

Monday, November 26. 2007

FundstÄ¼cke aus dem Bioladen / Teil I

Neue, unbekannte Produkte wecken meinen Entdeckerinstinkt. Und vor allem im Bioladen findet man ja oft das ein oder andere noch fremde Schmankerl. Meinen Schatz hab ich damit wohl ein wenig angesteckt, denn heute kam er mit einer TÄ¼te voller Leckerlis nach Hause.

Und daraus haben wir ein leckeres reichhaltiges Abendessen zubereitet... mit den neuen "FundstÄ¼cken aus dem Bioladen": "Zwiebel India" und "Mandel-Nuss-Tofu"

1. Gebackene Petersilienwurzeln (Rezept hier)

2. Zwiebel India mit Mandel-Nuss-Tofu und Kartoffeln

1 Glas "Zwiebel India"

3-4 Kartoffeln, in mundgerechten WÄ¼rfeln

1 Pckg. Mandel-Nuss-Tofu, ebenfalls gewÄ¼rfelt

ein wenig Sahne oder Kokosmilch

Ghee oder Ä–l

1 EL Ghee in einem Wok erhitzen, Kartoffeln hinein geben und ein paar Minuten anbraten. Dann den Tofu unterÄ¼hren und ebenfalls etwas anbraten. Die Zwiebel India Sauce - na, was kommt jetzt? :-) - ebenfalls unterÄ¼hren und anbraten. Dann mit einem groÄ¼zÄ¼gigen SchuÄ¼ Sahne und ein wenig GemÄ¼sebrÄ¼he ablÄ¼schen und so lange kÄ¼cheln lassen, bis die Kartoffeln durch sind. Ggf. noch etwas BrÄ¼he zwischendurch nachgieÄ¼en. Gelegentlich umrÄ¼hren.

3. Gemischter Salat mit gebratenen Champignons

2 Salatherzen, in Streifen schneiden, waschen

8-10 Cocktailtomaten, halbiert od. geviertelt

3 Stangen Fruehlingszwiebeln, in duenne Ringe

2-3 EL Salatkerne-Mix, in einer Pfanne ohne Fett angeroestet

Alle Zutaten fÄ¼r den Salat in eine SchÄ¼ssel geben.

Lecker Dressing anrÄ¼hren und mit dem Salat vermengen:

2 TL Kuerbiskern-Feigen-Senf (gibts in "Gut zum Leben"-Biolaeden oder hier)

als Ersatz: Dijon-Senf mittelscharf

Kuebiskernoel

Weissweinessig

Salz

Pfeffer

Honig

Aus den Dressing-Zutaten eine Sauce herstellen. Die Mengen muesst Ihr selbst nach Geschmack 'ertasten'. Ich hab das auch so gemacht, deshalb kann ich leider keine Mengenangaben machen. Am Besten geht das, indem man alles in ein Trinkglas gibt und mit einer Gabel verquirlt. Hilfreich ist auch so ein kleiner batteriebetriebener Quirl, mit dem man normal Milch fuer den Kaffee aufschaeumt.

Wenig Ä–l in einer Pfanne erhitzen und die Champignons kurz scharf anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Knobel aus der MÄ¼hle oder frischem Knobel wÄ¼rzen. Champignons Ä¼ber den Salat geben.

Posted by orange in vegetarisch at 09:23