WOK-GEMÜSE MIT HÄHNCHEN UND NUDELN

in der Coolinato Großraumpfanne

Zutaten für 4 Personen

- 450 g gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 TL Chilisosse
- 1 EL Sojasosse
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 TL Salz
- 250 ml Wasser
- 4 Eier
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 2 Möhren
- 1 rote Paprika
- 150 g Mungobohnensprossen
- 350 g Mie Nudeln
- 1-2 EL Sesamöl
- 2-3 EL Sojasosse
- Chilisosse

Vorbereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Coolinato

Zubereitung

Das Wasser in einem Topf geben und mit der Chilisosse, der gepressten Knoblauchzehe, der Sojasosse und dem Salz aufkochen. Das Fleisch dazu geben und ca. 7-10 Minuten köcheln bis es gar ist. Danach abgießen und zur Seite stellen.

Die Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden, die Paprika in feine Streifen, das Lauch und die Möhren ebenfalls in feine Scheiben.

Im Coolinato Topf das Sonnenblumenöl erhitzen, die 4 Eier verquirlen und im heißen Öl kurz braten und verrühren. Die Zwiebeln hinzufügen, kurz anschwitzen lassen und dann das restliche Gemüse (außer den Sprossen) bei mittlerer Hitze dazugeben.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten, abgießen und mit den Sprossen unter das Gemüse heben.

Nach Belieben mit Sesamöl, Soja- und Chilisosse abschmecken.

Tipp: Sehr lecker schmecken zu diesem Gericht auch 2 EL gesalzene Erdnüsse und frischer, gehackter Koriander. Und selbstverständlich können Sie die Nudeln auch durch Jasminreis ersetzen.

Bon Apetit!

Folgt uns auf

GEMÜSE-GULASCH

in der Coolinato Großraumpfanne

Zutaten für 6-8 Personen

- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Knollensellerie
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 kg Kartoffeln
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver edelsüss
- 1 EL Paprikapulver geräuchert
- 400 g (1 Dose) gehackte Tomaten
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 TL Chilipulver
- 4 EL gehackte Petersilie
- Schmand (optional)

Vorbereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Coolinato

Zubereitung

Die Zwiebeln und Paprika in 2cm große Würfel schneiden, den Sellerie klein würfeln, den Knoblauch in Scheiben und die geschälten Kartoffeln ebenfalls in grobe Würfel schneiden.

Das Rapsöl im Coolinato Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, bis sie leicht glasig sind. Tomatenmark, Chili- und Paprikapulver hinzufügen, eine Minute bei mittlerer Hitze verrühren und anschließend die Selleriewürfel zugeben. Nach 3 Minuten auch die Paprikaschoten und Kartoffeln hinzufügen. Das Gemüse kurz anbraten und mit der heißen Brühe ablöschen. Die Lorbeerblätter zugeben und das Gulasch mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Anschließend die Dosentomaten und Oregano hinzufügen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gulasch mit gehackter Petersilie und eventuell auch Schmand servieren.

Tipp: Durch die Selleriewürfel und das geräucherte Paprikapulver bekommt dieses Gericht eine tolle Würze. Sollte Ihnen das noch nicht reichen, dann geben Sie vor dem Anschwitzen der Zwiebeln 200 g gewürfelten Schinkenspeck in das heiße Öl oder mit dem Gemüse geräucherte Tofuwürfel, wenn es vegetarisch bleiben soll.

Bon Apetit!

Folgt uns auf

RAGU BOLOGNESE

in der Coolinato Großraumpfanne

Zutaten für 12 Personen

- 1,2 kg Rindfleisch (z.B. Gulasch)
- 3 EL Olivenöl
- 400 g Pancetta
- 180 g Zwiebel
- 180 g Karotte
- 180 g Staudensellerie
- 150 ml Weißwein
- 600 g passierte Tomaten
- 150 ml Milch
- 600 ml Fleischbrühe
- Pfeffer und Salz

Vorbereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitungszeit:
ca. 2,5-3,5 Stunden

Coolinato

Zubereitung

Das Rindfleisch von Hand sehr fein schneiden oder in der Küchenmaschine zu grobem Hackfleisch verarbeiten. Den Pancetta und das Gemüse fein würfeln.

Das Olivenöl im Schmortopf auf mittlerer Stufe erhitzen und den Pancetta unter Rühren anbraten, bis er schön weich ist. Das Gemüse hinzufügen und 5 Minuten dünsten. Anschließend die Temperatur erhöhen, das Rindfleisch dazugeben und rundherum anbraten.

Mit dem Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen.

Nun die passierten Tomaten und die Fleischbrühe hinzugeben, einmal aufkochen und auf niedriger Temperatur mindestens 2 Stunden, besser 3 Stunden köcheln lassen. Nach der Hälfte der Kochzeit die Hälfte der Milch hinzufügen, den Rest 30 Minuten vor Ende der Kochzeit.

Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Traditionell serviert man zum Ragù Bolognese Tagliatelle.

Tipp: Dies ist eine extra große Portion für viele Gäste oder aber auf Vorrat. Das Ragù lässt sich hervorragend portionieren und einfrieren.

Bon Apetit!

Folgt uns auf

BRAT-HÄHNCHEN MIT PAPRIKA

in der Coolinato Großraumpfanne

Zutaten für 4 Personen

- 1 Brathähnchen (ca. 1,5 kg)
- 1 Zweig Rosmarin, Salbei, Majoran
- 1 rote, gelbe und grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- Pfeffer und Salz

Für die Marinade

- 1 EL flüssige Butter
- 3 EL Rapsöl
- 0,5 TL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver edelsüss
- 1 TL Paprikapulver geräuchert
- Je 1 TL Salz und Pfeffer
- 1 TL brauner Zucker
- Chilipulver nach Geschmack

Vorbereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Zubereitungszeit:
ca. 60 Minuten

Coolinato

Zubereitung

Die Zutaten der Marinade gut miteinander verrühren.

Das Hähnchen von außen und innen mit kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Die Kräuterzweige mit Küchengarn zusammenbinden und in die Bauchhöhle des Geflügels stecken.

Den Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen und das Backrost auf der 2.Schiene von unten platzieren.

Den Edelstahl Schmortopf leicht einölen, das Hähnchen in den Topf geben und mit 2/3 der Marinade komplett einpinseln. Mit der Brustseite nach unten in den Backofen schieben und 20 Minuten braten. Anschließend das Hähnchen einmal wenden, mit der restlichen Marinade bestreichen und weitere 15 Minuten mit der Brustseite nach oben backen.

In der Zwischenzeit die Paprikaschoten und Zwiebeln in Streifen schneiden und mit Olivenöl, gepresster Knoblauchzehe, Rosmarin, Pfeffer und Salz vermischen. Das Gemüse um das Hähnchen legen und weitere 30 Minuten braten.

Sehr lecker dazu schmecken Salzkartoffeln, Püree oder auch Reis.

Tipp: Um etwas Zeit zu sparen können Sie anstatt der selbstgemachten Gewürzmischung auch 2,5 EL fertiges Brathähnchen Gewürzsalz mit Butter und Öl verrühren.

Bon Apetit!

Folgt uns auf