Gebratener Reis mit Cabanossi

geschrieben von Karin Knorr | 2. März 2012

Entscheide ich mich für ein Reisgericht, koche ich meist die doppelte Menge. So kann ich ihn am nächsten Tag noch einmal verwenden. Oder man nimmt ihn für einen Entschlackungstag. Ich hatte bei diesem Gericht auch zirka 500 g Reis übrig und daraus dieses Gericht gezaubert:

Zutaten für 4 Personen:

500 g gekochten Reis
100 g Cabanossi
2 Möhren
100 g Mais (TK)
100 g Erbsen (TK)
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
Frühlingszwiebeln
Sojasoße
Öl zum Braten
Salz, Pfeffer, Chili zum Würzen
Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

Wer keinen Reis hat, kocht sich seinen Lieblingsreis nach Anweisung. Ich rechne eine kleine Tasse für eine Person und 2 Tassen Wasser. Wenn er kocht, die Energiezufuhr verringern und so lange auf dem Herd (zwischendurch umrühren) lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Das dauert zirka 25 bis 30 Minuten. In der Zwischenzeit Paprika, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Würstchen kleinschneiden. Öl im Wok (eine große Pfanne tut es auch) erhitzen, die Möhren darin eine Minute braten, dann die klein geschnitten Zutaten (außer Frühlingszwiebeln) sowie Mais und Erbsen hinzu fügen und ebenfalls eine Minute unter rühren dünsten. Zum Schluss kommt der Reis dazu. Das ganze ungefähr 3 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Chili, Sojasoße und Kräutern abschmecken. Dann kann serviert werden.

Tipp: Ich habe zusätzlich aus zwei Eiern ein Omelett gebraten, in Streifen geschnitten und zum Schluss mit dem Reis in die Pfanne getan.

Das Rezept könnte euch auch interessieren: Putenschnitzel an Kuskus

Ich wünsche Guten Appetit

eure Karin Knorr

Nudeln an Fischfilet und Spinat

geschrieben von Karin Knorr | 2. März 2012

Bei mir gibt es oft Gerichte, die schnell zu zubereiten sind. Neben Haushalt und Familie bin ich immer arbeiten gegangen. So habe ich über diese lange Zeit schon das eine oder andere ausprobiert, um eine gesunde Mahlzeit auf den Tisch zu bekommen.

Zutaten für 2 Personen:

2 Scheiben Fischfilet (ich hatte Flunder)
Saft einer Zitrone
200 g Nudeln
1 mittlere Zwiebel
1 EL Senf (mittel)
200 g Spinat (TK)
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Sonnenblumenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und ruhen lassen. Fisch abwaschen, mit Küchenpapier abtupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Jetzt die Zwiebeln in eine Pfanne mit Öl geben und glasig dünsten. Dann kommt der Fisch hinzu und wird so zirka 5 Minuten gebraten. (Wenn Sie den Spinat noch nicht vorher etwas an tauen lassen konnten, geben Sie ihn in einen extra Topf und lassen ihn auftauen.) Zum Schluss kommt der Spinat, der Senf und der Zitronensaft hinzu. alles bei schwacher Hitze erwärmt. In der Zwischenzeit sind die Nudeln fertig und werden abgegossen und in die Pfanne zu den anderen Zutaten getan, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun kann serviert werden.

Tipp: Zu diesem Gericht passen auch gut Tomaten und als Fisch ist Lachs dazu eine Alternative.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr