Yakisoba Yaki Soba – gebratene Buchweizennudeln

Die Basis des Rezeptes stammt im wesentlichen von dieser Seite und wurde von mir in Teilen abgewandelt und auf Kenwood umgeschrieben bzw. ergänzt. https://oryoki.de/blog/yakisoba-rezept/

Yakisoba ist ein japanisches Gericht. Soba ist das japanische Wort für Buchweizen und Yaki bedeutet nichts anderes als gebraten. D.h. Yakisoba ist gebratener Buchweizen, in diesem Fall sind damit gebratene Buchweizennudeln gemeint.

Bei den Gemüsezutaten seit ihr komplett frei, ich schreibe einige Zutaten als Alternative mit rein.
Von meiner Zeit in Korea weiß ich, dass man die Zahl “4” meidet. Hört sich die 4 doch ähnlich wie das aus dem chinesischen kommende Wort für “Tod” an. Daher gibt es in Korea z.B. Häuser bei denen nach dem 3. Stockwerk schon das 5. Geschoss kommt. In Japan ist es ähnlich und auch da wird die Zahl 4 gemieden.
Daher versucht man bei diesem Gericht 5 Zutaten zu nehmen (3 wäre zu wenig, 4 meidet man, 6 wäre schon wieder zuviel). Also sucht euch einfach 5 Zutaten aus und ihr macht nichts falsch. Dann will ich mal starten…..

Die Zutaten reichen für eine sehr große Pfanne. Ca. 2-3 Portionen, je nachdem wie groß der Hunger ist.
Bei den Nudeln habe ich die Mengen für ca. 4-6 Portionen gerechnet, d.h. ich mache immer aus 500 gr. Buchweizen die Nudeln und verwende für das Gericht nur die Hälfte. Die andere Hälfte gefriere ich ein für das nächste Mal oder stelle sie abgedeckt in den Kühlschrank, wenn ich ein paar Tage später nochmal Buchweizennudeln essen will.

Zutaten:
Nudeln:
500 gr. Buchweizen (alternativ Buchweizenmehl)
200 gr. Wasser
2 EL Gluten oder 2 EL Xanthan, je nachdem welche Zutat ihr vertragt.
Diese 2 EL "Kleber" sind dazu da, da Buchweizen glutenfrei ist. In Japan habe ich gehört werden die echten Sobanudeln ohne Hilfsmittel wie Xanthan o. ä. gefertigt, allerdings gelingt der Teig dann nur, wenn man ihn stundenlange knetet und faltet. Ich hab das vor Jahren mal versucht, hatte aber nur bröseligen Teig. Diesmal habe ich daher die better-safe-than-sorry-Variante probiert und es war ganz unkompliziert,

Zum Nudeln kochen: Etwas Brühegewürz oder Brühpaste o ä. und Salz

Yakisobasauce:
7,5 EL Worcestershire-Sauce
3 EL Sojasauce
3 EL Sake
3 EL Mirin
3 EL Austernsauce
3 EL Ketchup, oder Tomatensauce oder Tomatensaft (ich hatte Tomatensaft)
3 EL brauner Zucker
1,5 TL Ingwerpulver oder frischer geriebener Ingwer (ich hatte frischen Ingwer, den ich mit der Microplanereibe ganz fein gerieben habe

Salz/Pfeffer

Fertigstellung:
Etwas neutrales Öl zum Anbraten
200 gr. Tofu, Hähnchenbrust oder Schweinefleisch (wir hatten Tofu)
1/3 Kohl
2 Frühlingszwiebeln oder falls nicht vorhanden normale Zwiebel
2 Karotten
wahlweise Gemüse nach Wahl z.B. Handvoll (Baby)Spinat, grüne Bohnen,Brokkoliröschen, Paprikaschoten. Nemmt einfach was ihr gerne mögt oder was gerade ggf. weg muss.
Zum Finish oben drauf kann man Sojasprossen o.ä. nehmen.

Zubereitung:

Nudeln:
Buchweizen in der Getreidemühle mahlen.

Dann mit dem K-Haken 500 gr. Buchweizen, 200 gr. Wasser und 2 EL Bindemittel nach Wahl zugeben und 10 Minuten auf niedriger Stufe rühren lassen.

Gerne den Teig eine halbe Stunde abgedeckt ruhen lassen. Ich hatte Hunger und habe ihn sofort weiterverarbeitet.
Dann den Teig mit einer Nudelpresse durchpressen. Ich habe die Fattorina von Pastidea verwendet, aber es geht genauso mit der Kenwood-Pastafresca oder dem Philips Pastamaker.
Sobanudeln gibt es in dickeren und dünneren Ausführungen, es gibt sie als runde oder eckige Spaghetti. Nehmt einfach eine Spaghettimatrize eurer Wahl, ich habe die Spaghetti 2 mm von Pastidea verwendet. Gut passend würde sicher auch die neue Spaghetti 1,6 mm, die noch etwas dünner ist.

Yakisobasauce:
Hier habe ich einfach alle Zutaten für die Sauce in die Gewürzmühle gefüllt (die Zutaten gingen fast bis zum Maximumstrich) und habe alles gemixt, auch damit der Zucker sich auflöst.

Finish:
Jetzt geht es an die Fertigstellung.

Die Zutaten alle stangenförmig mit dem Messer schneiden.

Etwas Öl in eine Pfanne geben. Und den Tofu oder das Fleisch goldbraun anbraten.
Dann das Gemüse zugeben und so lange rühren bis alles durch ist.

Während das Gemüse gebraten wird, das Nudelwasser aufsetzen:
Ins Nudelwasser Salz geben und gut ist es auch einen Löffel Brühpaste (oder Gemüsebrühenpulver o. ä. zu geben, muss aber nicht sein).
Am besten ist es die Nudeln erst dann ins kochende Wasser zu geben, wenn das Gemüse fast durchgebraten ist. Die frischen Nudeln brauchen nur ganz kurz, ca. 2 Minuten, sobald sie an die Oberfläche kommen, sind sie fast fertig. So kann man die Sobanudeln dann direkt aus dem Kochtopf in das Gemüse geben. Dadurch brechen die Spaghetti nicht (kocht man sie vorher, läuft man Gefahr, dass sie zerbrechen und nicht mehr schön sind).

Nudeln und Gemüse in der Pfanne vermischen. Dann die Yakisoba-Sauce dazugeben, nur kurz aufkochen, dabei vermischen und dann

die Pfanne sofort vom Herd nehmen.

Wer mag kann beim Servieren noch frische Sprossen o. ä. darüber legen. Zum Essen verwendet man Stäbchen. Es ist köstlich! Guten Appetit!

Tipp: Barbara Kind hat die Sauce mit Sachen aus dem Vorrat abgewandelt. Entstanden ist das:

Der Teig war ideal und die Spaghettis flutschen nur so.
Die Sauce ist ein totales Geschmackserlebnis.
Habe sie wie folgt aus meinen Vorräten gemacht:
2 EL Sojasauce
2 EL Reisessig – alternativ kann man auch Apfelessig und Weißwein nehmen
1 EL Mirin – alternativ trockener Sherry
1 EL Chilipaste oder Tomatensauce – habe Harissapaste genommen
1 EL Rohrohrzucker oder Agavensirup – habe Reissirup genommen
2 TL Sesamöl
1 TL geriebener Ingwer
Pfeffer, Knoblauch und Zwiebel nach Belieben

Mangosalat Variationen: Mango-Avocadosalat – Salat mit Mangosorbet

Foto Frank Klee

1. Salat mit Mangosorbet

So einen ähnlichen Salat habe ich vor Jahren in einem Hotel gegessen. Die Kombination ist abgefahren. Da wir im Netz kein auch nur annähernd ähnliches Rezept gefunden haben, haben wir es einfach bei einem Kochevent neulich “nachgebaut”

Zutaten:
Rucola
Feldsalat
Lollo Rosso oder ähnlich
Himbeeressig oder was anderes fruchtiges, wir hatten Erdbeeressig
Balsamico
Trüffelöl

Salz/Pfeffer
Löffel Honig
ggf. etwas Zitronensaft
2 Stück Mango
Mangosorbet (wir hatten ein Simon-Stuber-Rezept verwendet)

Zubereitung:
Mangosorbet in der Eismaschine rühren. Nach Fertigstellung im TK-Schrank für mind. 30 Minuten nachkühlen.

Rucola, Feldsalat, Lolo Rosso o.ä. waschen und mischen.

Salatsauce aus Essig, Balsamico, Trüffelöl, Salz, Pfeffer, ggf. etwas Zitrone, Löffel Honig in Gewürzmühle mischen. Keinerlei Kräuter o.ä. zugeben, das passt nicht.

Pro Portion 4 Scheiben Mango mit anrichten (aus einer Mango generiert man 3-4 Portionen).

Zum Anrichten auf einer Seite des Tellers je eine Kugel Mangosorbet (Mango-Aprikosen-Eis passt auch) und ein paar Mangoschnitze anrichten.

2. Mango-Avocado-Salat

Dieses Rezept haben wir uns von Silke Wenning abgeschaut.

Zutaten:
2 Mangos gewürfelt
2 Avocados gewürfelt
2 Spitzpaprika und
1 Zwiebel in feine Streifen geschnitten (Multi)
1 Knoblauchzehe gehackt
1 Bund Schnittlauch oder Kresse
3 EL Salsasauce
5 EL Sesamöl
Saft einer Zitrone
Salz und Pfeffer
Chilischoten
Zum Schluss: Chiliflocken

Zubereitung:
Alles vermischen.
Eine Stunde ziehen lassen.
Zum Schluss noch Chilliflocken, je nach Geschmack, drüberstreuen.

Guten Appetit!

Oreo-Käse-Tränenkuchen

Bilder und Rezept zur Verfügung gestellt von Franziska Ladwanowski

Rezept:
Boden: 150g Oreo Kekse und 150g Butterkekse zerbröseln und mit ca 100g geschmolzene Butter vermengen und in eine Springform verteilen.

Zutaten Füllung

500g Quark
150g Zucker
1 Ei
2 Eigelb
200 ml Sahne
200ml Vanille Soja Milch
1x Vanille Puddingpulver
150ml ÖL
2Päckchen Orangenschale (Dr. Oetker)
1 Vanillezucker

später

2 Eiweiß
6Eßl. Puderzucker
Prise Salz

Zubereitung

Füllung: 500g Magerquark mit dem Schneebesen glatt rühren, dazu geben 150g Zucker, 1 Ei, 2 Eigelb (2 Eiweiß brauchen wir später) , 2x Orangenschale, 250ml Vanille Soya Milch, 1x Vanille Puddingpulver, 150ml Öl, 1x Vanillezucker, 200ml Sahne nacheinander alles vermengen und die sehr flüssige Füllung in die Springform geben.
Im Backofen bei Umluft 175 Grad, 70min backen.

In der Zeit die 2 Eiweiße mit einer Prise Salz und 6 EL Puderzucker mit dem Schneebesen steif schlagen und auf den fertig gebackenen Kuchen geben. Dann erneut für wenige Minuten in den Ofen geben bei gleich bleibender Temperatur.
⚠: neben dem Ofen stehen bleiben, dass Baiser darf nicht braun werden, weil ansonsten entstehen die Tränen nicht.

Wenn das Baiser fertig ist, heraus nehmen, abkühlen lassen und dabei entstehen die Tränen.

Salsasauce

Tacos, Tortillas, Chips dazu und Kinoabend oder lustiger Kochabend starten 😁

(Inspiration von gutekueche.at mit ein bisschen Abwandlung von Nina Oberacker für die Gourmet)

Zutaten:

1 Dose stückige Tomaten
2 Spitzpaprika
1 Zwiebel
1 Chili oder Chilipulver
Zitronensaft einer halben Zitrone
Etwas Salz
2 EL Zucker
Etwas Rapsöl
Zubereitung:
Chili, Zwiebel und Paprika klein schneiden.

Zubereitung:

Flexi, Kochrührelement einspannen, Öl in den Topf und bei 105°C bei Intervall 0 erhitzen. Zwiebel und Chili anschwitzen. Wenn die Zwiebel glasig ist, die Paprika rein. Dann die restlichen Zutaten rein und bei 98°C Intervall 3 für 90 Minuten bei offener Maschine köcheln lassen.