Sauce entsteht. Alles gut verrühren, damit sich die Curry-Paste auflöst und noch danach köcheln lassen.

Das Gericht ist eine Mischung aus Chinesisch und Indisch, da das Gemüse noch sehr knackig ist (in der indischen Küche werden die Mahlzeiten lange gekocht, so dass das Gemüse sehr weich ist), die Gewürze aber eher indisch sind bzw. vielleicht noch ins Thailändische gehen.

Ihr könnt das Gericht auch mit Fleisch oder Fisch kochen und mit andere Gemüsesorten variieren.

Guten Appetit

---

---

Subject: Re: Frei Schnauze

Posted by [DerbeDiva](#) on Mon, 10 Aug 2009 15:24:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Whoa, ein fettarmes Remoulade-Rezept! Das muss ich sofort heute abend ausprobieren! Wenn ich könnte würde ich nämlich so gut wie alles mit Remu (bzw. Mayonaise) essen...das sollte ich allerdings nicht. Super Tip!

---