

ASIATISCH DURCH DIE WOCHEN.



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Salz / Pfeffer / Currypulver / Zucker / Gemüse- und/oder Fleischbrühe

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- | | |
|---|--------|
| ☐ Weizenmehl Type 405 | 300 g |
| ☐ Basmatireis | 300 g |
| ☐ Wok-Nudeln | 250 g |
| ☐ Mie-Nudeln | 200 g |
| ☐ Mais aus der Dose | 140 g |
| ☐ Erdnusscreme | 60 g |
| ☐ Rote Currypaste | 20 g |
| ☐ Trockenhefe | 5 g |
| ☐ Backpulver | 5 g |
| ☐ Kokosnussmilch | 800 ml |
| ☐ Sojasauce | 150 ml |
| ☐ Sesamöl | 105 ml |
| ☐ Siracha Sauce | 10 ml |
| ☐ Reisessig | 5 ml |
| ☐ Eier | 4 |

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- ☐ Grüner Spargel 500 g
- ☐ Champignons 300 g
- ☐ Zuckerschote 100 g
- ☐ Frühlingszwiebeln 11

- | | |
|---|---------|
| ☐ Knoblauchzehen | 9 |
| ☐ Möhren | 8 |
| ☐ Rote Paprika | 4 |
| ☐ Rote Zwiebeln | 3 |
| ☐ Gelbe Paprika | 2 |
| ☐ Zwiebel | 1 |
| ☐ Ingwer (ca. 4 cm) | 3 Stück |
| ☐ Petersilie | 1 Topf |

AUS DEM KÜHLREGAL

- ☐ Räuchertofu 525 g
- ☐ Schweinefilet 300 g
Medaillons, mariniert
- ☐ Riesengarnelen- 250 g
schwänze Natur
- ☐ Milch 190 ml

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Bohnen 100 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

[illegible]



ASIATISCHES WOKGEMÜSE mit grünem Spargel



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanweisung im Topf oder Reiskocher garen. Die Garnelen auftauen lassen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und den Spargel in Stücke schneiden.
2. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen. Den Knoblauch hacken und die Zwiebeln in gröbere Stücke schneiden. Die Paprika und Lauchzwiebeln ebenfalls waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. 1 EL Sesamöl im Wok erhitzen und die Garnelen darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend aus dem Wok nehmen.
4. Das restliche Öl im Wok erhitzen und den Spargel darin 3 Minuten unter Schwenken garen. Die Paprika, die Lauchzwiebeln, die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und weitere 2 Minuten in Wok schwenken. Den Zucker und die Sojasauce zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Garnelen in den Wok geben alles für weitere 2-3 Minuten garen lassen. Zum Schluss noch einmal abschmecken und zusammen mit dem Basmatireis servieren.

ZUTATEN

500 g	grüner Spargel
300 g	Basmatireis
250 g	Riesengarnelenschwänze Natur
3	Frühlingszwiebeln
2	rote Paprika
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
6 EL	Sojasauce
3 EL	Sesamöl
1 TL	Zucker
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 429 G)

Brennwert	341 kcal / 1433 kJ
Fett	11,7 g
davon ges. Fettsäuren	1,8 g
Kohlenhydrate	35,7 g
davon Zucker	12,6 g
Eiweiß	20 g
Salz	3,9 g



SCHNELLE RAMEN-SUPPE



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. Die Brühe aufkochen und den Ingwer und den Knoblauch darin 15 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die kühl-schrankkalten Eier 7 Minuten wachweich kochen. Die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in sehr dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen und kleinschneiden. Den Tofu würfeln.
3. Die Möhren in einer Pfanne in reichlich Sesamöl knusprig anbraten. Herausnehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Tofu ebenfalls knusprig rösten. Den Tofu aus der Pfanne nehmen. Zum Schluss die Pilze braten und mit einem Schuss Sojasauce und etwas Zucker süß-salzig würzen.
4. Den Mais abgießen. Die Frühlingszwiebeln waschen und fein hacken.
5. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und auf vier große Suppenschalen aufteilen. Die Brühe darüber geben. Die Toppings, Möhrenstreifen, Pilze, Tofu und den Mais, nebeneinander in den Schalen anrichten. Die Eier pellen, halbieren und in die Suppe legen.
6. Die Ramen-Suppe mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

ZUTATEN

300 g	Champignons
200 g	Mie-Nudeln
175 g	Räuchertofu
140 g	Mais aus der Dose
4	Eier
3	Möhren
2	Knoblauchzehen
2	Frühlingszwiebeln
2 l	Brühe, Sorte: Gemüse, Geflügel oder Rind
2-3 EL	Sesamöl
2 EL	Sojasauce
1 EL	Sriracha Sauce
1 TL	Reisessig
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 755 G)

Brennwert	537 kcal / 2248 kJ
Fett	23,1 g
davon ges. Fettsäuren	3,8 g
Kohlenhydrate	56,6 g
davon Zucker	10,6 g
Eiweiß	21,3 g
Salz	6 g



ASIATISCHES GEMÜSECURRY in Kokosnussmilch



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Den Ingwer schälen und reiben. Die Möhren schälen und würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen und putzen.
2. Das Öl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Möhren und den Ingwer dazugeben. Nach ca. 2 Min. die Paprika und die Zuckerschoten zugeben. Nach weiteren 2 Min. das Gemüse mit der Kokosnussmilch ablöschen.
3. Das Asia-Gemüse mit Currypulver, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und zum Gemüse geben. Das Asia-Gemüsecurry mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Tipp: Dazu passt frisch gekochter Jasmin-Reis.

ZUTATEN

400 ml	Kokosnussmilch
100 g	Zuckerschoten
4	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Möhren
1	Zwiebel
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)
3 EL	Sonnenblumenöl
2 TL	Currypulver
½ Topf	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 329 G)

Brennwert	433 kcal / 1793 kJ
Fett	32,5 g
davon ges. Fettsäuren	22 g
Kohlenhydrate	23,9 g
davon Zucker	17 g
Eiweiß	6,3 g
Salz	0,8 g

BAO BUNS BURGER mit Gemüse und Räuchertofu



4 Portionen



130 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, die Trockenhefe, das Backpulver, den Zucker und das Salz miteinander vermengen. Die Milch langsam hinzufügen, weiter mixen und anschließend mit den Händen ca. 10 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt ca. 10 Minuten gehen lassen. Nochmals 1 Minute mit den Händen kneten und den Teig 1 Stunde ziehen lassen, sodass er sich verdoppelt.
2. Den Teig nochmal kurz durchkneten, halbieren und zu einer länglichen Rolle formen. Aus den jeweils beiden Rollen, 5 Teigstücke schneiden (ca. 50 g). Jeweils zu Kugeln formen. Die Teigstücke immer mit Folie bedecken damit sie nicht austrocknen.
3. Jede Kugel ausrollen (ca. 5-10 cm), auf der Oberseite mit Öl einpinseln und zuklappen, sodass die typische Bao Buns Form entsteht.
4. Jedes Bao Bun auf ein passendes Backpapier legen (vorher zurechtschneiden und in den Dampfgareinsatz legen). Den Teig nochmals zugedeckt 15-30 Minuten ruhen lassen.
5. Für die Füllung: Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Möhren schälen, die Paprika waschen und putzen. Die Möhren in Stifte, die Paprika in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
6. Den Knoblauch in Öl anschwitzen, die Möhren und die Paprika dazugeben. Mit 1 EL Sojasauce ablöschen und 5 Minuten braten.
7. Den Tofu in Würfel schneiden, in eine Schale mit Sojasauce legen und rundherum marinieren lassen. Anschließend in der Pfanne knusprig braten.
8. Die Buns zugedeckt (mit einem Küchentuch) kurz über heißem Wasser dämpfen, die Hitze reduzieren und bei mittlerer Hitze noch 10 Minuten dämpfen lassen.
9. Die Bao Buns kurz abkühlen lassen, mit dem Gemüse und dem Räuchertofu füllen und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen. Für jede Person ca. 2 Bao Buns servieren.

ZUTATEN

Für die Buns:

300 g	Weizenmehl Type 405
190 ml	Milch
1 EL	Zucker
1 EL	Olivöl
1 TL	Trockenhefe
1 TL	Backpulver
1 TL	Salz

Für die Gemüsefüllung mit Räuchertofu:

350 g	Räuchertofu
3	Möhren
2	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
1	gelbe Paprika
6 EL	Sojasauce
3 EL	Olivöl

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 379 G)

Brennwert	622 kcal / 2612 kJ
Fett	23 g
davon ges. Fettsäuren	2,9 g
Kohlenhydrate	72,1 g
davon Zucker	15,1 g
Eiweiß	27,1 g
Salz	3,7 g



WOKNUDELN

mit Schweinefilet und Erdnussauce



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinschneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und hacken.
2. Im Wok oder in einer großen Pfanne den Ingwer und den Knoblauch mit 1 EL Sesamöl anschwitzen. Die Zwiebel, die Paprika und die Bohnen dazugeben und 3-5 Minuten anbraten. Die Paste dazugeben und kurz anschmoren.
3. Die Kokosmilch, die Erdnusscreme und die Brühe eingießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen durch sind. Mit Sojasauce abschmecken.
4. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in einer separaten Pfanne mit etwas Öl knusprig durchbraten.
5. Die Wok-Nudeln in den Wok geben und darin ca. 4 Minuten garen. Das Fleisch untermischen. Mit frischer Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

300 g	Schweinefilet Medaillons, mariniert
250 g	Wok-Nudeln
100 g	Bohnen (TK)
400 ml	Kokosnussmilch
100 ml	Gemüsebrühe
3	Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel
1	rote Paprika
1 Stück	Ingwer (4 cm)
6 EL	Erdnusscreme
2 EL	Sesamöl
1-2	Rote Curry Paste
½ Topf	Petersilie
	Sojasauce

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 373 G)

Brennwert	801 kcal / 3336 kJ
Fett	42,4 g
davon ges. Fettsäuren	25,2 g
Kohlenhydrate	59,8 g
davon Zucker	9,1 g
Eiweiß	33,8 g
Salz	2,2 g