

Knockle Juk

REZEPT UND KOCHVORSCHLAG

Ein ¼ Liter (250ml) Jus reicht für das Kochen von „Knockle Juk“ für 2-3 Portionen

BEISPIEL REZEPT:

- 150 Reis in kaltem Wasser mehrmals gewaschen (Sushi Reis oder anderer Reis)
- 250 ml Knuckle Jus (Brühe)
- 800 ml Wasser
- 175 g grob geraffelte Karotten und Kartoffeln (oder anderes Gemüse) in einen Topf geben (oder optional im Reiskocher)
- 5 g Ingwer geschält und klein geschnitten
- 5 g geschälte und gehackte Zwiebeln
- 5 g geschälten und gehackten Knoblauch
- etwas schwarze Sesam Samen geröstet und gemahlen
- ein wenig Soja Soße
- Prise Salz
- Prise Pfeffer
- Chilli Pfeffer nach Geschmack
- geschnittene Frühlingszwiebeln dazu geben

Alles ca. 25-30 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln vom Herd nehmen und noch ca. 10 Min ziehen lassen- schon ist der „Knockle Juk“ (Eintopf) fertig.

Abschmecken je nach Belieben mit zum Beispiel:

Etwas gerupftes Fleisch mariniert mit etwas Soja Soße, Ingwer, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Chilli Pfeffer, Frühlingszwiebel, Sesamöl

ALS DEKO: kann etwas geschnittener Eierpfannkuchen oder Rührei, gerösteter Sesam, geröstete Algen, Frühlingszwiebeln darüber gestreut werden.

Guten Appetit! :)

RECIPE AND COOKING SUGGESTION

A ¼ liter (250ml) jus is enough for cooking „Knockle Juk“ for 2-3 servings.

EXAMPLE RECIPE:

- 150 rice washed in cold water several times (sushi rice or other rice).
- 250 ml Knuckle Jus (broth)
- 800 ml water
- 175 g coarsely grated carrots and potatoes (or other vegetables) put in a pot or (optional in a rice stove)
- 5 g ginger peeled and chopped
- 5 g onions peeled and chopped
- 5 g garlic peeled and chopped
- A little black sesame seeds roasted and ground
- a little soy sauce
- Pinch of salt
- Pinch of pepper
- Chilli pepper to taste
- add chopped spring onions

Simmer everything for about 25-30 minutes with the lid closed. Remove from heat and let it simmer for about 10 minutes - the „Knockle Juk“ (stew) is ready.

Season to taste with for example:

Some plucked meat marinated with some soy sauce, ginger, garlic, salt, pepper, chili pepper, spring onion, sesame oil

AS DECO: can add some sliced egg pancake or scrambled egg, roasted sesame seeds, roasted seaweed, spring onion can be sprinkled on top.

Enjoy your meal :)

