



MO

## ASIA-BOWL mit buntem Gemüse und Naan-Pommes



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Für die Sauce die Butter schmelzen. Die flüssige Butter mit der Mayonnaise, Ketchup, Sweet-Chili-Sauce, Essig und Zucker verrühren. Mit Paprikapulver und Knoblauchpulver abschmecken.
2. Den Brokkoli putzen, die Röschen abtrennen. In kochendes Salzwasser geben und 4 Minuten sprudelnd kochen. Anschließend abgießen und in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Abtropfen lassen.
3. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischote waschen, entkernen und in Ringe schneiden.
4. Die Paprikastreifen in 1 EL Öl anrösten. Den Ingwer und den Knoblauch dazugeben und mitrösten. Aus der Pfanne nehmen und den Brokkoli zusammen mit der gehackten Chilischote kurz anrösten.
5. Die Naanbrote in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne in 2 EL Öl von allen Seiten anrösten. Mit Chilisalz und Knoblauchpulver würzen.
6. Die Edamame abtropfen lassen.
7. 4 Schalen bereitstellen. In jede Bowl ein paar Naan-Pommes, etwas Brokkoli, Paprika und Edamame anrichten. Mit der Sauce beträufeln und servieren.

### ZUTATEN

400 g	Brokkoli
200 ml	Mayonnaise
3 EL	Rapsöl
1 EL	Butter
1 EL	Ketchup
1 EL	Sweet-Chili-Sauce
2 TL	Weißweinessig
1 TL	Zucker
1 Glas	Edamame
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)
2	rote Paprika
2	Knoblauchzehen
2	Naan-Brote (je 130 g)
1	Rote Chilischote (aus Chilimix)
	Paprikapulver
	Knoblauchpulver
	Chilisalz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 384 G)

Brennwert	758 kcal / 3145 kJ
Fett	55.6 g
davon ges. Fettsäuren	8.3 g
Kohlenhydrate	41.5 g
davon Zucker	12.9 g
Eiweiß	17.8 g
Salz	1.6 g

DI

## ROTES THAI-CURRY mit Tofu



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Paprika waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und vierteln.
3. Den Basmatireis nach Packungsanweisung garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Ingwer in 1 EL Öl 2 Minuten anschwitzen. Den Knoblauch und die Currypaste dazugeben und kurz anbraten. Die Kokosnussmilch und die Brühe eingießen und gut verrühren.
4. Das vorbereitete Gemüse in den Topf geben. Aufkochen und ca. 8–10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Mit der Sojasauce, Zucker und Limettensaft abschmecken.
5. Den Tofu würfeln, salzen und in 1 EL Öl knusprig anbraten. Ins Curry geben. Die Frühlingszwiebel waschen und fein hacken.
6. Das rote Thai-Curry mit dem Reis anrichten und mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

### ZUTATEN

300 g	Brokkoli
250 g	Tofu
250 g	Basmatireis
150 g	Champignons
400 ml	Kokosnussmilch
300 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Rapsöl
3 EL	Rote Currypaste
2 EL	Sojasauce
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)
1 Spritzer	Limettensaft
2	Knoblauchzehen
1	Rote Zwiebel
1	Rote Paprika
1	Möhre
1	Frühlingszwiebel
	Zucker

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 452 G)

Brennwert	500 kcal / 2082 kJ
Fett	30.7 g
davon ges. Fettsäuren	21.6 g
Kohlenhydrate	36.6 g
davon Zucker	12.6 g
Eiweiß	14.9 g
Salz	2.9 g

MI

# KOKOSNUDELN mit Spinat



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Den Knoblauch schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in dünne Längsstreifen schneiden. Den Spinat waschen und putzen.
2. Das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Ingwer darin anschwitzen. Den Knoblauch und die Erbsen dazugeben.
3. Die Brühe und die Kokosnussmilch eingießen und aufkochen.
4. Die Nudeln, den Spinat und die Möhrenstreifen in den Topf geben und alles zusammen köcheln lassen, bis die Nudeln die richtige Konsistenz haben.
5. Mit Sojasauce, Ahornsirup, Limettensaft und Chilisalz abschmecken.

## ZUTATEN

300 g	Blattspinat
250 g	Wok-Nudeln
100 g	Erbsen (tiefgekühlt)
600 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosnussmilch
2 EL	Sojasauce
1 TL	Rapsöl
1 TL	Ahornsirup
1 Stück	Ingwer (4 cm)
1 Spritzer	Limettensaft
2	Knoblauchzehen
2	Möhren
1	Rote Zwiebel
	Chilisalz

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 322 G)

Brennwert	551 kcal / 2290 kJ
Fett	27.0 g
davon ges. Fettsäuren	21.7 g
Kohlenhydrate	58.5 g
davon Zucker	11.1 g
Eiweiß	14.1 g
Salz	1.8 g

DO

## ASIATISCHE NUDEL-HACK-PFANNE



4 Portionen



75 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Paprikaschote waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Chili waschen, entkernen und in dünne Ringe schneiden.
2. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen und anschließend abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit das Hackfleisch zusammen mit den Zwiebeln im Erdnussöl knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika und die Bohnen dazugeben und ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Den Knoblauch und die Chili unterrühren.
4. Die Sojasauce mit dem Ketchup, der Sweet-Chili-Sauce und 3 EL Wasser verrühren. Die Sauce in die Pfanne geben und gut vermischen.
5. Die gekochten Nudeln mit in die Pfanne geben und untermischen.
6. Die Nudel-Hack-Pfanne mit gehackter Frühlingszwiebel garnieren und servieren.

### ZUTATEN

400 g	Hackfleisch (vom Schwein)
250 g	Bohnen (tiefgekühlt)
200 g	Mie-Nudeln
3 EL	Sojasauce
2 EL	Ketchup
2 EL	Sweet Chili-Sauce
1 EL	Erdnussöl
2	Rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Rote Paprika
1	Chilischote
1	Frühlingszwiebel
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 319 G)

Brennwert 450 kcal / 1883 kJ

<span style="color: yellow;">■</span> Fett	15.1 g	
davon ges. Fettsäuren	4.2 g	
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	47.8 g	
davon Zucker	11.2 g	
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	27.7 g	
<span style="color: green;">■</span> Salz	1.9 g	



FR

## SELBST GEMACHTES SUSHI mit Lachs



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt.
2. Den Reis in 450 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Die Temperatur reduzieren und bei schwacher Hitze 15 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Den Herd ausstellen, den Deckel abnehmen und ein Küchentuch auflegen. Den Reis weitere 15 Minuten quellen und abkühlen lassen.
3. Den Essig, den Zucker und das Salz in einem separaten Topf unter Rühren erwärmen, bis sich der Zucker und das Salz aufgelöst haben. Abkühlen lassen.
4. Den Reis in eine große Schüssel umfüllen und mit dem Zucker-Essig-Gemisch locker vermischen. Bei Zimmertemperatur auskühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Gurke waschen, die Kerne herauskratzen und in feine Streifen schneiden. Die Avocado schälen, entkernen und in schmale Scheiben schneiden. Den Räucherlachs in Streifen schneiden.
6. Eine Sushi-Matte ausrollen und ein Nori-Blatt darauflegen. Mit angefeuchteten Händen eine dünne Schicht Reis darauf verteilen. Mittig auf dem Reis einen schmalen Streifen Lachs und Gurke oder Lachs und Avocado verteilen.
7. Mithilfe der Sushi-Matte das Nori-Blatt vorsichtig und mit leichtem Druck aufrollen. Das Ende des Nori-Blattes mit etwas Wasser verkleben.
8. Die Rolle mit einem scharfen Messer in dünne mundgerechte Scheiben (ca. 1 cm) schneiden. Mit den weiteren Nori-Blättern ebenso verfahren.
9. Die Sushi-Rollen mit Wasabipaste, eingelegtem Ingwer und Sojasauce servieren.

### ZUTATEN

300 g	Sushi-Reis
150 g	Räucherlachs
40 g	Zucker
4 EL	Ingwer (eingelegt)
4 EL	Sojasauce
2 EL	Weißweinessig
1 EL	Wasabipaste
1 TL	Salz
4	Nori (Seetang)-blätter
1	Avocado
½	Gurke

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 270 G)

Brennwert	514 kcal / 2168 kJ
Fett	12.6 g
davon ges. Fettsäuren	2.4 g
Kohlenhydrate	75.8 g
davon Zucker	11.8 g
Eiweiß	22.2 g
Salz	4.3 g