

WOKREZEPTE

kein Olivenöl sondern Raps- oder Sonnenblumenöl

Spitzkohl mit Kassler:

½ bis 1 Spitzkohl, rote Zwiebeln, Kümmel, Chili

1-2 Scheiben Kassler geräuchert oder gekocht pro Person

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden/Spitzkohl äußere Blätter entfernen / vierteln und Strun rausschneiden / in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Kassler mit Pfeffer würzen und etwa Thymian darüber geben / kleinschneiden / und im Wok mit Öl anbraten / raus und warmhalten / Zwiebelringe dazu / wen angeschmort / Spitzkohl dazugeben und mit wenig wenden anbraten würzen mit geschnittenen Chili Streifen, Kümmel und Salz. Fleisch hinzugeben Alles bis zur gewünschten Bräune braten dann wer Kohlhhydrate braucht 1 Scheibe Brot dazu.

Hackbällchen Letscho

1 Gemüsezwiebel, je 1 Paprika rot, gelb, grün.

Zwiebel und Paprika grob schneiden und anbraten, 1 Esslöffel Tomatenmark, 1 Chilischote, 1 Knoblauchzehe. Alles etwas anbraten mit wenig Brühe aufgießen und schmoren lassen. Mit Ingo Holland Toskana Pastagewürz und Salz und Pfeffer würzen.

Wer Kohlehydrate braucht Kichererbsen aus der Dose(vorher abspülen im Sieb) und nur erwärmen

Rezept geht auch mit Zucchini + Auberginen.

Hackbällchen:

Zwiebel andünsten abkühlen lassen dann mit Rinder - Hackfleisch ca. 400gramm vermischen Ei dazugeben würzen mit frischem Chili, Salz und Pfeffer wer mag etwas Senf + z. B. Gulaschgewürz alles mischen (evtl. kleine Schafkäse Stücke mit hinein mischen) dann kleine Bällchen formen und braten.

Chili con Carne

1 Gemüsezwiebel/je 1 Paprikaschote pro Farbe insgesamt 3 Stück/Packung Tomatenstücke/

Dose große weiße Bohnen oder rote Kidneybohnen (im Sieb abspülen). Zwiebel in Öl anbraten, Rinder - Hackfleisch dazu (400 Gramm) dann Paprikaschoten, Chilischote, würzen Gulaschgewürz/ Tomatenstücke(gibt es in Packung) dazu alles schmoren lassen dann. Zum Schluss Dosen Bohnen (weiße große/ oder rote Kidney) oder breite grüne Bohnen frische (vorkochen = blanchieren) und erwärmen.

Ratatoui

1 Zucchini/ 1 Gemüsezwiebel 1 Aubergine 1-2 Knoblauchzehen/ 3 frische Tomaten

Zucchini, Zwiebel, Aubergine grob schneiden und anbraten. Tomaten vierteln und dazu, würzen mit Gewürzsalz Bouillaisse Ingo Holland , Pfeffer, Salz, Chili, Thymian. Ein Stück Fisch (Forelle etc. in anderer Pfanne mit weißen Pfeffer gewürzt)

Lauch mit Pilzen

2 Stangen Lauch, 250 gr. Champignon, 1 Dose Linsen

Lauch putzen in Streifen schneiden anbraten / Champignon putzen evtl. vierteln oder halbieren je nach Größe dazu geben und mit braten. Alles würzen mit Gewürzsalz Bouillaisse Ingo Holland + Chili, wer mag 1 Schuss Balsamico Essig, zum Schluss Linsen zugeben(abspülen mit Sieb) und erwärmen.

Super Rindfleisch:

Fingerdickes Stück von der Rinderhüfte (Metzger fragen muss 3 Wochen abhängen) mit Handballen breit klopfen und mit scharfem Senf bestreichen und mit Thymianblättern würzen. 1 ½ Minuten auf jeder Seite raus braten und Salzen und Pfeffern.

alternativ: Hühnerbrust mit Curry, Kotelett, Fisch