

Dr. Oetker

1000

Rezepte – Aus Wok und Pfanne

aus 1000 Rezepte – gut & günstig



Dr. Oetker Verlag

Dr. Oetker

1000

Rezepte – Aus Wok und Pfanne

aus 1000 Rezepte – gut & günstig



Dr. Oetker Verlag



Melonen-Hähnchen-Pfanne

4 Portionen

pro Portion
2,25 Euro

Zubereitungszeit: 25 Minuten

500 g Hähnchenbrustfilet

1 EL Currypulver

1 EL helle Sojasauce

1 EL Speisestärke

1 rote Zwiebel

1 Kantalupe-, Ogen- oder Honigmelone

100 g roher Schinken, in Scheiben

½ Bund Schnittlauch

8 EL Sojaöl

400 g TK-Champignonscheiben

Salz

Pro Portion: E: 34 g, F: 23 g, Kh: 17 g, kj: 1721, kcal: 412

1. Hähnchenbrustfilet kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Filetstreifen mit Curry, Sojasauce und Speisestärke vermengen.

2. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Melone halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Melone achteln und die Schale abschneiden. Vom Melonenfruchtfleisch 400 g abwiegen und das Fruchtfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

3. Die Schinkenscheiben in Streifen schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und einige Halme zum Garnieren beiseitelegen. Restlichen Schnittlauch in Röllchen schneiden.

4. Das Sojaöl in einem Wok erhitzen, die Hähnchenstreifen darin anbraten. Zwiebelwürfel und die gefrorenen Champignonscheiben hinzufügen, unter Rühren etwa 5 Minuten mitbraten.

5. Schinkenstreifen und Melonenwürfel ebenfalls in den Wok geben, unterrühren und kurz erhitzen.

6. Melonen-Hähnchen-Pfanne vor dem Servieren mit Salz abschmecken und die Schnittlauchröllchen unterheben. Melonen-Hähnchen-Pfanne mit den beiseitegelegten Schnittlauchhalmen garnieren.

Tipp: Servieren Sie 8-Minuten-Reis oder Glasnudeln dazu.



Rot geschmorter Schweinebauch

4 Portionen

pro Portion
2,15 Euro

Zubereitungszeit: 10 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 40 Minuten

1 kg Schweinebauch (mit Schwarte)

2 l Wasser, 6 EL Speiseöl

2 Sternanis

500 ml Fleischbrühe

80 g süße Bohnenpaste

80 ml helle Sojasauce

2 EL Zucker

250 ml Reiswein

½ gestr. TL Salz

2 Frühlingszwiebeln

1 EL Sesamöl

Pro Portion: E: 45 g, F: 90 g, Kh: 19 g, kj: 4584, kcal: 1095

1. Den Schweinebauch mit Küchenpapier trocken tupfen und evtl. die Borsten entfernen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Schweinebauch hinzugeben, wieder zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Schweinebauch herausnehmen und in kaltem Wasser etwa 30 Minuten abkühlen lassen.

2. Schweinebauch aus dem Wasser nehmen, in einem Sieb abtropfen lassen und dann in mundgerechte Stücke

schneiden.

3. Das Speiseöl in einem Wok erhitzen. Sternanis darin anbraten. Fleischbrühe, Bohnenpaste, Sojasauce, Zucker, Reiswein und Salz hinzugeben, unterrühren, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten kochen lassen.

4. Die Schweinebauchstücke hinzugeben und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Anschließend die Sauce bei starker Hitze einkochen lassen.

5. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen, in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Sesamöl in die Sauce geben und den geschmorten Schweinebauch sofort servieren.

Tipps: Sternanis ist seit mehr als 3000 Jahren in China als Heilmittel und Gewürz bekannt, wurde aber erst sehr spät nach Europa gebracht. Sternanis duftet streng nach Anis und schmeckt brennend würzig. Er wird bei uns hauptsächlich als Backgewürz in der Küche eingesetzt. In Frankreich wird das ätherische Öl zum Aromatisieren von Likören verwendet, z. B. von Aperitifs.



Omeletts mit Schnittknoblauch und Schafskäse

2 Portionen

**pro Portion
1,85 Euro**

Zubereitungszeit: 10 Minuten

4 Eier (Größe M)

Salz, gem. Pfeffer

1 kleines Bund Schnittknoblauch

200 g Schafskäse, 40 g Butter

Pro Portion: E: 32 g, F: 48 g, Kh: 1 g, kj: 2340, kcal: 558

- 1.** Die Eier in einer Rührschüssel verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittknoblauch abspülen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Den Schafskäse in etwa 1½ cm große Würfel schneiden. Schnittknoblauchringe und Schafskäsewürfel unter die verschlagenen Eier rühren.
- 2.** Die Hälfte der Butter in einer Pfanne (Ø 22–24 cm) zerlassen. Die Hälfte der Eiermasse hineingeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 4–5 Minuten stocken lassen. Omelett vorsichtig wenden, von der zweiten Seite kurz anbraten, herausnehmen und warm stellen. Das zweite Omelett auf die gleiche Weise zubereiten.



Pytt i panne

2 Portionen

pro Portion
1,95 Euro

Zubereitungszeit: 20 Minuten

400 g gegarte Pellkartoffeln

1-2 Zwiebeln

150 g Kochschinken

2 Gewürzgurken

30 g Butter oder Margarine

125 ml Bratensauce (Fertigprodukt)

150 g Crème fraîche

1 EL gehackte Petersilie

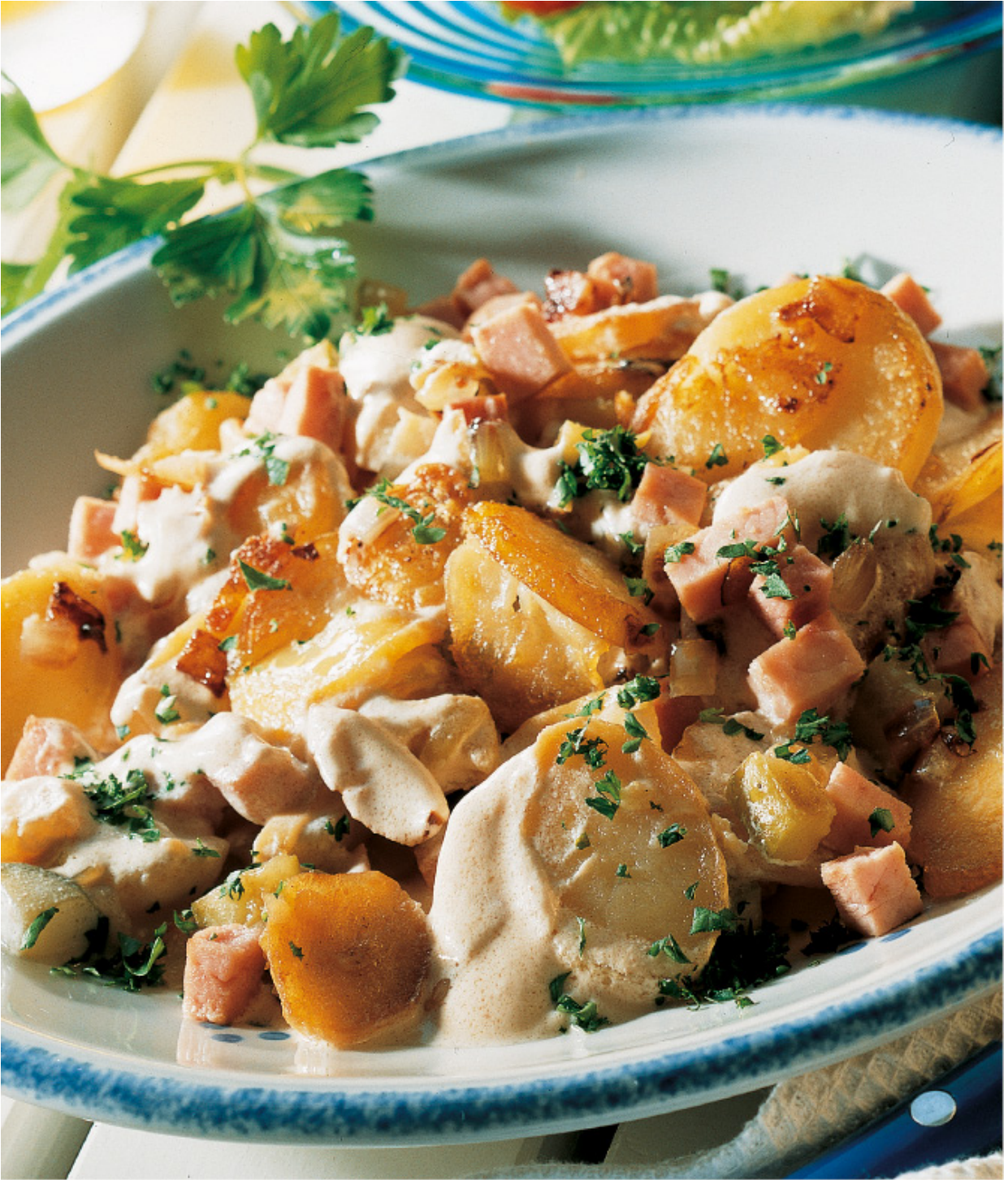
Pro Portion: E: 24 g, F: 38 g, Kh: 36 g, kj: 2472, kcal: 593

1. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Kochschinken und Gurken ebenfalls klein würfeln.

2. Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen. Kartoffelscheiben, Zwiebel-, Schinken- und Gurkenwürfel darin unter Rühren anbraten. Bratensauce und Crème fraîche unterrühren, kurz erhitzen.

3. Pytt i panne mit Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp: Für dieses Gericht können Sie sehr gut Reste einer selbst hergestellten Bratensauce verwenden.



Schweinefleisch auf Möhrenscheiben

4 Portionen

**pro Portion
2,40 Euro**

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1 kg Möhren

1 Zwiebel

50 g Butter

200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Salz

gem. Pfeffer

Zucker

600 g Schweinefilet

½ Bund Kerbel

3 EL Speiseöl

½ TL rosa Pfefferbeeren

Pro Portion: E: 35 g, F: 23 g, Kh: 14 g, kj: 1725, kcal: 412

1. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Möhrenscheiben hinzugeben und mit andünsten. Mit Mineralwasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 8 Minuten garen.

2. Das Schweinefilet mit Küchenpapier trocken tupfen, häuten, evtl. vom Fett befreien. Das Filet in dünne Medaillons

schneiden. Kerbel abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen.

3. Das Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Medaillons darin von beiden Seiten 3–4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm stellen. Die Möhrenscheiben zum verbliebenen Bratfett in die Pfanne geben und darin schwenken.

4. Pfefferbeeren zwischen den Fingern zerreiben und über die Möhrenscheiben streuen. Die Medaillons auf den Möhrenscheiben anrichten und mit Kerbelblättchen garnieren.



Oliven-Tunfisch-Pfanne mit Ravioli

4 Portionen

pro Portion
2,25 Euro

Zubereitungszeit: 35 Minuten

4 Fleischtomaten (etwa 400 g)

160 g abgetropfte, grüne Oliven (ohne Stein)

400 g Ravioli Formaggio (Nudeltaschen mit Käsefüllung, aus dem Kühlregal)

560 g abgetropfter Tunfisch im eigenen Saft (aus Dosen)

2 EL Olivenöl

40 g Butter

einige Stängel Basilikum

Salz

gem. Pfeffer

Pro Portion: E: 41 g, F: 48 g, Kh: 33 g, kj: 3069, kcal: 733

1. Tomaten abspülen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften in grobe Würfel schneiden. Oliven halbieren.

2. Ravioli in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen (um ein Zusammenkleben zu verhindern) und abtropfen lassen. Den Tunfisch evtl. in etwas kleinere Stücke teilen.

3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Tomatenwürfel, Olivenhälften und Tunfischstücke darin unter vorsichtigem Rühren kräftig andünsten. Butter und Ravioli hinzufügen,

vorsichtig unterheben. Die Oliven-Tunfisch-Pfanne weitere 5-10 Minuten dünsten.

4. In der Zwischenzeit das Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

5. Die Oliven-Tunfisch-Pfanne mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen. Basilikum unterheben. Die Oliven-Tunfisch-Pfanne mit Ravioli servieren.



Schweinefleisch süßsauer

4 Portionen

pro Portion
1,60 Euro

Zubereitungszeit: 35 Minuten

450 g Schweineschnitzel

1 EL Currypulver

2 TL Sambal Oelek

1 rote Paprikaschote

1 Stange Porree (Lauch)

300 g frisches Ananasfruchtfleisch (aus dem Kühlregal)

6 EL Erdnussöl

4 EL Reisessig oder Weißweinessig

1 EL brauner Zucker

150 g Tomatenketchup

einige Stängel glatte Petersilie

Salz

Pro Portion: E: 28 g, F: 18 g, Kh: 28 g, kj: 1623, kcal: 388

- 1.** Das Schnitzfleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Fleischstreifen mit Curry und Sambal Oelek vermischen.
- 2.** Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote abspülen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

3. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Den Porree in etwa 2 cm lange Stücke schneiden oder Porree aufblättern und in dreieckige Stücke schneiden.

4. Ananas in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen und die Fleischstreifen darin von allen Seiten anbraten. Die Fleischstreifen an die Außenwände des Woks schieben oder herausnehmen und warm halten.

5. Die Paprikastücke in den Wok geben und anbraten. Ananaswürfel und Porreestücke hinzufügen und unter Rühren ebenfalls kurz anbraten. Essig, Zucker und Ketchup gut unterrühren.

6. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Etwa die Hälfte der Blättchen klein schneiden und mit den Fleischstreifen unterrühren.

7. Das Schweinefleisch süßsauer mit Salz abschmecken und mit den restlichen Petersilienblättchen garniert servieren.

Tipp: Zusätzlich können noch 2 geschälte und in Spalten geteilte Mandarinen unter Punkt 5 mit untergerührt werden.

Abwandlung: Für eine Variante mit Fisch z. B. 400 g Welsfilet verwenden. Den Fisch wie das Fleisch in Streifen schneiden und vorsichtig vermischen. Ananas durch 1 in Würfel geschnittene Zucchini ersetzen und das Ganze mit Koriander garnieren.



Räucherfischpfanne

2-3 Portionen

pro Portion
2,40 Euro

Zubereitungszeit: 30 Minuten

700 g gegarte, festkochende Pellkartoffeln

150 g Cocktailtomaten (etwa 16 Tomaten)

1 Bund Frühlingszwiebeln

4 EL Speiseöl

250 g geräucherte Forellenfilets (ohne Haut und Gräten)

½ Bund Dill

Salz

gem. Pfeffer

Saft von ½ Zitrone

Pro Portion: E: 27 g, F: 19 g, Kh: 57 g, kj: 2165, kcal: 518

- 1.** Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Tomaten abspülen, trocken tupfen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden.
- 2.** Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.
- 3.** Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben darin unter Wenden braun anbraten. Frühlingszwiebelstücke hinzugeben. Die Zutaten unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten garen.

4. In der Zwischenzeit die Forellenfilets in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Dill abspülen und trocken tupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen. Spitzen klein schneiden.

5. Tomatenhälften vorsichtig unter die Kartoffel-Frühlingszwiebel-Mischung heben und kurz mitbraten.

6. Dill unter das Gemüse rühren. Die Forellenfiletstücke vorsichtig unterheben und miterwärmen. Räucherfischpfanne mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken.



Westfälische Schnitzel

8-10 Portionen

pro Portion
1,40 Euro

Zubereitungszeit: 60 Minuten

2 mittelgroße Gemüsezwiebeln

8 Scheiben Schwarzbrot (etwa 500 g)

250 g westfälischer, roher Schinken

1 Bund Schnittlauch

3 Fleischtomaten

8-10 Schweineschnitzel (je etwa 120 g)

Salz, gem. Pfeffer

8 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl

50 g Butter oder Margarine

Pro Portion: E: 36 g, F: 18 g, Kh: 23 g, kj: 1683, kcal: 400

1. Zwiebeln abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Schwarzbrot fein zerbröseln. Den Schinken ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

2. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1-2 Minuten herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen.

- 3.** Schnitzel mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Etwas von dem Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin portionsweise von beiden Seiten etwa 15 Minuten braten. Schnitzel herausnehmen, auf eine vorgewärmte Platte legen und zugedeckt warm stellen.
- 5.** Butter oder Margarine in dem verbliebenen Bratfett zerlassen. Die Schinken- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Brotbrösel und Tomatenwürfel hinzugeben und kurz mit andünsten.
- 6.** Schinken-Brot-Masse auf den Schnitzeln verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Westfälische Schnitzel mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.



Thüringer Rostbrätel

6 Stück

pro Portion
1,85 Euro

Zubereitungszeit: 15 Minuten, ohne Marinierzeit

Grillzeit: 5-10 Minuten

1 kg Schweinekamm (ohne Knochen)

2-3 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

200 g mittelscharfer Senf

500 ml Bier, z. B. Pils

Salz, gem. Pfeffer

gerebelter Majoran

Pro Stück: E: 35 g, F: 16 g, Kh: 2 g, kj: 1232, kcal: 295

1. Den Schweinekamm mit Küchenpapier trocken tupfen und in 6 gleich dicke Scheiben schneiden.

2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken. Zwiebeln zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Zwiebelringe mit Knoblauch, Senf und etwa 200 ml von dem Bier verrühren. Marinade mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

3. Die Fleischscheiben in eine Schale geben und mit der Marinade übergießen. Das Fleisch zugedeckt im Kühlschrank 1-2 Tage durchziehen lassen, evtl. die Fleischscheiben einmal wenden.

4. Die Fleischscheiben kurz abtropfen lassen und auf dem vorgeheizten Grillrost 5-10 Minuten grillen (je nach Fleischdicke), dabei mit dem restlichen Bier ablöschen.

Tipp: Das Fleisch in der Pfanne braten. Dazu in einer großen Pfanne 2 Esslöffel Speiseöl erhitzen. Die Fleischscheiben darin portionsweise mit den Zwiebeln 5-10 Minuten braten, dabei einmal wenden.

