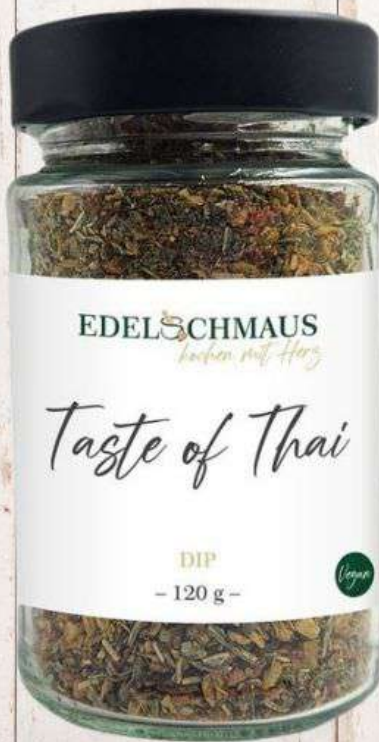


selbstständige Teamleitung
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Edelschmaus Rezeptkarten Mai 2024





Asia-Nudeln

- 300 g Spaghetti oder auch Mie Nudeln
- 250 g TK Kaisergemüse
- alternativ frische Karotten / Broccoli / Blumenkohl
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Omas Butteröl
- 2 EL Knobi Öl
- 2 TL Sweet Curry
- 1/2 - 1 TL Knobi Genuss Salz
- 1 TL Orangen Mango Senf
- 1-2 TL Taste of Thai
- 2 EL Sojasoße
- Meersalz & Regenbogen Pfeffer



Zubereitung

Marinade für das Fleisch:

Knobi Öl, Sweet Curry, Orangen Mango Senf und Knobi Genuss Salz vermischen, das Hähnchenbrustfilet damit marinieren und gut ziehen lassen - evtl über Nacht.

Die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest - nicht zu weich - kochen.

Das TK Gemüse - oder alternativ etwas frisches Gemüse nach Wahl - in einer Pfanne mit Omas Butteröl anbraten. Anschließend in einer isolierten Servierschüssel warmhalten. Das Fleisch in dieselbe Pfanne geben und gut anbraten. Den Knoblauch schälen, über dem Fleisch auspressen und mitbraten.

Nun das Gemüse zugeben und mit der Sojasoße, Taste of Thai würzen und ein wenig weiter braten lassen. Mit Meersalz und Regenbogen Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss die bissfesten Nudeln untermengen und noch ein paar Minuten ziehen lassen. Ggf. nochmals mit den Gewürzen abschmecken.



Dip - Taste of Thai

- 1 TL Taste of Thai
- 2 TL Wasser
- 50 g Frischkäse
- 50 g Creme Fraiché
- 1 TL Knobli Öl



Zubereitung

1 TL Taste of Thai mit 2 TL Wasser in einer kleinen Schale quellen lassen, bis eine breiartige Masse entsteht.

Anschließend mit Frischkäse und Creme Fraiché vermischen und 1 TL Knobli Öl unterrühren.
Im Kühlschrank noch etwas durchziehen lassen.

Auf frischem Brot genießen, oder auch perfekt zum Dippen für Karotten, Gurken, Kohlrabi.



Gebratener Reis

- 250 g gekochten Reis (Jasmin oder Basmati)
- 400 g Hähnchengeschnetzeltes
- 2 TL Knobi Öl
- Meersalz
- Regenbogen Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Sweet Curry
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tasse TK-Erbsen
- 2 Eier
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Taste of Thai
- 2 Frühlingszwiebeln



Zubereitung

Das Hähnchengeschnetzelte mit dem Knobi Öl in einem Wok anbraten. Mit Regenbogen Pfeffer, Meersalz und Sweet Curry würzen.

Die Karotten hacken, die rote Zwiebel in Scheiben schneiden, zusammen mit den TK-Erbsen zum Fleisch geben. Den gekochten Reis untermengen.

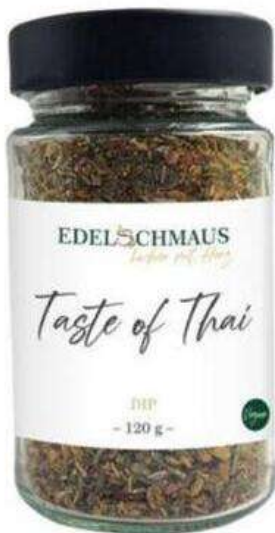
In der Mitte eine Kuhle machen. Die 2 Eier hineingeben und stocken lassen. Anschließend alles vermengen und mit der Sojasauce und "Taste of Thai" noch ein paar Minuten braten.

Mit Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Vegetarische Variante:

Wer vegetarisch bevorzugt, der lässt das Hähnchenfleisch weg und gibt stattdessen Zucchini zum Gemüse.

Der Reis kann auch durch Mie-Nudeln ersetzt werden.





Hackbällchen "Taste of Thai"

Hackbällchen:

- 1 Zwiebel
- 500 g Rinderhack
- 1 EL Knobi Öl
- 3 TL Taste of Thai
- 1 TL Sweet Curry
- 2 TL Orangen Mango Senf
- 1 Ei
- 3 EL Semmelbrösel

Süß-Sauer-Soße:

- 4 EL Sanfte Traube
- 2 EL Mango Creme
- 1 TL Poseidons Genuss Salz
- 3 TL Sojasauce
- 1 EL Knobi Öl
- 2 EL Ananassaft
- 1 TL Zucker
- 150 g Ketchup
- etwas Limettensaft

Thai-Reis:

- 250 g Reis
- 500 ml Wasser
- 1 TL Taste of Thai
- 1 TL Feines Süppchen



Zubereitung

Für die Hackbällchen:

Die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit dem Knobi Öl anbraten. Das Rinderhack in eine Schüssel geben. Gewürze, Senf, Ei und Semmelbrösel dazugeben und gut verkneten. Aus der Masse 10-12 Bällchen formen und in der Pfanne braten.

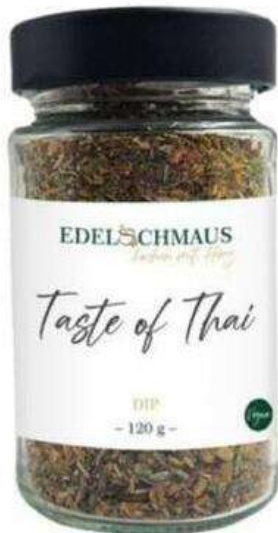
Für den Thai-Reis:

Reis mit den Gewürzen mischen und in 500 ml Wasser bissfest kochen.

Für die Süß-Sauer-Soße:

Alle Zutaten gut miteinander verrühren

Hackbällchen mit dem Reis und der Soße zusammen servieren!



Spaghetti Frutti di Mare

500 g Spaghetti
2 EL Knobi Öl
3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
5 Cocktailtomaten
1/2 TL Regenbogen Pfeffer
1 TL Toskana
1 TL Knobi Genuss Salz
500 g gemischte Meeresfrüchte TK
2 Dosen Pastasauce Classico Oro d'Oro
50ml Weißwein



Zubereitung

Den Knoblauch in feine Streifen schneiden und die Zwiebel würfeln. Beides mit dem Knobi Öl glasig anbraten und ca. 5 halbierte Cocktailtomaten hinzugeben.

Sobald die Zwiebeln glasig sind die Meeresfrüchte hinzugeben, mit den Gewürzen (Regenbogen Pfeffer, Toskana, Knobi Genuss Salz) würzen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

Mit Weißwein kurz ablöschen und die Pastasauce Classico Oro d`Oro dazu geben. Die Spaghetti bissfest kochen. Währenddessen die Sauce mit gekipptem Deckel einkochen lassen.

Sobald die Spaghetti gekocht sind, abgießen und zu der Soße hinzugeben. Gut miteinander vermischen und servieren.

Guten Appetit!





Thai - Nudelsalat

- 250 g Mie-Nudeln
- 2 rote Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 TL Let it burn
- 1/2 TL Knoblauchchips aus der Mühle
- etwas Meersalz und Regenbogen Pfeffer
- 3 TL Taste of Thai
- 2 EL Aceto Balsamico
- 6 EL Knobi Öl
- 4 EL Reissessig
- 1 EL Sanfte Traube



Zubereitung

Mie-Nudeln in eine Schüssel legen und mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen. Die Nudeln sollten gut mit Wasser bedeckt sein. Anschließend gut abkühlen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit alle Gewürze mit den Essigen in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Die Paprika in kleine Würfel oder Streifen schneiden, die Lauchzwiebel in kleine Scheiben schneiden. In die Schüssel zu den Gewürzen geben und anschließend die Nudeln unterheben.

Am besten über Nacht ziehen lassen und eventuell nochmal mit Knobi Öl und Aceto Balsamico nachwürzen.

Einfach und schnell - perfekt auch als Grillbeilage !

Vegetarisches Thai-Curry

400 g Süßkartoffeln
150 g Karotten
300 g Zucchini
300 g Paprika
1 Zwiebel
4 EL Knob Öl
500 ml Kokosmilch
Meersalz
Regenbogen Pfeffer
Knobi Genuss Salz
3 TL Sweet Curry
3 TL Taste of Thai
50 g Cashewkerne
250 g Basmati-Reis



Zubereitung

Süßkartoffeln und Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini, Paprika und Zwiebel zerkleinern.

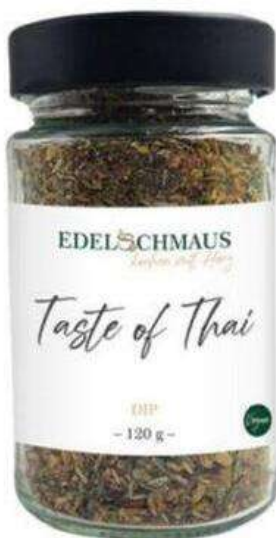
Knobi Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse anbraten. Mit Meersalz und Knobi Genuss Salz würzen. Ca. 10 bis 15 Min. bei mittlerer Hitze braten.

Kokosmilch zugeben und mit Sweet Curry, Taste of Thai und Regenbogenpfeffer abschmecken. Auf geringer Hitze köcheln lassen, bis die Süßkartoffel-Stücke weich sind.

In der Zwischenzeit den Reis nach Anleitung kochen und als Beilage servieren.

Cashewkerne ohne Öl anrösten und als Topping über das Thai-Curry geben.

Guten Appetit!




selbstständige Teamleitung

EDELSCHMAUS

kochen mit Herz

Kontakt

 017648212807

 info@myfoodstory.de

Homepage

 myfoodstory.de

Edelschmaussshop

myfoodstory.edelschmaus.com



MY
FOOD
STORY

Gewürzliebhaber



Team Pritzkow