

Kochbuch Dreßler

Table of Contents

Mi Nudeln mit Tofu und Gemüse	1
Gurkensalat	2
Hühnerbrustfiletstreifen mit Paprika und Sahne	3
Pizzazeig	4
Taco Seasoning	5

Mi Nudeln mit Tofu und Gemüse

Zutaten

- 2 - 3 Packen Mi Nudeln
- 1 Packung Tofu (natur, 200g)
- 2 Eier
- 2 EL Sambal Oelek
- 1 Möhre
- 1 Paprika
- Sesamöl
- Reisessig
- dunkle Sojasoße
- scharfe Maggiwürze
- Röstzwiebeln

Zubereitung

Die Mi Nudeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, dann abgießen. Den Tofu lange in einem Wok anbraten, bis er fest und bräunlich wird. Dann die 2 Eier hinzugeben und direkt zerreißen und vermischen mit dem Tofu. Die Möhre und die Paprika in kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Nach kurzem anbraten die Soßen (Reisessig, Sambal Oelek, Sojasoße und Maggi) hinzugeben und gut vermischen. Die Mi Nudeln hinzugeben und gut vermischen. Etwas Sesamöl und Röstzwiebeln drüber geben und servieren.

Gurkensalat

Zutaten

- 1 Gurke
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Essig
- 1 EL Öl
- Dill

Zubereitung

Die Gurke in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. 10 Minuten ziehen lassen. Flüssigkeit abgießen. Essig, Zucker und Öl zugeben und mit Dill bestreuen.

Hühnerbrustfiletstreifen mit Paprika und Sahne

Zutaten

- 300g Hühnerbrustfilet
- Olivenöl
- 2 Paprika
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 200ml Wasser
- 200ml Sahne
- 1 EL Brühpulver

Zubereitung

Das Hühnerbrustfilet in Streifen schneiden und in Olivenöl anbraten. Die Paprika in Streifen schneiden und mit anbraten bis das Fleisch bräunt. Tomatenmark, Paprikapulver und Cayennepfeffer dazugeben und kurz mit anrösten. Mit Wasser ablöschen und das Brühpulver dazugeben. Die Sahne dazugeben und alles aufkochen lassen. Für 20 Minuten köcheln lassen. Dazu passt Reis oder Nudeln.

Pizzazeig

Zutaten für 2 Bleche

- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Mehl

Zubereitung

Das Wasser mit der Hefe und dem Zucker verrühren und 10 Minuten stehen lassen. Das Salz, das Olivenöl und das Mehl dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und in 2 Portionen teilen. Jede Portion zu einem Fladen ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Pizzaböden mit Tomatensauce bestreichen und nach Belieben belegen. Die Pizza im vorgeheizten Backofen bei 220-240 Grad 15-20 Minuten backen.

Taco Seasoning

Zutaten

- 4 EL Chilipulver
- 1 TL Knochblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL rote Chiliflocken
- 1 TL Oregano
- 2 TL Paprikapulver
- 1 EL Kreuzkümmel gemahlen
- 3 TL Salz
- 4 TL Pfeffer gemahlen