

Von: Robert Hohl [REDACTED]
Datum: 30. März 2014 22:04:21 MESZ
An: helga [REDACTED]
Betreff: Re: Hallo!!

Hallo Helga,

gestern Abend hatten wir ein WOK-Durcherleiden (kennst du einen Wok? Diese tiefen chinesischen Bratpfannen, Leute die gerne asiatisch kochen - eben selbe uns):

Zwiebel, Knoblauch in kleine Stückchen schneiden, Ingwer reiben, Tofuwürfel,

Gemüse klein schneiden (Pakchoi (so eine Art Chinakohl) und Zuckerschoten - kann sogar sein, dass die aus Peru kommen!)

Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in Öl anbraten, Tofu dazu, noch ein bisschen braten, würzen mit Schwarzkümmel und scharfer chinesischer Bohnensauce mit Chili, dann Gemüse dazu, noch 5-10 Minuten braten.

Währenddessen Reis kochen und einen Salat machen.

Das Gute ist, man kann alles mögliche Fleisch und Gemüse nehmen und was man nicht hat weglassen, aber Fleisch, Tofu und diese chinesische Bohnensauce sind eine gute Kombination,

Geht einfach, geht schnell. Und war sehr scharf :-)

Ich habe mir in den letzten Jahren immer mehr angewöhnt scharf zu essen. Chili, Chili, Chili.

Früher einmal war Chili in Mitteleuropa nicht üblich außer bei Chili Con Carne (mexikanisch), aber heute gibt es in jedem Super-Markt beim Gemüse Chili in verschiedenen Arten.

Süßes werde ich in den nächsten Tagen Paatschinken probieren. Kennst du Paatschinken?

Liebe Grüße
Robert

PS.: Sorry, dass ich zur Zeit so langsam bin. Leider ist es in der Arbeit zu Zeit extrem hektisch und zu viel zu tun.





Am 19.03.2014 um 04:21 schr eb he ga e89: