

Asiatische Hähnchen-Gemüse-Pfanne

geschrieben von Karin Knorr | 17. August 2015



Heute habe ich mal ein Rezept, dass wir in meiner „Dienstags-Gruppe“ gekocht haben. Meistens planen wir gemeinsam, was wir denn essen wollen, dann kommen Ideen auf den Tisch und zum Schluss entscheiden wir, was wir essen möchten. Schaut selbst:

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Reismudeln
- 2 Möhren
- 2 rote Paprikaschoten
- 2-4 Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Sprossen
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Hähnchenbrust
- 3 EL Sojasoße
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln nach Anweisung zubereiten. Das Gemüse waschen und in Streifen schneiden. Jetzt den Wok (eine große Pfanne geht auch) auf den Herd stellen und heiß werden lassen, Öl, Fleisch, Knoblauch und Frühlingszwiebeln hineintun und kurz anbraten, 2 Minuten später kommen die Möhren- und Paprikastreifen hinzu. Alles leicht dünsten lassen. Danach werden die Nudeln und Tomaten in den Wok getan und alles gut vermengt. Etwa 5 Minuten weiter köcheln und rühren. Zum Schluss wird Sojasoße und Sesamöl darüber geträufelt. Wer möchte kann es noch nachwürzen. Zu diesem Gericht gibt es wieder ein Video.

Tipp: Zu diesem Gericht passen auch gut Shitake-Pilze und Chili. Man kann auch die Nudeln extra braten und servieren. Ich lasse mich immer etwas treiben, nehme Gemüse, was gerade da ist und würze nach Geschmack.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Putenschnitzel an Couscous](#)

Viel Freude beim Nachkochen

Penne Rigate an Spinat-Erdnuss-Sauce

geschrieben von Karin Knorr | 17. August 2015



Geht es euch auch oft so, ihr habt den ganzen Tag Termine und Erledigungen auf dem Plan und für eine Mahlzeit keine Zeit? Greift dann zu einem Fertiggericht oder nascht euch durch die Schränke? Für alle, die sich eine leichte schnelle Mahlzeit zubereiten möchten, ist das heutige Nudelgericht mit einer Spinatsauce genau das Richtige.

Zutaten für 2 Personen

160 g Nudeln (Penne oder Tagliatelle)
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Blattspinat
120 g Käse (Gouda oder Feta)
1 Hand voll gesalzene Erdnüsse
Öl zum Andünsten
Pfeffer, Salz, Chili

Zubereitung

Als Erstes die Nudeln in kochendes Wasser geben. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in Öl andünsten. Dann den Spinat und in Würfel geschnittenen Käse dazu geben. Am besten dabei bleiben und rühren, damit der Käse nicht anbrennt. Eventuell einen oder zwei Löffel Wasser dazu geben. In der Zwischenzeit sind die Nudeln fertig. Diese abgießen und mit den Nüssen zu der Spinat-Käse-Sauce geben. Und schon ist das Gericht fertig. Nun auf einem Teller anrichten und mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Tipp: Ich hatte dieses Gericht mit Gouda probiert und es war ziemlich mild. Wer es herzhafter mag, kann kräftigeren Käse ausprobieren. Der Feta zum Beispiel bringt mehr Gewürz hinein und hat weniger Fett.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Spinatpesto an Spaghetti](#),

Pasta mit Fisch und Spinat

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren. Ladet euch doch wieder einmal Gäste ein und verwöhnt sie mit diesem einfachen und doch extravaganen Nudelgericht.

Eure Karin Knorr

Nudeln an Fischfilet und Spinat

geschrieben von Karin Knorr | 17. August 2015



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 abgossen 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