

Thursday, July 2. 2015

## **Lern-Bowl mit Reispilaw, karamellisiertem Tofu und Nektarinen, Sellerie-Johannisbeer-Salat und Minzpesto**

Hier kommt die nÃ¤chste Schale voll Lern-UnterstÃ¼tzung in Form von gesunder, leckerer Nervennahrung!

Meine drei Basics einer schnell zubereiteten Bowl:

### 1. Vorrat

NatÃ¼rlich solltest Du als Grundlage eine handvoll frische Zutaten zuhause haben - allem voran GemÃ¼se, Obst und frische KrÃ¤uter, NÃ¼sse und Kerne. KrÃ¤utertÃ¼pfchen gedeihen bei dem Wetter endlich wieder gut auf der Fensterbank oder auf dem Balkon. Aber eine schÃ¶ne Auswahl an TiefkÃ¼hlkrÃ¤utern tut es zur Not genau so.

### 2. Spontan sein!

Nach Rezept kochen kostet in der Regel mehr Zeit, als spontan etwas zusammen zu rÃ¼hren. Deshalb nimm doch meine Bowl-VorschlÃ¤ge als Inspiration und versuche Dich auch an eigenen, schnellen Kreationen mit Zutaten, die Du gerade zuhause hast!

### 3. Vorbereitung

Es hilft immer sehr, Vorarbeit zu leisten, wenn gerade mehr Zeit ist:

Zusammenstellung Ã¼berlegen, Getreide kochen, GemÃ¼se schneiden, Dips vorbereiten...

Ein selbst gemachtes Pesto, zum Beispiel, hÃ¤lt problemlos einige Tage im KÃ¼hlschrank und ist als kleine Beilage geschmacklich wie das TÃ¼pfelchen auf dem i. Der Rest kann unter Nudeln gerÃ¼hrt, auf's Brot gestrichen oder mit GemÃ¼se oder Crackern als Dip verpeist werden.

Salate aus stabilem GemÃ¼se (wie Karotten, Gurke, Kohl...) lassen sich gut am Vortag zubereiten.

Und nun kommt der Sommer auf die Zunge! :)

Vollkornreis-Pilaw:

2 Tassen gekochter Naturreis

1 Karotte, grob geraspelt

1 handvoll TK-Erbsen

Mandeln, grob gehackt

etwas frische Petersilie, fein gehackt

Butter

Salz, Pfeffer

Die Mandeln in einer mittelgroÃen Pfanne kurz anrÃ¶sten.

Die Butter, den Reis, die Karotte und die Erbsen dazu geben und unter RÃ¼hren erwÃ¤rmen.

Die Petersilie unterrÃ¼hren und mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen.

Karamellisierter Tofu mit Nektarinenpalten:

1/2 Mandel-Nuss-Tofu, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten

1/2 groÃe Nektarine, in Spalten geschnitten

Ãl

Sojasauce

Dattelsirup oder Ahornsirup

Die Tofuscheiben in einer kleinen Pfanne im heiÃen Ãl von beiden Seiten knusprig anbraten. In der letzten Minute die Nektarinscheiben dazu geben und kurz anbrÃ¤unen.

Die Pfanne vom Herd ziehen und mit ein paar Spritzern Dattelsirup und Sojasauce ablÃ¶schen.

Einmal schwenken und Tofu aus der Pfanne nehmen (dass die Sojasauce nicht verbrennt. Das riecht ziemlich unangenehm).

Sellerie-Apfel-Johannisbeer-Salat  
nach â€™ diesem Rezept

Minz-Mandel-Karotten-Pesto

... nach diesem â€™ Grundrezept mit einem kleinen Bund Minze und einem kleinen Bund Petersilie als grÃ¼ne Basis.

Noch mehr Bowl-Inspiration findest Du â€™ hier.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dips+aufstriche, essen und kochen, orientalisches, rezepte, vegan, vegetarisch at 11:45

Saturday, June 20. 2015

## **Kartoffel-Cashew-KÃ¼chlein mit scharf-zitronigem Spargel-Kokos-Sambal**

Letztens bin ich beim Einkaufen zufÃ¤llig an einen Aufsteller der "Slowly Veggie" vorbei geschlendert. Als ich die Zeitschrift aufschlug, hatte ich gleich das Rezept erwischt, das mich am meisten interessieren sollte: Eine Abwandlung von meinem geliebten singhalesischen Kokos-Sambol (â€º Rezept) mit rohem, grÃ¼nem Spargel!

Da ich beim DurchblÃ¤ttern noch viele interessante Rezepte (unter anderem viele vegetarische und vegane Burger) entdeckte, wanderte das Heft gleich in den Einkaufswagen.

Gestern war es dann so weit und ich hab das Spargel-Sambol zubereitet. Probiert es aus, solange es noch Spargel gibt, denn dieser fruchtig-scharfe "Salat" schmeckt wirklich fantastisch. Als warme Beilage gab es die Kartoffel-Cashew-KÃ¼chlein mit exotischen KrÃ¤utern und GewÃ¼rzen aus dem Heft.

Ich habe beide Rezepte beim Kochen etwas abgewandelt und vor allem die in Sri Lanka allgegenwÃ¤rtigen frischen CurryblÃ¤tter hinzugefÃ¼gt.

Ich bin ja in der glÃ¼cklichen Lage, seit einigen Jahren stolzer Besitzer eines immer grÃ¼ner wuchernden CurryblÃ¤tterstrauches zu sein (damals erworben bei RÃ¼hlemann's KrÃ¤uter und Duftpflanzen). Ich habe schon Ã¶fter gedacht, er Ã¼bersteht den Winter nicht, aber er hat mich immer wieder Ã¼berrascht mit neuen Ã„sten und herrlich duftenden BlÃ¤ttern.

Solltet Ihr keinen neuen, grÃ¼nen Mitbewohner suchen, findet Ihr CurryblÃ¤tter eventuell im Asiamarkt frisch oder tiefgekÃ¼hlt. Ganz zur Not gehen auch getrocknete. Aber sie kommen niemals an den besonders speziellen Geschmack von frischen BlÃ¤ttern heran.

Meine Version von dieser Geschmacksexplosion mÃ¶chte ich nun gerne mit Euch teilen. Die Menge reicht fÃ¼r 2 Personen als Abendsnack oder fÃ¼r 4 Personen als Vorspeisenhappen.

### **Spargel-Kokos-Sambal:**

1 Bund grÃ¼ner Spargel (dÃ¼nne, zarte Stangen)

35 g Kokosflocken

1/2 rote Chilischote oder 1/2 TL Chilipulver

1 Schalotte, in feine Ringe geschnitten

ein kleiner StrauÃŸ frischer Koriander, fein gehackt

5 Cocktailtomaten, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

Saft von 1 1/2 Zitronen

flÃ¼ssige SÃ¼ÃŸe (z. B. KokosblÃ¼ttersirup, Agavendicksaft o.Ã„) oder brauner Zucker zum Abschmecken

Salz, Pfeffer

Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und das untere Drittel schÃ¶len. Dann roh in dÃ¼nne Scheiben schneiden und die Spitzen dabei ganz lassen.

Die Schalotte, die Tomaten, den Koriander und die Chili (Menge nach Wahl) schneiden und mit dem Spargel in eine Schale geben.

Mit dem Zitronensaft Ã¼bergieÃŸen und mit Salz, Pfeffer und SÃ¼ÃŸe abschmecken.

So lange marinieren lassen, bis die KÃ¼chlein fertig sind. Das Sambal und vor allem die Kokosflocken darin sollten richtig schÃ¶n saftig werden. Ansonsten noch etwas Zitronensaft nachgeben.

Kartoffel-Cashew-KÄ¼chlein:

6 mittelgroÄ¼e Kartoffeln

60 g Cashewkerne, fein gehackt

4 groÄ¼e frische CurryblÄ¼tter, klein gehackt

2 Stengel frischer Koriander, klein gehackt

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 guter TL fein gehackter Ingwer

1/2 TL schwarze Senfsamen

1/2 TL KreuzkÄ¼mmelsamen

1/2 TL Kurkuma

2 EL Buchweizenmehl oder Kichererbsenmehl

3-6 EL KokosÄ¼l

Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser weich kochen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, KrÄ¼uter und GewÄ¼rze schneiden und vorbereiten.

1/2 TL KokosÄ¼l in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, CurryblÄ¼tter, Senfsamen und KreuzkÄ¼mmel unter RÄ¼hren anschwitzen. Nach einigen Minuten die Cashewkerne dazu geben und mitbraten, bis sie leicht golden sind.

Die fertigen Kartoffeln schÄ¼len und in einer SchÄ¼ssel mit mit einem Stampfer zu PÄ¼rree verarbeiten.

Das Zwiebel-GewÄ¼rz-Gemisch und das Mehl dazu geben und zu einem Teig verrÄ¼hren.

Aus dem Teig kleine KÄ¼chlein formen. Sie sollten nicht mehr schlimm an den Fingern kleben. Falls doch, noch etwas Mehl dazu geben.

In einer mittelgroÄ¼en Pfanne 3 EL KokosÄ¼l erhitzen und die KÄ¼chlein portionsweise goldbraun von beiden Seiten ausbacken. Eventuell mÄ¼sst Ihr nach jedem Schwung wieder ein wenig Ä¼l nachgeben.

Auf einem KÄ¼chenpapier abtropfen lassen und lauwarm zu dem Spargel-Kokos-Sambal servieren.

MÄ¼chtet Ihr Euch noch ein wenig mehr von Sri Lanka verzaubern lassen? Dann schaut doch mal auf meinem Reisebericht vorbei!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, essen und kochen, indien, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, spargel, sri lanka, vegan, vegetarisch at 18:59

Friday, January 24. 2014

## **Ein wenig GlÃ¼ck muss sein zum Jahresanfang: GlÃ¼cksrollen mit Tempeh (oder Minutensteak oder Ei) und GemÃ¼se**

Irgendwie fÃ¤ngt dieses Jahr komisch an. Ganz gute und ganz schÃ¶n schockierenden Nachrichten wechseln sich ab. Aber ok - ich habe mir beim Universum ein prima (positiv) umwerfendes Jahr gewÃ¼nscht und noch ist ja nicht aller Tage Abend, sondern erst der Anfang!

Apropos Abend. Heute habe ich umher Ã¼berlegt, was ich zum Abendessen kochen kÃ¶nnte. Nach so einem Schultag mit reichlich VÃ¶llerei - wer denken muss, muss auch gut essen (Zur besseren Vorstellung: Es gab, wie immer, zum zweiten FrÃ¼hstÃ¼ck eine Brezenstange mit FrischkÃ¤se, Radieserl und Kresse, zum Wachwerden einen Espresso, zum Erfrischen einen Karotten-Sellerie-Ingwer-Saft, zum satt werden einen GemÃ¼sestrudel, zum AufwÃ¤rmen eine heiÃe Zartbitter-Sojamilch-Schokolade und als Retter aus dem SpÃ¤tnachmittagstief ein StÃ¼ck Merci-Schokolade... kawumm ) - hatte ich auf jeden Fall keine Lust auf etwas Schweres und auch keine Lust auf viele Kohlenhydrate. Ich hatte Lust auf asiatisch. Und das schÃ¶n scharf!

Also ab in den Asiamarkt. Da ist mir erstmal aufgefallen, wie lange ich hier nicht mehr lÃ¤nger als zwei Minuten war. Inzwischen gibt es ja doch Ã¶fter etwas BodenstÃ¤ndiges, Kindertaugliches oder ich muss mich beim Einkaufen zwecks Meuterei beeilen. Es war schÃ¶n, mal wieder durch die bunten GÃ¤nge zu schlendern und sich in Ruhe Packungen anzuschauen, von denen man erstmal gar nicht erahnt, was Ã¼berhaupt drin ist.

Die Zutaten in meinem Einkaufskorb hÃ¤tten eine Udon-Misosuppe mit GemÃ¼se, KrÃ¤utern und Ei werden kÃ¶nnen. Oder GlÃ¼cksrollen. Und fÃ¼r letztere habe ich mich dann auch entschieden. ICH LIEBE GLÃœCKSRollen!

Praktischerweise habe ich in meinem KÃ¼chenschrank noch ein StÃ¼ck Tempeh gefunden und fÃ¼r meinen Mann ein kleines Minutensteak. Fertig waren die Ideen fÃ¼r die FÃ¼llung. Die Beschreibung hÃ¶rt sich aufwendiger an, als sie ist. Es geht wirklich recht schnell, ein paar GlÃ¼cksrollen zu rollen und man kann seine Fantasie walten lassen - je nach Zutaten, die man gerade daheim hat.

FÃ¼r 5 ganze (10 halbe) Rollen:

- 10 runde Reispapier-BlÃ¤tter
- 1 Gurke, fein gehobelt
- 2 Karotten, fein gehobelt
- 1/2 rote Spitzpaprika, in dÃ¼nne Streifen geschnitten
- 1 Ei
- 1 Schalotte, in feine Ringe geschnitten
- 1 gute handvoll frische KorianderblÃ¤tter
- 3 EL SchnittlauchrÃ¶llchen
- 3 EL KocherdnÃ¼sse
- Ã

- 70 g Tempeh, in mundgerechte StÃ¼cke/Streifen geschnitten
- wer mag: 1 Rinder-Minutensteak
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 10 EL Sojasauce
- 1 EL Agavendicksaft
- Limette

Das Minutensteak und den Tempeh in mundgerechte Streifen schneiden. In einem SchÃ¼lchen Sojasauce, Agavendicksaft, gepressten Knoblauch und den Saft von 1/4 Limette verrÃ¼hren. Die Marinade auf 2 SchÃ¼lchen aufteilen: in das eine den Tempeh und in das andere die Steakstreifen geben. Gut umrÃ¼hren und marinieren, bis alle

anderen Zutaten fertig vorbereitet sind.

Das Reispapier nacheinander in handwarmes Wasser tauchen und auf ein glatt ausgebreitetes KÄ¼chentuch legen. Immer zwei BlÄ¼tter aufeinander legen, so dass die geriffelte Seite auÄ¼ßen ist.

Die Karotte und die Gurke in dÄ¼nne, lange Streifen raspeln. Am besten geht das mit einem Julienneschneider. Die Paprika kann man mit einem Messer ganz gut dÄ¼nn schneiden.

Den Schnittlauch in RÄ¼llchen schneiden und die BlÄ¼tter von den Korianderstielen zupfen.

Das Ei hart kochen, pellen und in dÄ¼nne StÄ¼cke schneiden.

Eine kleine Pfanne erhitzen und die KocherdnÄ¼sse ohne Ä¼l goldbraun anrÄ¼sten. Heraus nehmen und grob hacken.

Dann etwas Ä¼l in die Pfanne geben und die Schalottenringe darin knusprig anbrÄ¼nen. Heraus nehmen.

Im restlichen Ä¼l den Tempeh inklusive Marinade goldbraun anbraten, dann zur Seite legen.

In der noch heiÄ¼ßen Pfanne die Steakstreifen kurz scharf anbraten.

Nun kÄ¼nnen die Rollen zusammengebaut werden. Dazu eine Doppelschicht Reispapier auf ein Brettchen legen. In der Mitte Karotten-, Paprika und Gurkenstreifen anordnen, wahlweise Tempeh, Ei oder Fleisch darauf drappieren, mit KrÄ¼utern und ErdnÄ¼ssen bestreuen, mit einem Spritzer Limettensaft wÄ¼rzen. Den vorderen und hinteren Teil des Reispapieres einklappen, dass die FÄ¼llung eingeschlossen wird. Eine Seite darÄ¼ber klappen und zur anderen Seite rollen. Es soll eine verschlossene Rolle entstehen. Ä¼hnlich ist es bei einer FrÄ¼hlingsrolle, dort habe ich die Schritte fotografiert. Schaut doch mal hier, dann kÄ¼nnt Ihr euch die Beschreibung sicher besser vorstellen!

Am Ende die fertigen Rollen in der Mitte durchschneiden und mit einem Dip servieren.

Scharfer Soja-Dip:

10 EL Sojasauce

1/2 - 1 grÄ¼ne Thaichili (wahlweise mit oder ohne Kerne), fein gehackt

1 EL frische KorianderblÄ¼tter, fein gehackt

Alle Zutaten fÄ¼r die Sauce einfach in einem SchÄ¼lchen mischen. Verwendet - je nach gewÄ¼nschtem SchÄ¼rfegrad mehr oder weniger - Chili.

Wer noch mehr GIÄ¼ck braucht: Hier kommt Ihr zum Rezept fÄ¼r GIÄ¼cksrollen mit Sojasprossen und marinierten Shrimps. Dazu gibt es einen Fischsauce-Dip!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, essen und kochen, rezepte at 19:37

Wednesday, November 6. 2013

### **Kurkuma-Ingwer-Pickles**

Als ich letztens frÃ¼hmorgens im Alnatura Supermarkt war, fand ich dort eine Kiste mit ganz frischer Gelbwurz vor.

Da habe ich mich an die wunderbaren Pickles von Anuli - meiner damaligen Hindi-Kurs-MitschÃ¼lerin, die uns auch einmal zu einem Ayurvedischen Kochkurs eingeladen hatte (siehe hier) - erinnert.

Leider habe ich sie schon lange nicht mehr gesehen. Deshalb dachte ich, ich probiere es jetzt einfach selbst mal aus, die Knolle einzulegen.

Und so habe ich's gemacht:  
frischer Kurkuma und frischer Ingwer zu gleichen Teilen  
gutes OlivenÃ¶l  
ca. 1 EL Salz

Kurkuma und Ingwer schÃ¶len und in 1-2 mm dicke Scheiben schneiden. In ein gut gereinigtes Einmachglas geben, mit etwa einem gestrichenen EsslÃ¶ffel Salz vermengen und mit OlivenÃ¶l aufgieÃŸen, so dass alle StÃ¼cke einen halben Zentimeter mit Ã¶l bedeckt sind.

Bisher halten die Pickles sehr gut (ich habe sie vorsichtshalber im KÃ¼hlschrank) und schmecken sehr lecker!

Ich esse einen LÃ¶ffel davon zu sÃ¤mtlichen GemÃ¼segerichten, indischen Gerichten, wie Dhal, oder auch als Beilage zu KÃ¤se. Erdig, frisch und salzig.

Und die beiden Wurzeln sind in ihrer positiven Wirkung fÃ¼r die Gesundheit kaum zu Ã¼bertreffen. Sie wirken u.a. anregend auf die Verdauung, entzÃ¼ndungshemmend und antioxidativ.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, chutneys+pickles, essen und kochen, essig + Ã¶l, indien, rezepte at 10:00

Saturday, October 19. 2013

## **Sohnemann 1.0! Hoch soll er Leben! Und lang und glÄ¼cklich :)**

Ein ganzes Jahr alt und schon so groÄ¼! - Wo ist nur die Zeit hin...

Dieses Ereignis haben wir natÄ¼rlich gebÄ¼hrend mit der Familie gefeiert.

Und wenn schon mal alle zusammen an einen Tisch kommen, muss auch das Essen etwas Besonderes sein. Es gab einen herbstlichen Abendschmaus mit etwas KÄ¼se, KÄ¼rner-Vollkornbrot und

Linsensalat mit gebratenem KÄ¼rbis, Grapefruit und Trauben (Rezept hier)

WalnuÄ¼-Paprika-Paste "Muhammara" mit schÄ¼n viel Knoblauch (Rezept hier)

Feldsalat mit Schalotten-Sahne-Dressing, KÄ¼rbis- und Granatapfelkernen und gebratenen KrÄ¼utersaitlingen

Zum Nachmittagskaffee hatte meine Mama kleine RÄ¼hrkuchen gebacken, mit selbstgemachter Marmelade gefÄ¼llt und mit SchokoguÄ¼ und Zuckerperlen dekoriert.

Wir haben mehrere Tage hintereinander gefeiert und fÄ¼r Feier Nummer 2 habe ich mich mal wieder an unseren "Familien-Buttercreme-PIÄ¼tzchen" versucht. Die hat meine Oma damals immer gemacht und alle von uns lieben sie. Zum Anrichten habe ich einfach einen praktischen Turm aus schÄ¼nen Tellern und GlÄ¼sern gebaut. Nicht wahnsinnig stabil, aber richtig hÄ¼bsch, finde ich!

"Tante" Kathrin hat uns mit einem ihrer berÄ¼cktigten Rotweinkuchen Ä¼berrascht! Als deftigeren Part gab es leckeren Nudelsalat mit Oliven, Tomaten und BÄ¼ffelmozzarella von Anni, asiatischen Rotkohlsalat und Maultaschensalat. Die Rezepte schwirren hier ja schon seit einiger Zeit herum.

Und jetzt gibt es erstmal NulldiÄ¼t bis nÄ¼chstes Wochenende ;-)

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dips+aufstriche, essen und kochen, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, taeglicher haferlgucker, vegan, vegetarisch at 21:25



Friday, August 30. 2013

## **Asiatischer Nashi-Gurken-Salat und SÃ¼dkartoffelscheiben mit Korianderbutter**

In meiner Ã¼ber-GemÃ¼sekiste waren dieses Mal ein paar Nashi (asiatische Birnen aus Italien). Diese haben etwa die Form eines Apfels, sind auÃen recht hart, innen aber saftig und fruchtig.

Mir haben sie richtig gut geschmeckt - als Obst zum FrÃ¼hstÃ¼ck und auch pikant angemacht als Salat. Ich hoffe, sie kommen mir noch Ã¶fter unter und dass ich ein paar traditionelle Rezepte dazu finde. Dieses hier ist eine Eigenkreation und war soooo guuuut. Wenn wir dieses Jahr schon nicht nach Asien kommen, kommt Asien wenigstens auf den Tisch!

FÃ¼r 2 Personen:

Nashi-Gurken-Salat:

- 2 Nashi-Birnen, in mundgerechten WÃ¼rfeln
- 1 Gurke, in mundgerechten WÃ¼rfeln
- 1/3 rote Zwiebel, in feinen Ringen
- 1 groÃe, fleischige Chili, gehackt oder in dÃ¼nne Ringe geschnitten
- Saft von 1/4 Zitrone (Limette wÃ¤re sicher auch gut)
- 2 EL Reissessig
- 1/2 TL Agavendicksaft (Zucker oder sonst eine SÃ¼Ãe)
- Salz, Pfeffer
- frischer Koriander
- 3 EL KocherdnÃ¼sse (gibt's im Asiamarkt)

ErdnÃ¼sse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrÃ¶sten. In grobe StÃ¼cke hacken.

Zwiebelringe im Zitronensaft marinieren. Nashi, Gurke und Chili vorbereiten und untermengen. Mit Reissessig, Agavendicksaft, etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

KorianderblÃ¤tter abzupfen und mit den ErdnussstÃ¼cken auf den Salat geben.

GedÃ¤mpfte SÃ¼dkartoffelscheiben:

2 SÃ¼dkartoffeln schÃ¶len und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Lage in die DampfkÃ¼rbe geben. Wasser in den Topf fÃ¼llen und DÃ¤mpfeinsÃ¤tze darauf stapeln. Wasser erhitzen und Kartoffeln dÃ¤mpfen, bis sie weich sind - ca. 10 Minuten. Einfach mit der Gabel einstechen und testen.

Korianderbutter:

- 3 EL Butter oder Alsan (hatte nur Alsan da)
- 1 handvoll Korianderzweige
- 1 EL fein gehackte Chili
- etwas Salz und Pfeffer

Den Koriander inklusive der Stiele fein hacken. Die Butter oder Margarine in einem kleinen Topf auf kleiner Hitze zerlassen und Chili und Koriander hinein geben. Die Herdplatte abschalten und ein paar Minuten durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Die Butter kann am Tisch Ã¼ber die SÃ¼dkartoffelscheiben gegeben werden.

Wer noch etwas dazu braucht, kann ein paar gebratene Shrimps mit Knoblauch machen:

Dazu die Shrimps mit 2 kleingehackten Knoblauchzehen in Ã–l scharf anbraten. Mit einem Spritzer Zitronensaft ablÃ¶schen.

FÃ¼r den kleinen Mitesser gab es gedÃ¤mpfte SÃ¼dkartoffel mit kÃ¼rzigem FrischkÃ¤se und SchnittlauchrÃ¶llchen.

Posted by orange in KinderkÃ¼che, asiatische/orientalische gerichte, japan, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, thailand, vegan, vegetarisch at 09:48

Monday, August 5. 2013

### **Scharfe, gerÃ¶stete SÃ¼Ã¼kartoffeln mit frischen Feigen**

Mal wieder ein Schmankerl aus Ottolenghi's "Jerusalem" (mehr dazu hier und hier). So viele KochbÃ¼cher ich auch besitze, aus denen ich noch nie gekocht habe (nur wie ein Bilderbuch bestaunt), so viele Rezepte habe ich schon aus dem Ottolenghi-Kochbuch ausprobiert. Und wurde auch diesmal nicht enttÃ¤uscht. Der Mann kann was - so viel ist sicher.

Als Eltern ist es nicht so einfach, am Abend noch viel zu unternehmen. Da muss man es sich zuhause gemÃ¼tlich machen.

Mit einem lauwarmen Salat aus ofengerÃ¶steten SÃ¼Ã¼kartoffelspalten, FrÃ¼hlingzwiebelringen, scharfen Pepperoniringen, KorianderblÃ¤ttern, frischen Feigen und einer sÃ¼Ã¼-sÃ¼erlichen Balsamico-Reduktion. Dazu ein Amaretto Sour vom Haus-Barkeeper.

Da kann man sogar fast darÃ¼ber hinweg sehen, dass FuÃball lÃ¤uft. Oder einfach inklusive Cocktail unbemerkt den Raum verlassen :)

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, essen und kochen, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 19:03

Tuesday, July 2. 2013

## **Kochbuch: The Lotus & The Artichoke**

Na, da habe ich mir wieder was eingebrockt. Ich hÃ¤tte es wissen mÃ¼ssen... als ich das Ottolenghi-Kochbuch gekauft hatte: Ein Kochbuch kommt selten allein. Wenn ich erstmal wieder drin bin im Floow, dann kommt das eine zum anderen. Inzwischen sind es schon wieder 4 StÃ¼ck mehr.

Alle - so auch das (fÃ¼r heute) letzte - sind etwas ganz Besonderes. Ich habe hier die deutsche Version von "The Lotus & The Artichoke" von Justin P. Moore vor mir liegen. Ein sympathischer Kerl, der seine FÃ¼Ã¼e schon auf sÃ¤mtlichen Kontinenten hatte und von seinen Reisen viele tolle Rezepte mitgebracht hat. Eine Sammlung davon in veganisierter Form findet man in seinem Buch.

Dort habe ich tatsÃ¤chlich viele Gerichte wieder gefunden, die schon lÃ¤nger auf meiner ellenlangen Probier-Liste stehen:

Dhokla: Ein gedÃ¤mpfter Kichererbsenkuchen, garniert mit heiÃ¼em GewÃ¼rzl und frischem Koriander. Von Dhokla habe ich das erste Mal in der BBC-Sendung "Indian food made easy" mit Anjum Anand gehÃ¶rt und wollte es schon immer mal nachmachen. Seit kurzer Zeit habe ich nun stapelbare DÃ¤mpfeinsÃ¤tze fÃ¼r meinen groÃ¼en Topf (6 EUR pro StÃ¼ck im IKEA!). Also steht dem ja nichts mehr im Wege! Probiere ich eben Dhokla mal mit Sojajoghurt :-)

Banh Mi: Vietnamesisches Sandwich mit Fleisch, GemÃ¼se und frischen KrÃ¤utern  
Ein Sandwich mit viel Koriander kann nur gut sein. Eigentlich wollte ich Banh Mi mal in Vietnam essen. Aber Asien muss ja nun leider erst mal warten. Mache ich mir das Sandwich eben selbst - mit Seitan und einer exotischen WÃ¼rzm Marinade.

Pho Suppe: Exotisch gewÃ¼rzte vietnamesische Suppe mit hauchdÃ¼nnen Rindfleischscheiben, Reisnudeln und ganz vielen frischen KrÃ¤utern und Sprossen  
Ich lieeebe Pho Suppe. Eine riesen Schale davon. Super, dass Justin's Variante ganz ohne Tier auskommt. Ich bin sehr gespannt auf das Ergebnis!

Drei Gerichte habe ich auch schon ausprobiert, denn es ist eines der KochbÃ¼cher, wo man gerne sofort loslegt.

Paradise Pancake: Hier mit Banane statt Ananas. Und dazu Apfel-Sanddorn-Mus.

SÃ¼Ã¼kartoffel-Bohnen-Curry: Mit Kokosmilch statt Sojamilch und oben drÃ¼ber gerÃ¶stete ErdnÃ¼sse.

Spinat-Champignon-Tomatensalat: Mit einer unsagbar leckeren Vinaigrette mit frischen Himbeeren. Ich habe Ahornsirup verwendet und noch ein paar frische Heidelbeeren drauf gestreut.

Schaut doch mal auf Justin's Website oder auf Facebook vorbei. Dort lÃ¤uft einem das Wasser im Munde zusammen und es versetzt einen sofort in den Urlaub!

## Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

snacks/vorspeisen, sÃ¼Ães, vegan at 09:26

Monday, April 22. 2013

## **Paprika-WalnuÄ-Paste: Muhammara & In Love mit Yotam Ottolenghi**

Auf meiner Wunschliste steht schon lange das Buch "GenuÄvoll Vegetarisch" von Yotam Ottolenghi. Ich finde, seine Art, Rezepte zusammenzustellen einfach toll und mÄ¼chte unbedingt mal in sein Restaurant gehen, wenn ich irgendwann in London sein sollte.

Am Wochenende habe ich dann durch Zufall ein anderes fantastisches Kochbuch von ihm in die HÄ¼nde bekommen. Zwischen Schokolade, so weit das Auge reicht und die Nase riecht (im Cafe GÄ¼tterspeise im MÄ¼nchner Glockenbach-Viertel bei Latte Macchiato mit Schokolade und saftigem Schokokuchen ohne Mehl) lag das Buch "Jerusalem". Ich kam nicht umhin, es in meine Tasche zu packen. Seit dem schmÄ¼kere ich jeden Tag darin und komme aus dem SchwÄ¼rmen nicht mehr heraus.

Drei Gerichte habe ich schon nachgekocht und auf eines, das schon lange auf meiner To-Cook-Liste steht, bin ich wieder gekommen. Das Rezept ist zwar nicht im Buch vorhanden, aber die leckere Paprika-WalnuÄ-Paste wird namentlich erwÄ¼hnt: Muhammara.

Ich hatte noch ein halbes Glas gegrillte Paprika im KÄ¼lschrank und eine groÄ¼e TÄ¼te frisch geknackte WalnuÄ¼sse von meinen Eltern. Daraus wurde dann eine schnelle Version des Dips:

1/2 Glas gegrillte, rote Paprika (oder selbst im Backofen gerÄ¼stete und geschÄ¼lte Paprika)  
1 groÄ¼e handvoll Walnusskerne  
1 kleine handvoll SemmelbrÄ¼sel  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
3 EL OlivenÄ¼l  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Agavendicksaft (normal gehÄ¼rt Granatapfelsirup rein, hatte ich aber nicht da)  
Menge nach Geschmack: KreuzkÄ¼mmelpulver, Paprikapulver, Chilipulver  
Salz, Pfeffer

Die WalnuÄ¼kerne im Mixer zu einem Pulver / einer Paste mahlen. Ich habe neuerdings einen "Personal Blender", der hat zusÄ¼tzlich einen Aufsatz mit Mahl-Messern, damit ging es besonders gut. Aber in einem normalen, leistungsstarken Mixer geht es sicher ebenso.

Paprika, SemmelbrÄ¼sel und Knoblauch mit in den Mixbecher geben und ordentlich zerkleinern, bis eine feine Paste entsteht. Mit den GewÄ¼rzen und dem Zitronensaft nach Gusto wÄ¼rzen. OlivenÄ¼l unterÄ¼hren.

Die erste HÄ¼lfte des Glases gegrillter Paprika lag Ä¼brigens auf unseren Halloumi-Burgern mit Ruccola, Pesto und gebratenen Zwiebeln. Nach dem ersten Ausprobieren haben wir diese Burger einstimmig in die Liga der Lieblings-Schnelle-Alltags-Abendessen-Gerichte aufgenommen und schon oft wieder auf den Tisch gebracht! Hier ist das Rezept auf [lecker.de](http://lecker.de)! :-)

Posted by orange in dips+aufstriche, essen und kochen, orientalisches, rezepte, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 19:50

Wednesday, April 17. 2013

## **Black Pepper Tofu mit Bohnen und Cashews**

Gut, dass ich fÃ¼r heute Mittag noch Reste habe - in dieses Tofugericht kÃ¶nnte ich mich reinlegen. Scharf, aromatisch, knackig, knofelig...

Das Rezept stammt von dem Blog "5style", Ã¼ber den ich in meinem letzten Eintrag schon berichtet hatte. Frau S. von "Frau S. verÃ¤ndert die Welt" hat es ein wenig abgeÃ¤ndert und noch Bohnen und Cashews zugefÃ¼gt. Bei mir gibt es nun zusÃ¤tzlich noch Stangensellerie und mehr Zucker - ich mag es, wenn asiatische Saucen sÃ¼Ã¼-klebrig werden beim Eindicken.

Spannend, wie sich jeder inspirieren lÃ¤sst und sich Rezepte immer wieder Ã¤ndern und weiterentwickeln. Wer bietet mehr (Variationen, Zutaten)??! :-)

Und so geht's:

Reis:

1 kleine Kaffeetasse Basmatireis mit 2 Tassen Wasser aufkochen, dann die Platte ausschalten und fertig quellen lassen.

Pfeffer-Tofu:

400 g Tofu

BratÃ¶l

1 Bund FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten

300 g breite Bohnen

2 Selleriestangen, in dÃ¼nne Ringe geschnitten

5 Knoblauchzehen, zerdrÃ¼ckt

2 EL Ingwer, gerieben

1 grÃ¼ne Thaichili, fein gehackt

2 EL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

8 EL SojasoÃ¼e

3 EL Agavendicksaft

2 EL brauner Zucker

eine gute handvoll Cashewkerne

1/2 Bund frischer Koriander, grob gehackt

Die Bohnen in einem Topf mit Wasser al dente garen. AbgieÃ¼en, abschrecken und in ca. 3 cm lange StÃ¼cke schneiden.

Die Cashew-Kerne goldbraun anrÃ¶sten.

Den Tofu in WÃ¼rfel schneiden und mit etwas KÃ¼chenkrepp das Wasser vorsichtig ein wenig herausdrÃ¼cken. Die WÃ¼rfel in einer Pfanne in Ã¼ goldbraun anbraten. Dabei nicht am Ã¼ sparen! Einen Teller mit KÃ¼chenkrepp auslegen und die fertigen TofuwÃ¼rfel darin abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die FrÃ¼hlingzwiebeln und den Sellerie in etwas Ã¼ anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili dazu geben und noch ein wenig weiter braten. Mit Sojasauce ablÃ¶schen, den Agavendicksaft, die Bohnen, den Pfeffer und den Zucker unterrÃ¼hren. Die Sauce leicht sirupartig einkochen lassen. Das geht recht schnell.

Den unteren Teil des gehackten Korianders (mit mehr StÃ¤ngeln) unter den Tofu heben. Die BlÃ¤tter beim Servieren frisch oben drauf geben.

08:59



Sunday, February 10. 2013

## **Gebratene Mie-Nudeln mit GemÃ¼se und Jakobsmuscheln**

Wenn man schon mal an schÃ¶ne, grÃ¶Ãe, frische Jakobsmuscheln kommt... :-)

FÃ¼r 2 Personen:

2 Nester Mie-Nudeln (gibts im Asia- oder Supermarkt)  
1 grÃ¶Ãe Knoblauchzehe (gepresst)  
4 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten  
1 grÃ¶Ãe Karotte, in dÃ¼nne Streifen geschnitten  
1 handvoll ganz kleine BlumenkohlrÃ¶schen  
1 handvoll dicke Bohnen (TK), in heiÃem Wasser aufgetaut  
1 StÃ¤ngel Zitronengras, das weiche Innere fein gehackt  
ca. 4 EL (oder mehr) Sojasauce  
ca. 5 Tropfen (oder mehr) dunkles SesamÃ¶l  
1/2 TL Chilipulver (SchÃ¤rfe nach Geschmack)  
Pfeffer  
etwas Agavendicksaft oder braunen Zucker  
8 frische Jakobsmuscheln  
etwas gutes Currypulver  
helles SesamÃ¶l oder SonnenblumenÃ¶l zum Braten  
frischer Koriander

Tipp: Die Karotte bekommt man mit einem Julienneschneider schnell und einfach in die richtige Form. Der sieht aus wie ein SparschÃ¤ler, macht aber lange, dÃ¼nne, spaghettiartige Streifen.

Wasser in einem Topf aufkochen, dann die Herdplatte ausschalten. Die Mie-Nudeln hineingeben und etwa 5 Minuten ziehen lassen, bis sie "al-dente" sind. Dann herausnehmen und abschrecken.

Zwei beschichtete Pfannen erhitzen.

In der einen Nudeln und GemÃ¼se anbraten. Mit Sojasauce, dunklem SesamÃ¶l, Chilipulver, Pfeffer, und Agavendicksaft schÃ¶n intensiv wÃ¼rzen. Da ist es schwer, genaue Mengenangaben zu machen - muss man einfach abschmecken.

Die Jakobsmuscheln oben und unten leicht Ã¼ber Kreuz einritzen, dass es sie beim Braten nicht zusammenzieht. Dann pfeffern, mit ganz wenig Currypulver bestreuen und in der zweiten Pfanne in etwas Ãl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Sie dÃ¼rfen im Kern noch roh sein!

GemÃ¼senudeln und Jakobsmuscheln mit reichlich Koriander servieren.

Dazu gab es ganz unasiatisch Feldsalat mit rohen Champignons und Schalotten-Joghurt-Sauce. Geschmeckt hat es natÃ¼rlich trotzdem!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, essen und kochen, fisch + meerestier, rezepte at 19:46

Saturday, January 19. 2013

## **Erdnuss-Kokos-Tofu und Karottensalat mit Orangendressing**

Diesmal keine Erdnuss-Nudeln, sondern Erdnuss-Tofu! :)

Tofu in Erdnuss-Kokosmilch-Sauce:

1 Block Tofu  
3-4 EL Sojasauce  
1 Knoblauchzehe, zerdrÃ¼ck  
1 Knoblauchzehe, fein gewÃ¼rfelt  
1 Schalotte, fein gewÃ¼rfelt  
1 TL Rohrzucker  
1 Dose Kokosmilch  
3 TL Erdnussmus  
1/4 TL Kurkuma  
1/4 TL Chilipulver  
optional: 1/2 TL gutes Currypulver  
BratÃ¶l  
ein paar Spritzer Zitronensaft  
frischer Koriander  
2 EL Koch-ErdnÃ¼sse (ungerÃ¼stet und ungesalzen - gibt's im Asiamarkt)

Die ErdnÃ¼sse in einer Pfanne goldbraun anrÃ¼sten, dann herausnehmen und grob hacken.

Den Tofu in mundgerechte StÃ¼cke schneiden. In einer Schale mit der Sojasauce und 1 zerdrÃ¼ckten Knoblauchzehe gut vermengen.

Den Tofu mit etwas Ãl in einer Pfanne anbraten, bis er eine goldbraune Kruste bekommt, dann herausnehmen.

Wieder ein wenig Ãl in die Pfanne geben und die Schalotten- und KnoblauchwÃ¼rfel mit 1 TL Rohrzucker und - wer mag - etwas gutem Currypulver anbraten. Mit Kokosmilch ablÃ¶schen und die Erdnusspaste in der Sauce auflÃ¶sen. Mit Kurkuma, Chilipulver und Pfeffer wÃ¼rzen.

Die Sauce ein paar Minuten auf mittlerer Hitze einkochen lassen, dass sich die Aromen der GewÃ¼rze entfalten. Dann den Tofu und eine handvoll TiefkÃ¼hl-Erbsen hinein geben und noch ein wenig ziehen lassen, bis Erbsen und Tofu heiÃ sind. Mit Zitronensaft und ggf. etwas Salz wÃ¼rzen.

Mit viel frischem Koriander, den gehackten ErdnÃ¼ssen und Basmatireis servieren.

Karottensalat mit Orangendressing

2 groÃe Karotten, grob geraspelt  
Saft von 1 Orange  
Saft von 1/2 Zitrone  
1 TL Agavendicksaft  
Salz, Pfeffer

Alle Zutaten miteinander in einer Schale vermengen. Ein paar der gehackten ErdnÃ¼sse vom Tofugericht darÃ¼ber streuen.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, essen und kochen, rezepte, vegetarisch at 20:07

Friday, January 11. 2013

## Mangold-Karotten-RÃ¶sti mit GemÃ¼se-KrÃ¼ter-Raita

Als ich das Grundrezept fÃ¼r diese RÃ¶sti im Internet gelesen hatte, musste ich natÃ¼rlich noch ein wenig damit herumspielen. Inspiriert von den leckeren Dhirdi, die wir bei Anuli's ayurvedischem Kochkurs gemacht hatten, habe ich die RÃ¶stimasse ein wenig "indisiert" und einen erfrischenden GemÃ¼se-KrÃ¼ter-Joghurt dazu gemacht.

Wer es vegan machen mÃ¶chte: Bei den Dhirdi wurde das GemÃ¼se (damals waren es Ruccola, Zucchini und Karotten) lediglich mit GewÃ¼rzen und Kichererbsenmehl vermengt, dass eine klebrige Masse entsteht. Dann ganz normal in der Pfanne in Ã–l ausbacken. Das Ganze hÃ¶rt auch ohne Ei und schmeckt prima mit einem Koriander-Kokos-Chutney!

Aber hier nun mein aufgemotztes RÃ¶sti-Rezept:

3 Karotten, grob gerieben  
6 BlÃ¤tter Mangold, in dÃ¼nne Streifen geschnitten  
2 Eier  
3 EL Mehl - darf ruhig auch Vollkornmehl sein  
Salz, Pfeffer  
1/4 TL Kurkuma  
1 haselnussgroÃŸes StÃ¼ck Ingwer, geschÃ¶lt, gerieben  
1 gestrichener TL Korianderpulver  
wer mÃ¶chte: etwas Chilipulver  
3-4 EL Sonnenblumenkerne  
SonnenblumenÃ¶l

Die Karotten reiben. Den Mangold von den Stielen abzupfen und nur die BlÃ¤tter in dÃ¼nne Streifen schneiden. Die Stiele nicht wegwerfen, die kÃ¶nnen noch verwendet werden! Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun anrÃ¶sten.

Das Ei mit dem Mehl und den GewÃ¼rzen mit einer Gabel in einer Schale aufschlagen bzw. gut vermengen. Nicht an Salz und Pfeffer sparen, sonst werden die RÃ¶sti geschmacklich fad.

Das GemÃ¼se und die Kerne unterrÃ¶hren.

Das Ã–l in zwei Pfannen erhitzen und die RÃ¶stimasse esslÃ¶ffelweise in das heiÃŸe Fett geben. Die RÃ¶sti sollten sich nicht berÃ¶hren, sonst kleben sie zusammen.

Auf jeder Seite so lange braten, bis sie schÃ¶n braun und knusprig sind.

Raita:

1 MÃ¼sli-Schale voll Naturjoghurt  
1 kleine handvoll frische Petersilie oder frischen Koriander, grob gehackt  
1 kleine handvoll frischen Schnittlauch, in Ringe geschnitten  
5 Cocktailtomaten, geviertelt  
1/4 Gurke, klein gewÃ¼rfelt  
1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen  
etwas Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

Den KreuzkÃ¼mmel in einer Pfanne anrÃ¶sten, bis er duftet. Dann mit den Tomaten, den GurkenwÃ¼rfeln und den KrÃ¼tern in den Joghurt rÃ¶hren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, essen und kochen, rezepte,

snacks/vorspeisen, vegetarisch at 11:00

Monday, August 6. 2012

## **SÃ¼dindisch gewÃ¼rzte Garnelen mit Linsen-Zucchini-Salat**

Unser CurryblÃ¤tter-Strauch wÃ¤chst und gedeiht. Manchmal wirft er die unteren, kleinen Ã„ste ab, um mehr Kraft fÃ¼r die oberen zu sammeln. Dort sind inzwischen schon richtig groÃe BlÃ¤tter dran. Die abgeworfenen Ã„stchen werfe ich natÃ¼rlich nicht weg, sondern nehme sie zum AnlaÃ, das Abendessen mit sÃ¼dindischen Aromen zu verfeinern.

SÃ¼dindisch gewÃ¼rzte Garnelen:

FÃ¼r 2 Personen

2 handvoll Garnelen

1-2 Knoblauchzehen

1 guter TL schwarze Senfsamen

ca. 8 kleine, frische CurryblÃ¤tter

1/4 TL Kurkumapulver

1 getrocknete, rote Chili (oder mehr - nach Geschmack), fein gehackt

1/3 Becher Sahne

Salz, Pfeffer

Saft von 1/4 Limette

frische KorianderblÃ¤tter

Ã–l

Die Garnelen ggf. auftauen und gut abtupfen.

Eine Pfanne mit etwas Ã–l erhitzen. Die Senfsamen, CurryblÃ¤tter und Chili darin anrÃ¶sten, bis die SenfkÃ¶rner anfangen, zu springen. Dann die Garnelen und den Knoblauch dazu geben und unter RÃ¼hren anbraten, bis der Knoblauch ein wenig Farbe annimmt.

Mit der Sahne ablÃ¶schen und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Die Sahne einkochen, dass sie sich dickflÃ¼ssig um die Garnelen legt.

Mit Limettensaft abschmecken und sofort mit frischem Koriander bestreut servieren.

Linsen-Zucchini-Salat

FÃ¼r etwa 4 Portionen:

1 kleine Kaffeetasse voll braune Berglinsen

1/2 -1 Karotte, in ganz kleine WÃ¼rfel geschnitten

ca. 10 cm von einer groÃen, gelben Zucchini, in dÃ¼nne, halbierte Scheiben geschnitten

3 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten

1 handvoll frische KorianderblÃ¤tter, grob gehackt

Dressing:

Saft von 2 Zitronen

Saft von 1/2 Limette

1/2 Knoblauchzehe, gepresst

1 TL Dijon-Senf

1 TL Agavendicksaft

OlivenÃ¶l

Salz, Pfeffer

Chiliflocken nach Geschmack

Die Linsen waschen und in einem Topf mit kochendem Wasser garen, dass sie noch leicht bissfest sind. Das GemÃ¼se vorbereiten.

Die Linsen abgieÃen. Die Zutaten fÃ¼r das Dressing mischen, abschmecken und alles zusammen in einer SchÃ¼ssel

vermengen. Etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

Der Salat schmeckt auch am nÃ¤chsten Tag noch frisch!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, essen und kochen, indien, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 08:40

Thursday, June 21. 2012

## **Teriyaki-Tofu mit Kokosreis, Ananas-Salsa und Sesam-Bok Choi**

Je mehr ich mit mariniertem Tofu herumprobiere, desto begeisterter bin ich. Er ist ein richtig guter SÃ¤ttigungsfaktor fÃ¼r ein Gericht und man kann ihm durch die Marinade und das scharfe Anbraten, Grillen oder Backen wunderbar intensive Aromen verleihen. FrÃ¼her ist er bei mir meist in Naturform gewÃ¼rfelt einem Thai-Curry gelandet, aber heute mal mariniert in der Grillpfanne.

Ich habe vor kurzem auf dem Blog "edible perspective" ein MenÃ¼ entdeckt, bei dem mir gleich das Wasser im Mund zusammen gelaufen ist: Teriyaki grilled tofu with grilled pineapple, coconut rice + sweet and spicy vinaigrette.

Wie hÃ¶rt sich das an? Nach Sommer? Nach Urlaub?  
FÃ¼r mich nach "Ich geh schnell los und kauf' eine Ananas" :-)

Hmmm, wie die duftet....

Ich wollte einen erfrischenden Part, deshalb habe ich die Ananas nicht gegrillt, sondern eine minzig-scharfe Salsa damit gemacht. Auch die Extra-Sauce habe ich mir gespart und stattdessen die Marinade zu einem Teriyaki-Sirup aufgekocht, der am SchluÃ noch einmal oben drÃ¼ber kam. AuÃerdem habe ich noch asiatisches BlattgemÃ¼se ergÃ¤nzt. Die originalen Rezepte findet Ihr unter dem oben genannten Link - meine Versionen kommen hier (Menge fÃ¼r 2 Personen):

Teriyaki-Tofu  
1 Block Natur-Tofu (250 g)  
6 EL Sojasauce  
2 EL Reisessig  
2 EL Agavendicksaft  
1-2 TL gepresster Knoblauch  
1 TL geriebener Ingwer (auf einer feinen Reibe)  
1 TL brauner oder weiÃer Zucker

Den Tofu lÃ¤ngs dritteln und quer halbieren, dass man 6 StÃ¼cke erhÃ¤lt. Auf ein mit 2 Lagen KÃ¼chenrolle ausgelegtes Schneidebrett legen, oben drÃ¼ber auch KÃ¼chenrolle geben und aus den Scheiben mit der HandflÃ¤che ein wenig vorsichtig das Wasser herausdrÃ¼cken.

Die Zutaten fÃ¼r die Marinade in einer kleinen Auflaufform vermengen. (Ich habe nicht mit Knoblauch und Ingwer gespart!) Die Tofuscheiben von beiden Seiten damit benetzen und dann in einer Lage in die Schale schichten. FÃ¼r mindestens 1 Stunde marinieren - besser lÃ¤nger. Dabei immer wieder mal wenden, dass die Aromen von beiden Seiten gleichmÃ¤Ãig einziehen kÃ¶nnen.

Wenn der Tofu fertig mariniert ist (oder der Hunger zu groÃ wird) die StÃ¼cke aus der Marinade nehmen und ein wenig mit KÃ¼chenkrepp abtupfen. Die Rillen einer heiÃen Grillpfanne mit BratÃ¶l einpinseln und den Tofu von beiden Seiten knusprig anbraten. Die Streifen dÃ¼rfen ruhig schÃ¶n dunkel werden. Tofu auf Tellern verteilen.

Die restliche Marinade aus der Auflaufform in eine kleine Pfanne oder einen kleinen Topf umfÃ¼llen und 1 TL Zucker dazu geben. Aufkochen und eindicken lassen, bis die Konsistenz sirupartig ist. Das geht sehr schnell.

Die Teriyaki-Sauce, die nun aus der Marinade geworden ist, Ã¼ber den noch heiÃen Tofu trÃ¶pfeln.

#### Kokos-Naturreis

2 Cups Naturreis (ungeschÃ¶lt)  
Kokosmilch  
Wasser

Ich habe meinen Reis im Reiskocher gemacht. Die Mindestmenge, die man dort machen kann sind 2 Cups - das entspricht etwa der doppelten Menge, wie sie fÃ¼r dieses MenÃ¼ benÃ¶tigt wird. Den Rest gibt es morgen.

Ich habe den Reis gewaschen und bis zur FÃ¼llmarkierung mit der HÃ¶lfte Kokosmilch und der HÃ¶lfte Wasser aufgegossen. Im "Quick Cook"-Modus wurde er dann 30 Minuten gekocht und konnte danach noch ein paar Minuten durchziehen. Vor dem Servieren habe ich ihn mit Salz und Pfeffer gewÃ¼rzt.

Das Rezept, wie man den Reis ohne Reiskocher zubereitet findet Ihr auf dem Blog von Ashley!

#### Ananas-Salsa

1 kleine Ananas, geschÃ¶lt, in kleine WÃ¼rfel geschnitten  
1/2 TL fein gehackte Habanero (oder Menge nach SchÃ¶rfewunsch)  
1 kleine handvoll frische Minze (ca. 6 groÃe BlÃ¤tter), in feine Streifen geschnitten  
1/4 Limette, ausgepresst

Kurz bevor der Tofu durchgezogen ist, alles in einem SchÃ¶lchen miteinander vermengen und kÃ¼hl stellen.

#### Gebratener Sesam-Bok Choi

2 lange Bok Choi-Pflanzen, in Streifen geschnitten - Stengel und BlÃ¤tter getrennt  
1/2 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt  
1/2 TL dunkles (gerÃ¶stetes) SesamÃ¶l  
1 TL Sojasauce  
1 EL Sesamsamen  
etwas Ãl zum Anbraten

Zur selben Zeit wie fÃ¼r den Tofu...

Das Ãl in der Pfanne erhitzen. Den Knoblauch, Sesam und die in Streifen geschnittenen Bok Choi-Stengel darin anbraten. Kurz bevor alle Bestandteile des MenÃ¼s fertig sind, auch die BlÃ¤tter dazu geben und kurz anschwitzen. Das GemÃ¼se gleich aus der Pfanne nehmen und in einem SchÃ¶lchen anrichten.

#### Noch mehr mariniertes Tofu:

Mariniertes Tofu mit Sesam-Brokkoli  
und bald: Mit KrÃ¼utern gefÃ¼llter, gebratener Tofu mit Rahm-Kohlrabi

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, essen und kochen, fleischersatz, rezepte, vegetarisch at 08:00



Tuesday, June 12. 2012

## **Knusprige FrÃ¼hlingsrollen mit (Seitan-) Hack-GemÃ¼se-FÃ¼llung und scharfem Soja-Koriander-Dip**

Seitan ist ein Produkt aus Weizengluten, das in Form von Gehacktem inzwischen in den meisten BiomÃ¤rkten erhÃ¤ltlich ist. Es hat in der Konsistenz eine Ã„hnlichkeit zu Fleisch und kann dieses in vielen Gerichten, in denen normalerweise Hackfleisch verwendet wird, gut ersetzen.

Ganz fantastisch schmeckt zu den FrÃ¼hlingsrollen der fruchtig-frische Rotkohlsalat mit Mango, Orangen und Sesam!

FrÃ¼hlingsrollen:

9 BlÃ¤tter TK-FrÃ¼hlingsrollenteig (aus dem Asia-Markt)

130 g Rotkohl, gehackt

100 g Karotten, grob geraspelt

100 g Bok Choi (alternativ Spinat oder Mangold), in dÃ¼nne Streifen geschnitten

3 FrÃ¼hlingszwiebeln, gehackt

1 TL gelbe Habanero-Chili, fein gehackt

1-2 groÃe Knoblauchzehen, gepresst

250 g Seitan-Hack "fleisch" (gibt's im Biomarkt)

helles SesamÃ¶l oder SonnenblumenÃ¶l zum Anbraten

je 1 handvoll frischen Koriander (auch die Stiele) und Thaibasilikum (etwa 20 BlÃ¤ttchen), grob gehackt

ca. 10 Tropfen dunkles, gerÃ¶stetes SesamÃ¶l

2 EL Sojasauce

Den Backofen auf 225Â° C vorheizen. Das GemÃ¼se vorbereiten. FrÃ¼hlingsrollen-Teigplatten zum Auftauen in ein leicht feuchtes KÃ¼chentuch wickeln.

Ã–l in einer Pfanne erhitzen, dann den Seitan mit dem Knoblauch scharf anbraten.

Kohl, Karotten und FrÃ¼hlingszwiebeln dazu geben und ein paar Minuten weiter braten. Am Ende den Bok Choi unterÃ¼hren und mit SesamÃ¶l, Sojasauce und Chili wÃ¤rzen. Das SesamÃ¶l zuerst etwas vorsichtiger dosieren, es ist sehr intensiv!

Wenn der Bok Choi zusammen gefallen ist, kann die FÃ¼llung vom Herd genommen und beiseite gestellt werden. Wenn die FÃ¼llung ein wenig abgekÃ¼hlt ist, die frischen KrÃ¤uter einrÃ¼hren.

Je 2 EsslÃ¶ffel FÃ¼llmasse auf den Teig geben - mittig, ein bisschen nach oben versetzt.

Dann die obere Ecke Ã¼ber die FÃ¼llung falten.

Die Seiten einklappen...

...und den Teil mit der FÃ¼llung von oben Ã¼ber das restliche Teigblatt rollen. Eventuell die Ecke mit einem in Wasser getauchten Finger befeuchten, wenn sie nicht kleben will.

Die fertigen FrÃ¼hlingsrollen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas Ã–l bepinseln. Auf

zweiter Schiene von oben fÄ¼r 15 Minuten im Backofen goldbraun backen. Nach der HÄ¼lfte der Zeit einmal umdrehen, dass beide Seiten fest und knusprig werden.

Scharfer Soja-Koriander-Dip:

10 EL Sojasauce

1/4 Habanero-Chili, fein gehackt (Menge nach SchÄ¼rfewunsch)

1 kleine handvoll frische KorianderblÄ¼tter

Die Sojasauce in ein SchÄ¼lchen gieÄ¼ßen, die Habanero hinein geben. Erst kurz vor dem Servieren den grob gehackten Koriander dazu geben.

Habaneros sind sehr scharf, haben aber dazu einen richtig leckeren, fruchtigen Geschmack.

P.S. Wenn noch Rollen fÄ¼r den nÄ¼chsten Tag Ä¼brig bleiben, einfach jede Seite eine Minute in der Pfanne in etwas Ä¼l anbraten. Dann werden sie wieder warm und knusprig!

Mehr Rezepte mit Seitan hier.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dips+aufstriche, essen und kochen, fleischersatz, rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:54

Sunday, February 19. 2012

## **Gebratene Shitakepilze mit Sojasauce und dunklem SesamÃ¶l**

So schnell kommt man an einen Ãsthetisch angerichteten Teller mit warmem Abendessen - dank Resten vom Vortag!

### **1. Brauner Reis mit Sesam und Ingwer**

1 kleine Tasse braunen Reis nach Packungsanweisung gar kochen - ich hatte ihn fÃ¼r 30 Minuten im Reiskocher.

Meine Lieblingssorte ist "Tilda".

Ein StÃ¼ckchen Butter darin auflÃ¶sen und mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen.

Ein paar EsslÃ¶ffel Sesam in einer Pfanne rÃ¶sten und Ã¼ber den fertigen Reis streuen. Mit dÃ¼nnen Streifen von frischem Ingwer garnieren.

### **2. Feldsalat mit Schalotten-Sahne-Dressing**

WeiÃweinessig, SonnenblumenÃ¶l, etwas Senf, ein SchuÃ Sahne, ein LÃ¶ffelchen ganz fein gehackten Zwiebeln, Honig, Salz und Pfeffer

### **3. AufgewÃ¤rmter Vanille-Chili-Spitzkohl**

Rest vom Vortag (Rezept hier)

### **4. Gebratene Shitakepilze**

Frische Shitakepilze putzen (Strunk etwas kÃ¼rzen) und halbieren. Einen SchuÃ helles SesamÃ¶l in einer Pfanne erhitzen und die Pilze bei hoher Hitze kurz darin anbraten. Mit ein paar Tropfen Sojasauce und dunklem SesamÃ¶l wÃ¤rzen (Vorsicht, sehr aromatisch!), durchschwenken und sofort servieren.

Zur KrÃ¶nung wÃ¼rden sich sicher auch noch ein paar SchnittlauchrÃ¶llchen gut machen ;-) Guten Appetit!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, japan, vegetarisch at 22:27

Thursday, January 12. 2012

## **Salat aus KÃ¼rbis und gelben Linsen mit frischen Dattelstreifen**

Einer der leckeren Salate von unserem Weihnachts-Buffer... wie versprochen.

300 g gelbe Linsen  
600 g KÃ¼rbis-Fruchtfleisch, in mundgerechte WÃ¼rfel geschnitten  
1/2 Knoblauchzehe  
1 Scheibe Ingwer  
optional: eine Prise gutes Currypulver  
4 Lauchzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten  
250 g Kirschtomaten, geviertelt

Dressing:

3-4 EL weiÃ¶er Balsamico  
4 EL OlivenÃ¶l  
3 EL KÃ¼rbiskernÃ¶l  
1 TL Honig  
1 kleines StÃ¼ck Ingwer (genaue Menge nach Gusto), fein gewÃ¼rfelt  
Salz, Pfeffer  
Cayennepfeffer oder etwas Chilipulver

Die Linsen in reichlich Wasser gar kochen. Sie sollten noch nicht zerfallen, aber auch nicht mehr zu hart sein, sonst sind sie so schwer verdaulich.

Den KÃ¼rbis in kleine WÃ¼rfel schneiden. Ein kleines StÃ¼ck Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Die KÃ¼rbiswÃ¼rfel, Knoblauch, Ingwer und Currypulver mit dazu geben und das GemÃ¼se eine Minute unter RÃ¼hren anschwitzen. Die Hitze herunterschalten. Mit GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃ¶en, so dass die BrÃ¼he gerade den Boden der Pfanne bedeckt. Den Deckel auf die Pfanne geben und den KÃ¼rbis ein paar Minuten weich garen. Hin und wieder probieren - wenn er zu weich wird, zerfÃ¼llt er spÃ¤ter beim Vermengen des Salates.

Die Dressing-Zutaten gut verquirlen und Ã¼ber Linsen und GemÃ¼se geben. Den Salat ausgiebig vermengen und ca. 2 Stunden ziehen lassen.

Zur Dekoration eine frische Dattel in Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten. Die Aromen ergÃ¤nzen sich wunderbar!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, orientalisches, salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 19:39

Friday, December 30. 2011

## **An Weihnachten blieb die KÃ¼che diesmal (fast) kalt!**

Normalerweise gibt es bei uns am 24.12. einen besonderen Salat als Vorspeise, Fisch und GemÃ¼se als Hauptgang und irgend etwas VerÃ¤hrerisches als Nachtisch (wie im letzten Jahr). In diesem Jahr wollte sich meine Mutter nicht so viel Arbeit mit dem WeihnachtsmenÃ¼ machen und mein Vater wÃ¼nschte sich ein kaltes Buffet. Moral von der Geschichte war natÃ¼rlich, dass es am Ende viel mehr Arbeit war ;-) Aber immerhin liebten sich die Gerichte sehr gut vorbereiten und kurz vor der Abendessens-Zeit mussten nur noch ein paar Kleinigkeiten erledigt werden.

Als MagenwÃ¤rmer hatten wir zuerst eine tolle, ingwerlastige KÃ¼rbissuppe, die mit einem SchuÃ¼ Sahne, KÃ¼rbiskernÃ¶l und gerÃ¶steten KÃ¼rbiskernen garniert war (zum Rezept). Das kernige Walnussbrot, das meine Schwester noch besorgt hatte, passte sowohl zu der Suppe, als auch zu den Salaten danach.

Die Stars des Buffets:

Salat aus KÃ¼rbis und roten Linsen mit frischen Dattelstreifen  
(zum Rezept)

Dieser Salat war besonders lecker und hat auch richtig gut satt gemacht.

Feldsalat mit gebratenem ZiegenkÃ¤se, frischen Feigen und sahniger Zwiebelsauce

Auf dem KÃ¤se haben wir, nachdem wir ihn kurz ohne zusÃ¤tzliches Fett in der Pfanne angebraten hatten, in Rosenhonig eingelegte WalnÃ¼sse verteilt. Diese gibt es in manchen FeinkostlÃ¤den zu kaufen. Das Dressing habe ich aus Walnussessig, neutralem Ãl, Senf, Sahne, ganz fein gehackten Zwiebeln, Honig, Salz und Pfeffer angerÃ¼hrt. Die Mengen habe ich durch Abschmecken ermittelt - da kann man experimentieren.

Leichter Waldorfsalat (Zu den Rezepten)

Ich mochte Waldorfsalat noch nie so recht. Alle Varianten, die ich bisher probiert hatte waren pampfig, sehr schwer und mit Sahne und Mayo Ã¼berladen.

Vor kurzem hatte ich dann ein Vollwert-Rezept mit einer veganen Sauce aus gemahlenden Sonnenblumenkernen probiert und war total begeistert. Als meine Mutter meinte, sie mÃ¶chte einen Waldorfsalat mit "normalen" Zutaten zu Weihnachten machen, war ich wieder etwas skeptisch, aber ihr Rezept stellte sich ebenfalls als schÃ¶n leicht und sehr lecker heraus! FÃ¼r's nÃ¤chste Mal habe ich also die Qual der Rezepte-Wahl!

Bunter Kichererbsensalat mit GemÃ¼se (Rezept kommt in KÃ¼che!)

Eine tolle Beilage nicht nur beim Grillen...

Krabbencocktail (zum Rezept)

Der Klassiker mit "Tousand-Island-Dressing", Ananas und knackigem Eissalat.

AuÃerdem gab es noch eine kleine Wurst- und KÃ¤seplatte, ein paar frische Datteln mit einer Mandel gefÃ¼llt, mit einem Salbeiblatt und einer Scheibe Speck umwickelt und knusprig angebraten. FÃ¼r die vegetarische Version kann man den Speck einfach weg lassen und befestigt das Salbeiblatt mit einem SpieÃchen (zum Rezept).

Gekochte und halbierte Eier mit Senf, Tomatenmark und Mayonaise

SpÃ¤ter, als wieder etwas Platz in der Magengegend war, haben wir uns noch mit selbst gemachter Mousse au Chocolat (zum Rezept) und Bayrische Creme (zum Rezept), PistazienlikÃ¶r und frischen FrÃ¼chten verwÃ¶hnen lassen.

Gibt es in Eurer Familie ein traditonelles Weihnachtsgericht und was mÃ¶gt ihr an den Festtagen am liebsten?

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, rezeptsammlungen, salate, sammlungen + infos, snacks/vorspeisen, suppen, vegetarisch at 18:40

Sunday, November 6. 2011

## **Ganz einfaches Karotten-Apfel-Curry mit Ras el Hanout, Mandeln und Rosinen**

Frisch zurÃ¼ck aus dem Singapur-Bali-Urlaub, mit vielen Fotos, der einen oder anderen kulinarischen Entdeckung und ein paar dummen SprÃ¼chen, hehe:

"One apple a day keeps the Schimmel away!"  
Sowohl vom eigenen KÃ¶rper, als auch von den VorrÃ¤ten ;)

Bei der Apfelflut in diesem Jahr im elterlichen Garten tut es Not, sich noch ein paar andere Rezepte zu Ã¼berlegen, als Apfelstrudel und Kompott. Aber da ein Apfel so vielseitig ist, sollte das nicht schwer fallen. Ein paar Gerichte habe ich ja schon ausprobiert...

Rote Bete-Apfel-Salat mit Meerrettich-Senfdressing  
Fenchel-Apfel-Salat mit reichlich Thymian  
Weihnachtliche KÃ¼rbis-Apfel-Marmelade  
Thai-Pomelo-Apfelsalat mit GarnelenspieÃ  
Reis-Porridge mit Ãpfeln, Rosinen und Zimt  
Apfelbrot  
Apfelstrudel  
Gebackener Reisauflauf mit Ãpfeln  
Orange's Paradise Porridge

Die nÃ¤chsten kommen prompt, denn am Freitag gab es mittags im BÃ¼ro ein feuriges orientalisches Curry mit Karotten und ApfelwÃ¼rfeln. Vom letzten Tollwood Festival (ein Markt mit allerlei KÃ¶stlichkeiten und Krusch) habe ich noch ein TÃ¼tchen von der marokkanischen GewÃ¼rzmischung "Ras el Hanout" Ã¼brig. Auf Wikipedia steht, was alles darin enthalten ist - eine lange Liste fÃ¼r einen ganz besonderen Geschmack. Und wenn wir schon im Orient sind, dÃ¼rfen auch Sultaninen und Mandeln nicht fehlen.

FÃ¼r 2 Personen:  
ca. 4 groÃe Karotten  
1/2 saftiger Apfel, z.B. Braeburn, in ca. 1 cm groÃe WÃ¼rfel geschnitten  
1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt oder gepresst  
1 guter EL Butter  
etwas Wasser  
1/2 TL Rohrzucker  
1-2 TL Ras el Hanout (gutes Currypulver geht sicher auch als Alternative)  
Salz, Pfeffer  
1 haselnussgroÃes StÃ¼ck Ingwer, fein gewÃ¼rfelt  
Chiliflocken oder Chilipulver nach persÃ¼nlichem Geschmack und LieblingschÃ¶rfegrad

Beilagen und Deko:  
einen Klecks Schmand oder Joghurt  
einen LÃ¶ffel voll Koriander-KÃ¼rbiskern-Pesto, wer mÃ¶chte (Rezept kommt morgen)  
ein paar frische Koriander- oder MinzblÃ¤tter  
gekochter Reis oder Couscous

Bei mittlerer Hitze die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Knoblauch, Zucker, Karotten, Sultaninen und Mandeln hinein geben und unter RÃ¼hren anschwitzen. Dabei auch das Ras el Hanout mit dem GemÃ¼se vermengen.

Mit einem Schluck Wasser (nicht zu viel - lieber spÃ¤ter nach und nach noch etwas dazu geben) ablÃ¶schen, einen Deckel drauf geben und vor sich hin schmoren lassen, bis die Karotten etwas weicher geworden sind. Sie sollten aber noch Biss haben. Zwischendurch immer wieder umrÃ¼hren und noch ein wenig Wasser dazu geben, wenn die

GewÃ¼rze anfangen, sich am Boden abzusetzen. Die Hitze lieber etwas niedriger, als zu hoch wÃ¤hlen.

FÃ¼r die letzten zwei Minuten, die ApfelwÃ¼rfel, den Ingwer und die Chiliflocken mit in den Topf geben. Am Ende sollte das Obst und GemÃ¼se zwar angegart, aber noch mit leichtem Biss sein. Das bisschen Sauce - optisch eher wie eine GewÃ¼rzpaste - sollte sich schÃ¶n um die StÃ¼cke gelegt haben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Beilagen nach Wahl servieren. Ich finde, neben der SÃ¤ttigungsbeilage (Reis oder Couscous) muss etwas KÃ¼hles (Schmand oder Joghurt) und etwas Frisches (frische KrÃ¤uter, vielleicht ein Spritzer Limettensaft) zu einem Curry immer sein - das schmeckt einfach toll.

Einen schÃ¶nen, bunten, kuscheligen Herbst wÃ¼nsche ich Euch!!

Posted by orange in [asiatische/orientalische gerichte](#), [essen und kochen](#), [orientalisch](#), [rezepte](#), [vegetarisch](#) at 16:50



Sunday, September 25. 2011

## SÄ¼Ä-scharfes Honigmelonen-Relish aus der Grillpfanne

Hier kommt das versprochene spÄ¼tsommerliche Rezept, bevor das gute Sonnenwetter sich in den Winterschlaf verabschiedet. Damit kann man die Sonne wahrhaftig auf der Zunge spÄ¼ren!

Ich schwÄ¼rme von einem scharf-sÄ¼Äen Relish mit Honigmelone, das sehr gut zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder herzhaft mariniertem Tofu passt. Der Mann des Hauses hat das Rezept im Internet entdeckt, bei eatsmarter.de. Dort gibt es sogar eine Fotoanleitung und Videos zu sÄ¼mtlichen Arbeitsschritten. Wir haben es ganz leicht verÄ¼ndert.

1 Honigmelone  
ca. 4-5 cm groÄ¼es StÄ¼ck frischer Ingwer  
1-3 rote Chilischoten (je nach SchÄ¼rfebedÄ¼rfnis)  
Saft von 1 Limette  
3 FrÄ¼hlingsschneepilze  
1 handvoll frischer Koriander  
2 EL Honig  
1 EL WeiÄ¼weinessig  
Salz, Pfeffer  
etwas Ä¼l

Ingwer schÄ¼len und fein hacken. Die FrÄ¼hlingsschneepilze in dÄ¼nne Scheiben schneiden (den unteren Teil). Die Chili nach Geschmack entkernen oder im Ganzen fein hacken.

### Marinade herstellen

Den Honig in einen Topf geben und erhitzen. Den Essig dazu geben und gut verrÄ¼hren. IngwerwÄ¼rfel, Chili und 2 EL Limettensaft ebenso dazu geben und ca. 1 Minute kÄ¼cheln lassen, dass sich die Aromen entfalten kÄ¼nnen. Vom Herd nehmen und auskÄ¼hlen lassen.

### Melone grillen

Die Melone in ca. 1/2 cm breite Spalten schneiden und die Schale und die Kerne entfernen. Die Scheiben salzen, kurz ziehen lassen und dann mit KÄ¼chenpapier abtupfen.

In einer sehr heiÄ¼en Grillpfanne in wenig Ä¼l von beiden Seiten anbraten, dass Grillstreifen entstehen. Das dauert nicht mal eine Minute pro Seite. Die Melone ebenfalls abkÄ¼hlen lassen und dann in mundgerechte StÄ¼cke schneiden.

Die KorianderblÄ¼tter von den Stielen zupfen und grob hacken. Die MelonenwÄ¼rfel, den Koriander und die vorbereiteten FrÄ¼hlingsschneepilze in die Marinade geben und vorsichtig damit vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mindestens 1 Stunde ziehen lassen (wenn man es so lange schafft ;-).

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dips+aufstriche, vegetarisch at 18:28

Monday, September 19. 2011

## HeiÃer Udon-Nudelsuppe mit Ei und Mangold

Eigentlich wollte ich ein schÃ¶nes frisches Rezept mit Euch teilen, das noch prima zum letzten sommerlichen Nachmittag mit Grill und Schlemmerei gepasst hÃ¤tte. Aber wenn ich jetzt raus schaue, hab ich eher Lust auf sowas:

Ein heiÃer Chai (mit Kuh- oder Sojamilch) und kuschelige Wolle um dem Finger.

Gestern Abend ging es mir Ã¤hnlich - ich wollte nicht mal mehr raus, um mir beim Ichiban eine Suppe zu holen. Also mussten die KÃ¼hlschrankreste her halten. Beim Eintrag "In nur 10 Minuten! Udon-Suppe mit frischem Spinat und Seidentofu" hatte ich ja schon bemerkt, wie leicht es geht, sich mit ein paar wenigen Zutaten Asien in die Suppenschale zu zaubern. Diesmal hat mir dafÃ¼r die Misopaste gefehlt - aber es hat auch so gut geklappt! Mit meinen zwei KÃ¼chen-Stables: Sojasauce und gerÃ¶stetes, dunkles SesamÃ¶l. Diese zwei Helferlein bringen mit ein paar Tropfen einen tollen Geschmack an gebratene Nudeln, Reis oder Suppen.

Wie gesagt, ich habe einfach verwendet, was noch Ã¼brig war - eine sehr flexible Suppe. Heraus gekommen sind 2 Portionen.

ca. 1 Liter Wasser  
ca. 2 EL GemÃ¼sepulver (ohne Glutamat!)  
ca. 2 TL Sojasauce  
ca. 6 Tropfen gerÃ¶stetes SesamÃ¶l  
Bei den Mengen bitte einfach abschmecken und zur Not nachwÃ¶rzen.

Einlagen:

GemÃ¼se nach Wahl, z.B.  
6 groÃe Mangold-BlÃ¤tter, in 1cm breite Streifen geschnitten  
(dÃ¼nn geschnittener WeiÃkohl oder Spinat wÃ¼rden auch gut passen)  
1 mittelgroÃe Karotte, in 2mm dicke Scheiben geschnitten  
(evtl. gerÃ¶stete Zwiebelringe)  
frische KrÃ¤uter, z.B.  
Koriander  
Schnittlauch  
(oder FrÃ¼hlingzwiebel-Ringe)  
etwas Scharfes, z.B.  
frische oder eingelegte Chilischeiben  
(oder ChiliÃ¶l, Chilisauce, z.B. Sambal Oelek o.Ã¤.)  
frische IngwerwÃ¼rfel  
was SÃ¤ttigendes, z.B.  
2 hartgekochte Eier  
(evtl. TofuwÃ¼rfel)  
und was zum drÃ¼ber streuen  
2 EL Sesamsamen, in einer Pfanne kurz goldbraun angerÃ¶stet

... und natÃ¼rlich Udon-Nudeln - dicke japanische Weizennudeln. Die gibt es abgepackt im Asiamarkt zu kaufen. Sie sind nicht getrocknet und mÃ¼ssen deshalb nur 4 Minuten in der heiÃen Suppe ziehen, halten sich aber relativ lange.

Zuerst alle Zutaten vorbereiten. Dann die BrÃ¼he aufkochen, das GemÃ¼se hinein geben, das am lÃ¤ngsten braucht (bei mir waren das die Karotten) und mit Sojasauce und SesamÃ¶l wÃ¶rzen.

Die Nudeln (und den Tofu, wenn man einen verwendet) in den Topf geben und ca. 3 Minuten kÃ¶cheln lassen. Dann den Mangold (und ggf. den Ingwer) unterrÃ¶hren. Noch eine Minute ziehen lassen, dann die Suppe gleich in Schalen verteilen.

In jede Schale ein gekochtes Ei in die Mitte legen, dann nach Lust und Laune mit frischen KrÃ¼utern, Sesam, vielleicht ein paar gerÃ¶steten Zwiebelringen und Chili dekorieren.

Am besten essen sich die dicken Nudeln mit StÃ¼bchen (anheben und schlÃ¼rfen) und die Suppe mit einem groÃen SuppenlÃ¶ffel aus Keramik (gibt's im Asiamarkt).

---

Ich habe fÃ¼r die Suppe gleich mal meine frisch in Ãl eingelegten Chilis zum Einsatz gebracht - die schmecken dieses Jahr so schÃ¶n fruchtig! Die letzte Balkon-Ernte... jetzt wird wohl wirklich Herbst...

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, japan at 16:25

Thursday, July 21. 2011

## **"orange ka baingan" Auberginenmus mit Knoblauch-Naan und Basilikum-Raita**

SpÃ¤testens nachdem ich den Rezeptteil des Buches "Arm aber Bio" (hier habe ich darÃ¼ber geschrieben) durch hatte, hat mein Magen verdÃ¤chtig geknurr. Der Gedanke an frisches Naan (indisches Hefefladenbrot) hat mich inspiriert, meine vernachlÃ¤ssigte KÃ¼hlschrank-Aubergine auf indische/orientalische Art zuzubereiten.

Ich habe die Autorin, Frau Wolff, gefragt, ob ich ihr Naan Rezept hier teilen darf und sie hat zugestimmt! Vielen Dank - die Fladenbrote passen nÃ¤mlich wunderbar!

Aubergine (Hindi: à¤-à¸^à¤-à¤—à¤" / baiá¹...gan) nach orange-Art:  
FÃ¼r 1-2 Portionen

1 Aubergine  
eine handvoll Cocktailtomaten, geviertelt  
1 Lauchstange  
1/2 Zehe Knoblauch  
OlivenÃ¶l  
Meersalz, Pfeffer  
1/2 TL KreuzkÃ¼mmelsamen, trocken gerÃ¶stet  
wer mag: gerÃ¶stete WalnÃ¼sse, frische KrÃ¤uter (z.B. Minze oder Koriander)

Backofen auf 220Â°C stellen.

Die Auberine waschen, trocknen, ein paar Mal mit einer Gabel oben einstechen und auf ein Backblech legen (direkt aufs Metall).

Die Cocktailtomaten vierteln und neben der Aubergine auf einem StÃ¼ck Backpapier verteilen. Den Lauch in ca. 10cm lange StÃ¼cke schneiden und lÃ¤ngs halbieren. Mit dem Knoblauch zur Tomate legen. Das GemÃ¼se auf dem Backpapier mit etwas OlivenÃ¶l betrÃ¶pfeln und mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen.

Die Tomaten rÃ¶sten, bis sie durch sind und Lauch und Knoblauch etwas Farbe bekommen haben. Dann das GemÃ¼se auf dem Backpapier heraus nehmen und beiseite legen.

Die Aubergine weiter rÃ¶sten, bis die Haut Blasen wirft und das Fleisch weich ist. Aubergine vorsichtig aus dem Ofen holen und die Haut abziehen. Vorsicht, hÃ¶llisch heiÃŸ!

Das Innere der Aubergine in grobe StÃ¼cke schneiden, in eine Schale geben und mit der Gabel ein wenig zermatschen.

Die inzwischen ein wenig abgekÃ¼hlten LauchstÃ¼cke in dÃ¼nne Streifen schneiden, den Knoblauch in feine WÃ¼rfel. Mit den Tomaten unter das Auberginenmus mischen.

Mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen.

Den KreuzkÃ¼mmel in einer Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten und in einem MÃ¶rser zu Pulver verarbeiten. KreuzkÃ¼mmel unter das AuberginengemÃ¼se mengen und mit den WalnuÃŸstÃ¼cken dekorieren.

**Basilikum-Raita:**

1/2 Becher Joghurt mit etwas Wasser verdÃ¼nnt  
ein wenig Salz und Pfeffer  
frisch gehackte BasilikumblÃ¤tter (oder andere frische KrÃ¤uter nach Wahl, z.B. Koriander)  
ein Hauch Zitronenabrieb

Alles gut miteinander vermengen und kÄ¼hl stellen.

Aus dem Buch "Arm aber Bio":

5 Mini-Fladen (Gesamtkosten etwa 0,35 EUR)

200 g Mehl + etwas Mehl zum Verarbeiten

1 knapper TL Trockenhefe

1 gute Prise Salz

1 Prise Zucker (erleichtert der Hefe die Arbeit)

Mehl mit Trockenhefe, Salz und Zucker mischen und mit 150 ml lauwarmem Wasser zu einem festen Brei verrÄ¼hren. Mit einem Tuch bedecken und an einem geschÄ¼tzten, warmen Platz stehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Etwas Mehl auf die HÄ¼nde nehmen und den Teig krÄ¼ftig durchkneten. Eine Pfanne erhitzen. Teig in 5 StÄ¼cke teilen und zu flachen Fladen formen. Ohne Fett in der Pfanne von beiden Seiten backen, bis sie braune Flecken bekommen.

Tipp:

Klar schmecken die Fladen frisch aus der Pfanne am besten, aber im Gegensatz zu den ohne Hefe hergestellten Fladen, welche am nÄ¼chsten Tag steinhart und ungenieÄ¼bar sind, lassen die Hefefladen sich auch am Tag danach noch verwenden.

Varianten:

Die beschriebene, sehr schlichte Variante kÄ¼nnen Sie etwas anreichern, indem Sie ein, zwei LÄ¼ffel Joghurt oder Sauerrahm in den Teig mischen und/oder etwas geschmolzene Butter unterrÄ¼hren.

AuÄ¼erdem lÄ¼sst sich der Teig beliebig wÄ¼rzen: orientalisches mit gemahlenem KreuzkÄ¼mmel, mediterran mit feinst gehacktem frischem Rosmarin und Knoblauch, oder auch mit kleinen StÄ¼ckchen von Oliven und/oder getrockneten Tomaten.

Um aus den frischen Fladenbroten ein knoblauchiges VergnÄ¼gen zu machen, einfach eine Knoblauchzehe in einige EL weiche Butter pressen und gut vermengen. Immer wenn ein Fladen aus der Pfanne kommt, auf einer Seite mit der Knoblauch-Butter-Creme bestreichen.

Zum Fladen machen eignet sich am besten eine guÄ¼eisene Chapati-Pfanne (siehe Foto). Diese "Tava" hat eine relativ flache BratflÄ¼che ohne nach oben gebogenem Rand und ist unbeschichtet. Sie kann extrem heiÄ¼ werden. Aber es klappt auch mit einer normalen Pfanne.

Und nun ein StÄ¼ck Brot abreißen, einen LÄ¼ffel AuberginengemÄ¼se und einen LÄ¼ffel Raita aufladen und genieÄ¼en!

... Und danach immer schÄ¼n in die Richtung atmen, in der keine Leute sitzen ;-)

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, brot + cracker, indien, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 17:29

Monday, June 20. 2011

## **Couscous-Salat (Kisir) wie beim tÄ¼rkischen Feinkostladen...**

Immer wieder gut...

1 Kaffeetasse Couscous  
2 Kaffeetasse Wasser  
1 mittelgroÄ½e Zwiebel, in feine WÄ¼rfel geschnitten  
4 EL (Oliven-)Ä¼l  
1 DÄ¼schen Tomatenmark (ca. 70g)  
Saft von 1/2-1 Zitrone  
1/2 Bund Petersilie, grob gehackt  
4 Lauchzwiebeln, in dÄ¼nne Ringe geschnitten  
eingelegte, scharfe Pepperoni, in Ringe geschnitten  
Salz, Pfeffer  
Chilipulver nach Geschmack

Etwas Ä¼l in einem Topf erhitzen und die ZwiebelwÄ¼rfel darin glasig anschwitzen. Mit Wasser aufgieÄ½en und kurz aufkochen.

Couscous und Tomatenmark in das Wasser rÄ¼hren und den Topf vom Herd nehmen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und ein wenig Agavendicksaft/Honig dazu geben und den Couscous quellen lassen.

Nach etwa 5 Minuten die Petersilie, die Lauchzwiebeln und die Pepperonischeiben untermengen und nochmal schÄ¼n scharf-wÄ¼rzig abschmecken - ggf. auch mit noch mehr Zitronensaft.

Den Salat ein halbes StÄ¼ndchen durchziehen lassen und vielleicht noch ein wenig Schafsmilchfeta drÄ¼ber brÄ¼ckeln.

Posted by orange in essen und kochen, orientalisches, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 16:00

Tuesday, June 7. 2011

## **Marinierter Tofu mit Sesam-Brokkoli**

Trotz Grillsaison fällt es mir nicht schwer, weitestgehend fleisch- und wurstfrei zu leben - kein Wunder, bei so einer Vielzahl an tollen Rezepten überall. Wenn man etwas Handfestes braucht, macht ein gut zubereitetes Stück Tofu oder Seitan auch viel her. Und die Variationsmöglichkeiten sind unendlich.

Hat man ein paar marinierte Tofuscheiben nach dem Rezept von Ashley Skabar (gefunden auf ask.com - Dairy Free Cooking) im Backofen, wird sicher auch der eingefleischteste Fleischesser der Nase nach gehen und gucken, was da leckeres bruzzelt und duftet. Auf den Grill legen kann man den marinierten Tofu sicher auch gut.

### **Marinierter Tofu**

(Einlege-Zeit: ca. 4 Stunden)

1 Block fester Tofu

Einmal horizontal durch die Mitte geschnitten und dann noch einmal von oben kreuzförmig - so erhält man 8 dünne Scheiben

### **Marinade:**

ca. 125 ml Soja Sauce (Light Soy)

3 EL dunkles (geröstetes) Sesamöl

1 EL Knoblauch, fein gehackt

1 TL frischer Ingwer, fein gehackt

2 EL brauner Zucker

(optional: 4-5 EL Sesamsamen - aber wir haben auf dem Brokkoli ja schon Sesam)

Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermengen.

Die Tofuscheiben nebeneinander in eine Auflaufform legen, dass sie sich nicht überlappen und die Marinade darüber gießen. Die Form in den Kühlschrank stellen und für ca. 4 Stunden oder über Nacht marinieren. Dabei den Tofu hin und wieder wenden.

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Tofu aus der Marinade nehmen und ihn darauf auslegen. Die Scheiben sollten sich nicht berühren. Für 30-40 Minuten backen, bis der Tofu die gewünschte Konsistenz erreicht hat - je länger man ihn backt, desto mehr geht die Feuchtigkeit raus und desto knuspriger und fester wird er.

Der gebackene Tofu kann heiß oder kalt genossen werden. Ich habe vor dem Servieren noch einen Schluck "frische" Sojasauce darüber gegeben.

### **Sesam-Brokkoli**

1 Brokkoli

2-3 TL Tahin (Sesampaste)

3-4 EL Sesamsamen, in einer Pfanne trocken angeröstet

Salz, Pfeffer

nach Geschmack eine Prise Cayennepfeffer

etwas Butter

Den Brokkoli in Röschen teilen und in einem Sieb waschen.

In einem großen Topf Wasser aufkochen und den Brokkoli darin bissfest garen. Lieber ein wenig zu bissfest, als zu weich.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Sesampaste damit verrühren. Den gekochten Brokkoli in die Pfanne

geben und mit der Sesam-Butter-Mischung vermengen, so dass er leicht damit Ã¼berzogen ist. Wenn es zu wenig Paste ist, noch ein wenig mehr dazu geben.

Den Brokkoli mit Salz, Pfeffer und eventuell ein wenig Cayennepfeffer wÃ¼rzen und die gerÃ¶steten Sesamsamen darÃ¼ber streuen.

Der Brokkoli schmeckt Ã¼brigens auch lauwarm und kalt gut und kann so problemlos zum Grillen mitgenommen werden!

Posted by orange in [asiatische/orientalische gerichte](#), [fleischersatz](#), [japan](#), [snacks/vorspeisen](#), [vegetarisch](#) at 08:18



Saturday, May 28. 2011

## Maisplätzchen mit Minz-Zuckererbsen und Sesam-Spinat

FÃ¼r 3-4 Personen als Snack:

1 groÃe Dose Mais (meine hatte 575 g Abtropfgewicht)

2 groÃe FrÃ¼hlingzwiebeln, grob geschnitten

3 Eier

eine handvoll frischer Koriander (grob gehackt)

2 grÃ¼ne, frische Thaichilis (fein gehackt)

1 gehÃ¶rter EL fein gehackter frischer Ingwer

2 EL Mehl

neutrales Ãl zum Braten

1 TL Zitronensaft

1/4 TL Kurkuma

1/2 TL Korianderpulver

Salz, Pfeffer

Die FrÃ¼hlingzwiebeln grob hacken und in einen Mixer geben. Den Mixer wenige Sekunden anschalten um die Zwiebeln zu hacken. Den abgetropften Mais dazu geben und den Mixer nochmal ein paar Sekunden anschalten. Der Mais sollte ein wenig zerkleinert werden, jedoch nicht zu Mus pÃ¼riert werden. Also wirklich nur ganz kurz.

Die Mais-Zwiebelmasse in eine SchÃ¼ssel umschÃ¼tten. Eier, Mehl, Chilis, Koriander, Zitronensaft und GewÃ¼rze mit einfÃ¼llen und alles gut zu einem Teig vermengen. Deftig und intensiv abschmecken.

Den Boden einer Pfanne mit Ãl bedecken und erhitzen. Pro Plätzchen einen EÃffel Teig in das heiÃe Ãl geben - kleinere Plätzchen schmecken besser, find ich.

Wenn die Plätzchen anfangen zu stocken und auf der Unterseite knusprig braun werden, wenden und die andere Seite ebenfalls anbraten. Herausnehmen und auf KÃ¼chenpapier Ã¼berschÃ¼ssiges Fett abtropfen lassen. So weitermachen bis der ganze Teig verbraucht ist.

Auf den frischen Plätzchen macht sich ein Spritzer Zitronensaft sehr gut.

Den obligatorischen sÃ¼Ãlichen Thai-Gurkensalat haben wir uns aufgrund der aktuellen Ereignisse (EHEC) gespart und dafÃ¼r Sesam-Spinat und Zuckererbsen mit Minze als Beilage gemacht. Die Mengen kann man variieren, wie man mÃ¶chte.

Zuckererbsen mit Minze:

frische Zuckererbsen

1 EL Butter

Salz, Pfeffer

etwas Zitronenschalenabrieb

ein paar BlÃ¤tter frische Minze

Die Erbsen aus den Schoten puhlen und in kochendem Wasser fÃ¼r 3-4 Minuten kÃ¶cheln, dann kalt abschrecken, dass sie ihre schÃ¶ne grÃ¼ne Farbe behalten.

Kurz vor dem Servieren etwas Butter in einem kleinen Topf zergehen lassen, die Erbsen darin schwenken und mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Ein paar BlÃ¤ttchen frische Minze in dÃ¼nne Streifen schneiden und mit einem Hauch Zitronenabrieb untermengen.

Sesam-Spinat

frischer Spinat oder TK

1 EL Sesam

2 EL Sesampaste (Tahin) - Das gibt es in orientalischen FeinkostlÃ¤den oder im Asiamarkt, inzwischen oft sogar im Supermarkt.

Salz, Pfeffer

nach Wunsch etwas Cayennepfeffer oder getrocknete, geriebene Chili

Die gewÃ¼nschte Menge Spinat auftauen und das Ã¼berschÃ¼ssige Wasser ausdrÃ¼cken.

oder

Frischen Spinat gut waschen, um Sand und Erde zu entfernen. Sonst knirscht es zwischen den ZÃ¤hnen. Dann in Streifen schneiden.

1 EL Sesam in einer Pfanne trocken anrÃ¶sten, dann zur Seite stellen.

Ein wenig Ãl oder Butter in einen heiÃen Topf geben und den Spinat kurz erhitzen.

Die Sesampaste gleichmÃ¤Ãig untermengen und mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen.

Den Sesam drÃ¼ber streuen.

Zum Dippen:

Da eignet sich Sojasauce oder scharfes "Prik Nam Plaa" - dÃ¼nn geschnittene, frische Thai-Chilis in Fischsauce.

Wenn man Ã¼brig gebliebene PlÃ¤tzchen im KÃ¼hlschrank aufbewahrt, kann man sie am nÃ¤chsten Tag auch noch kalt genieÃen.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, snacks/vorspeisen, thailand, vegetarisch at 19:43

Tuesday, May 24. 2011

## **Avocado und Tomaten auf Naturreis mit asiatischem Dressing**

Eigentlich bin ich ja kein so groÃer Fan von fertigen Mischungen, aber vorletzte Woche kam ich am Oil + Vinegar am Hauptbahnhof (MÃ¼nchen) einfach nicht vorbei. So viele interessante Saucenkombinationen, Ãle, Essige, getrocknete KrÃ¼termischungen und Nussbutter - da bin ich hilflos ausgeliefert gewesen.

Ich habe mir ein Glas Feigen-Schoko-Aufstrich mitgenommen und eine asiatische GewÃ¼rz Mischung, die ich beim Probieren recht gut gelungen fand.

Der Feigenaufstrich ist schon leer :>

Und heute habe ich auch fÃ¼r die WÃ¼rz Mischung Anwendung gefunden. Die Avocado musste weg und ich hatte keine Lust auf Brot. Also gab es Reis, Baby!

- 1 SchÃ¼lchen gekochter Naturreis (mit Schale) - darf gerne auch lauwarm sein
- 1 Avocado
- 1 mittelgroÃe Tomate
- 2 EL asiatische GewÃ¼rz Mischung (von Oil+Vinegar oder selbst gemacht - siehe unten)
- 4 EL Zitronensaft
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig
- Salz, Pfeffer
- frischer Koriander
- 1 EL Sesamsamen (gerÃ¶stet, wenn man mÃ¶chte)

Den Naturreis nach Packungsanleitung garen. Ich habe ihn 30 Minuten im Reiskocher gekocht und er war richtig schÃ¶n kernig, aber trotzdem durch. Ein StÃ¼ckchen Butter untermengen und mit Salz und Pfeffer leicht wÃ¤rzen.

Die asiatische GewÃ¼rz Mischung mit dem Zitronensaft und dem Agavendicksaft verrÃ¼hren und kurz aufweichen lassen.

Die Avocado und Tomate in Spalten schneiden und auf dem Reis anrichten. Das Dressing darÃ¼ber trÃ¶pfeln.

Den Sesam Ã¼ber Reis und GemÃ¼se streuen, ein wenig salzen und pfeffern und mit einer guten handvoll frischen KorianderblÃ¤ttern garnieren. Wer keinen Koriander mag, kann auch SchnittlauchrÃ¶llchen oder frische OreganoblÃ¤tter darÃ¼ber geben.

Folgende Dinge sind in der Oil + Vinegar-Mischung in getrockneter Form enthalten:

Zucker, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Salz, KorianderblÃ¤tter, Aroma (Milch), KreuzkÃ¼mmel, Kurkuma, Schnittlauch, Zitronengras, Zitronenschale  
(Ich habe eine E-Mail-Anfrage gestellt, was genau dieses Milcharoma ist, falls jemand darÃ¼ber gestolpert ist...)

Die WÃ¼rzung lÃ¤sst sich sicher auch gut selbst in Ã¤hnlicher Form herstellen, wenn man einen ausreichenden Vorrat an asiatischen Zutaten zuhause hat.

Dann kÃ¶nnte man frische FrÃ¼hlingzwiebeln, Knoblauch, Chilis, KorianderblÃ¤tter und vielleicht auch Zitronengras (das zarte Innere) fein hacken und mit ein wenig Zitronenschalenabrieb, KreuzkÃ¼mmel-, Kurkuma- und Paprikapulver vermengen.

Dazu dann den Zitronensaft und etwas Agavendicksaft oder Honig und man hat eine tolle frische Sauce, die nicht nur zu allerlei GemÃ¼se, sondern auch Fisch, MeeresfrÃ¼chten oder Fleisch passt! Die Mengen kann man dabei nach eigenem Geschmack wÃ¤hlen und variieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:29

Monday, April 11. 2011

## **Gebratene Nudeln mit Brokkoli und Karotten-Mango-Salat**

Wochenende â€“ Zeit fÃ¼r die angenehmen Dinge des Lebens...  
Ein groÃŸer Wok voll KÃ¼stlichkeiten und viel, viel Sonne!

1 Stange Lauch, in dÃ¼nne Ringe geschnitten  
1 groÃŸe Karotte, in dÃ¼nne Streifen geschnitten oder gehobelt  
1 Brokkoli, in RÃ¼schen geteilt  
1 Packung Mie-Nudeln  
1 rote Chilischote, fein gehackt  
1 kleine Knoblauchzehe, gepresst  
nach Geschmack ein wenig fein gehackter Ingwer  
dunkle Sojasauce  
helle Sojasauce  
etwas Mirin (sÃ¼ÃŸer Reiswein), wenn grad zur Hand  
ein paar Tropfen dunkles SesamÃ¶l  
ein Spritzer Zitronensaft oder Reisessig  
3 EL Sesam, in einer kleinen Pfanne goldbraun angerÃ¼stet  
helles SesamÃ¶l oder SonnenblumenÃ¶l zum Anbraten

Die BrokkolirÃ¼schen in kochendem Wasser kurz angaren - sie sollten noch sehr bissfest sein. Die Nudeln in Salzwasser ebenfalls bissfest kochen.

Das Ã–l in einem groÃŸen Wok stark erhitzen, Lauchringe, Karotten, Knoblauch, Chili und Ingwer darin kurz anschwitzen. Die gekochten Nudeln dazu geben und alles gut durchmengen. Mit heller und dunkler Sojasauce, etwas Mirin und ein paar Tropfen dunklem SesamÃ¶l wÃ¼rzen. An die Dosierung am besten langsam rantasten. Vorsicht, das dunkle SesamÃ¶l ist sehr intensiv!

Die vorgegarten BrokkolirÃ¼schen und den Sesam vorsichtig dazu geben und mit einem Spritzer Zitronensaft oder Reisessig, Salz und Pfeffer abschmecken.  
Mit frischem Koriander dekorieren und sofort servieren.

**Karotten-Mango-Salat**  
3 groÃŸe Karotten, auf der Reibe geraspelt  
Saft von 1-2 Zitronen (je nach GrÃ¶ÃŸe)  
etwas Honig  
etwas neutrales Ã–l, z.B. SonnenblumenÃ¶l  
Salz und Pfeffer  
1 Mango, Fruchtfleisch gewÃ¼rfelt

Die Karotten mit dem Zitronensaft, Ã–l, Honig, Salz und Pfeffer in einer SchÃ¼ssel vermengen. Abschmecken, ob es noch einer Zutat noch etwas mehr sein darf.

Am Ende vorsichtig die MangowÃ¼rfel unterheben.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, pasta+so, vegetarisch at 22:24

Tuesday, March 29. 2011

## **Kohlrabi - Curry mit Aromen aus SÃ¼dindien und Sri Lanka**

Urlaubserinnerungen....

2 Kohlrabi, geschÃ¤lt und in mundgerechte WÃ¼rfel geschnitten  
frische Kokosmilch von 1 Kokosnuss (Rezept hier)

WÃ¼rzpaste:

1 handvoll von den frischen Kokosraspeln, die vom Kokosmilch herstellen Ã¼brig geblieben sind (aus dem Rest kann man Coconut Sambol machen!)

4 EL Chana Dhal

3 grÃ¼ne Chilis, entkernt und grob gehackt

2-3 EL KokosÃ¶l

2 EL Urid Dhal

2 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

1 Zweig CurryblÃ¤tter oder 2 EL getrocknete (die haben natÃ¼rlich nicht annÃ¤hernd so ein Aroma, wie frische, deshalb unbedingt nach frischen suchen!)

2 TL Senfsamen

2-3 Knoblauchzehen, gepresst

1/4 TL Kurkuma

Salz, Pfeffer

1/2 Bund frischer Koriander, grob gehackt

Saft von 1/4 Limette

Das Chana Dhal fÃ¼r ca. 30 Minuten in einer Schale mit warmem Wasser einweichen, dann das Wasser abgieÃen.

In der Zwischenzeit die Kokosnuss halbieren und das komplette Kokosfleisch raspeln (Tipps dazu gibt es hier). Aus den Raspeln frische Kokosmilch herstellen (hier ist das Rezept).

Von den Ã¼brig gebliebenen Raspeln eine gute handvoll zur Seite stellen fÃ¼r die WÃ¼rzpaste. Aus dem Rest kann man als Beilage ein erfrischend-scharfes Coconut Sambol (Rezept hier unten) machen.

Das Chana Dhal mit der handvoll Kokosraspeln, der Chili und einem Spritzer Wasser in einem Mixer zu einer groben Paste vermengen.

2-3 EL KokosÃ¶l in einer groÃen Pfanne oder am besten einem guÃeisernen Wok erhitzen. Die KreuzkÃ¼mmelsamen, Senfsamen, CurryblÃ¤tter, Urid Dhal und den Knoblauch anrÃ¶sten, bis die Linsen und der Knoblauch eine goldene Farbe annehmen. Dann sofort die Paste gut untermengen und eventuell einen Spritzer Wasser mit hinein geben. Wenn die Linsen, GewÃ¼rze und der Knoblauch zu dunkel werden, werden sie nÃ¤mlich bitter.

Die Paste eine Minute unter RÃ¼hren anbraten, dann die KohlrabiwÃ¼rfel hinein rÃ¼hren und das Ganze mit der vorhin frisch gemachten Kokosmilch ablÃ¶schen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma wÃ¼rzen, dann den Deckel auf den Wok legen und auf mittlerer Hitze ca. 20 Minuten vor sich hin simmern lassen. Dabei immer mal wieder umrÃ¼hren, dass sich die Kokospaste nicht am Boden festsetzt und - wenn nÃ¶tig - noch etwas Wasser dazu geben.

Wenn die KohlrabistÃ¼cke gar sind, den frischen Koriander unterheben und mit etwas Limettensaft verfeinern. Wer mÃ¶chte kann am Ende auch noch eine Tomate wÃ¼rfeln und mit dazu geben - das gibt extra Farbe!

## **Kokosmilch selbst machen**

Beim Kauf einer Kokosnuss sollte man ein paar Faktoren beachten. Die drei "Augen", an denen die Nuss frÃ¼her an der Palme hing, sollten trocken und fest sein. Die Kokosnuss sollte noch mit reichlich Kokoswasser gefÃ¼llt sein. Das hÃ¶rt man, wenn man sie neben dem Ohr schÃ¼ttelt.

Aber auch diese VorsichtsmaÃnahmen helfen oft nicht viel. Ca. 80% der KokosnÃ¼sse, die ich immer wieder nachhause trage, sind trotzdem innen verschimmelt. Keine gute Quote, aber Deutschland ist ja auch nicht gerade fÃ¼r seine Kokospalmen bekannt - da muss man Verluste mit einkalkulieren. Es lohnt sich trotzdem, immer mal wieder einen Versuch zu starten, denn frische Kokosmilch ist einfach kÃ¼stlich. Und als "Resteverwertung" der Ã¼brig gebliebenen Kokosraspel kann man ein erfrischend-scharfes Coconut Sambol zubereiten. Eine Art Kokossalat als Beilage zu Currygerichten.

Beim Rezept fÃ¼r das Sambol habe ich damals schon beschrieben, wie man eine Kokosnuss schnell und einfach Ã¶ffnen kann und welchen tollen Trick die Frauen aus Sri Lanka haben, Kokosraspel herzustellen, ohne sich die Finger wund zu reiben. Hier findet Ihr den Eintrag!

Wenn man damit fertig ist und eine Schale mit frischen Kokosraspeln vor sich stehen hat, kann es weiter gehen.

Man gieÃt ein wenig heiÃes Wasser an, so dass die FlÃ¼ssigkeit ca. auf der selben HÃ¶he steht wie die Kokosflocken.

Dann vermengt man alles kurz, holt jeweils eine handvoll Kokosraspeln heraus (vorsicht heiÃ!) und drÃ¼ckt sie mit der Hand aus.

Das geht so lange weiter, bis man mehr Milch als Raspeln hat und nicht mehr viel zu greifen kriegt. Den Rest kann man durch ein Sieb gieÃen.

Dieses Verfahren kann man normalerweise auch noch ein zweites Mal wiederholen. Aber hier hier in Deutschland habe ich die Erfahrung gemacht, dass das Kokosnussfleisch meist schon relativ trocken ist. Nach 1x Kokosmilch machen sind die Flocken perfekt fÃ¼r Sambol, nach 2x sind sie oft schon etwas zu trocken - da hilft dann vielleicht ein Spritzer Ãl im Sambol nach, dass einem die Flocken nicht im Hals stecken bleiben. Aber wenn man nur Kokosmilch machen mÃ¶chte, ist das natÃ¼rlich alles kein Problem.

Mit der fertigen Kokosmilch kann man nun die Sauce fÃ¼r Curry verdÃ¼nnen (z.B. GemÃ¼securry oder Kohlrabicurry, Massamancurry oder rotes Thaicurry), eine Kokosmilchsuppe (z.B. thailÃ¤ndische Tom Kha Suppe oder malayische Laksa) zubereiten, oder ein exotisches GetrÃ¤nk mixen.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, malaysia/indonesien, sri lanka, thailand, vegetarisch at 17:20

Tuesday, March 8. 2011

## Dhal mit gerÃ¶steten Zwiebeln

Den ganzen Winter habe ich mich gut gehalten, aber letzte Woche hat es mich dann doch erwischt. Da haben meine Nebenherren wohl auf ihre Art versucht mitzuteilen, dass sie absolut keine Lust mehr auf Winter haben.

Zwischen ausgiebigen Schlafetappen und Tee-Infusionen kam aber auch mal Hunger auf. Ich habe nach etwas einfachem gesucht, wo ich nicht lange in der KÃ¼che stehen muss, das aber trotzdem schÃ¶n warm macht und gut schmeckt.

Das Dhal-Rezept auf eCurry hat sich genau richtig angehÃ¶rt. SchnÃ¶rkellos gut, von GroÃeltern erprobt, mit viel (entzÃ¼ndungshemmendem) Knoblauch - einfach Soulfood.

Die gesundheitsfÃ¶rdernde Wirkung lÃ¤sst sich durch ein paar dÃ¼nne, frische Ingwerstreifen noch verstÃ¤rken. Denn dieser ist - wie allgemein bekannt - auch sehr gut im Kampf gegen ErkÃ¤ltungen.

1 kleine Kaffeetasse voll rote Linsen  
4,5 Tassen Wasser  
1 groÃe Zwiebel  
3 Knoblauchzehen, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten  
3 getrocknete, rote Chilis  
1 Lorbeerblatt  
1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen  
Salz  
1/2 TL Kurkuma  
1/4 TL Zucker  
frische KorianderblÃ¤tter  
ein Spritzer Zitronensaft  
ein StÃ¼ck frischer Ingwer, in dÃ¼nne Streifen geschnitten

Das Originalrezept verlangt nach 1 TL SenfÃ¶l. Ich hatte leider keines da und habe normales Ã verwendet, dafür habe ich darin zusammen mit dem KreuzkÃ¼mmel noch 1Ã TL schwarze Senfsamen angerÃ¶stet.

Die Zwiebel halbieren und die eine HÃ¶lfte in kleine WÃ¼rfel schneiden, die andere HÃ¶lfte in Halbringe.

Die Linsen in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser nicht mehr trÃ¼be wird.

Mit 4,5 Tassen Wasser, KreuzkÃ¼mmel und den ZwiebelwÃ¼rfeln in einem Topf aufsetzen. Einen Deckel darauf geben und die Linsen auf milder Hitze garen lassen, bis sie durch sind. Sie sollten schÃ¶n weich werden und aufbrechen.

Ã in einer Pfanne erhitzen und den KreuzkÃ¼mmel, die roten Chilis und die Senfsamen (wenn man welche nehmen mÃ¶chte) anrÃ¶sten, bis die Chilis dunkelbraun werden. Das Lorbeerblatt, den Knoblauch, die Zwiebelhalbringe und den Zucker dazu geben, alles vermengen und braten, bis die Zwiebeln anbrÃunen.

Die gekochten Linsen dazu geben, mit der GewÃ¼rzmasse verrÃ¼hren und fÃ¼r 7-10 Minuten leicht kÃ¼cheln lassen. Wenn die Linsen zu sehr eindicken, kann man noch ein wenig warmes Wasser dazu geben. Ich habe einen Schluck Sahne zugefÃ¼gt.

Mit frischem Koriander, einem Spritzer Zitronensaft und dÃ¼nn geschnittenen, frischen Ingwerstreifen servieren.

Dazu passt angerÃ¶stetes Brot (geht am schnellsten), indisches Fladenbrot oder Reis.

vegetarisch at 18:59



Sunday, March 6. 2011

### **Som Tam: Thai-Salat mit unreifer Papaya**

Es gibt ein paar Gerichte, von denen kann ich nie genug kriegen. Sushi ist sicher eines davon. Und Som Tam - ein Salat aus grÃ¼nen Papayastreifen, der aus Thailand stammt. SÃ¤Ã¼, sauer, salzig, scharf in Perfektion kombiniert, knackiges GemÃ¼se und gerÃ¶stete ErdnÃ¼sse.

Leider sind Papayas hier in Deutschland sehr teuer (ich habe Ã¼ber 5 EUR fÃ¼r sie gezahlt), aber hin und wieder muss man sich ja auch mal etwas gÃ¶nnen.

Zur Hilfe bei der Zubereitung habe ich mal wieder Dim und Cathy von Thai Food Tonight konsultiert. Die erklÃ¤ren in ihrem Video Schritt fÃ¼r Schritt, wie es funktioniert.

Am besten richtet man sich zuerst alle Zutaten her. Zu finden sind diese in jedem gut sortierten Asiamarkt. Leider habe ich keine Bohnen mehr bekommen...

1 grÃ¼ne, UNREIFE (!!!) Papaya  
3 rote Chilis  
2 Knoblauchzehen  
3-4 TLFischsauce  
1/2 Limette  
1 TL Palmzucker  
4-5 Cocktailtomaten  
3-4 Langbohnen  
ErdnÃ¼sse, in einer Pfanne kurz angerÃ¶stet  
wer mag: getrocknete Shrimps

Die Papaya wird dann mit einem SparschÃ¤ler von der dunkelgrÃ¼nen Schale befreit. Unten drunter ist sie ganz hell.

Mit einem Julienneschneider (gibt es im Haushaltswarenladen) dÃ¼nne Streifen erzeugen. Fortgeschrittene kÃ¶nnen das auch in windeseile mit einem scharfen Messer. Ich muss sagen, ich bin noch nicht so weit ;-)

Nun kÃ¶nnen die Zutaten in einem groÃen MÃ¼rser Portion fÃ¼r Portion wie im Video beschrieben kombiniert werden.

Den Salat mit gerÃ¶steten ErdnÃ¼ssen und getrockneten Shrimps frisch servieren und genieÃen.

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, thailand at 13:30

Sunday, February 27. 2011

## **Das Experiment: Selbst gemachte gefÄ¼llte Tofutaschen - Inarizushi**

Vor kurzem kam meine Lieferung von "Asian Brand" - einem Lieferservice fÄ¼r asiatische Lebensmittel. Ich habe einen weiteren Versuch gestartet, um an frische CurryblÄ¼tter zu kommen. Seit ich wieder aus dem Sri Lanka-Urlaub zurÄ¼ck bin, habe ich so Lust auf singhalesische Gerichte, aber es sind keine CurryblÄ¼tter weit und breit aufzutreiben - nirgends. Auch in meiner Lieferung waren Sie nicht enthalten... "Momentan nicht lieferbar". Schade.

Punkt zwei auf meiner Bestellung war "Aburaage" - frittiertes Tofu. Auf dem Produktbild sah es aus, als wÄ¼ren das meine lang ersehnten "Tofu Puffs", die ich schon so lange suche (das ganze Drama gibt es hier nachzulesen). Gesehen - bestellt.

Es hat sich aber nach dem Ä¼ffnen und Auspacken der Kiste herausgestellt, dass Aburaage frittierte TofuTASCHEN sind. Man kennt sie aus dem Sushi-Restaurant. Sie sind mit einer sÄ¼Ä¼hlich-sauren Marinade getrÄ¼nkt und mit Sushireis gefÄ¼llt. Nun gut, das ist ja auch nicht schlecht. Nur wie bereitet man die gelben Scheibchen zu? Noch sehen sie nicht so genieÄ¼bar aus.

Gott sei Dank gibt es das Internet und dort wurde mir dann auch geholfen. Auf dem Bento Lunch Blog gibt es nicht nur tolle Bento-Ideen, sondern auch eine punktgenaue Anleitung, wie man aus den trockenen Tofutaschen Inarizushi zaubert. Und auf "Just Hungry" gibt es ebenfalls viele hilfreiche Infos und Tipps.

So kommt man Schritt fÄ¼r Schritt zu einem auÄ¼ergewÄ¼hnlichen, schmackhaften Snack:

### 1. Reis aufsetzen

Am besten beginnt man mit dem Reis, der dauert ja eine Weile. Ich habe 2 Cups von meinen Sushi-Rundkornreis im Reiskocher gemacht. Das war minimal zu viel, aber das restliche SchÄ¼lchen Reis kann man ja auch so essen.

Wenn man ein wenig recherchiert, fÄ¼hlt einem auf, dass jeder seinen Sushireis etwas anders macht - mehr oder weniger Wasser verwendet; lÄ¼nger, kÄ¼rzer oder gar nicht vorquellen lÄ¼sst etc. Ich musste mich fÄ¼r eines der Rezepte entscheiden und habe es so gemacht:

Zuerst muss der Reis ausgiebig mehrmals gewaschen werden, bis das Wasser nicht mehr trÄ¼b wird.

In den Reiskocher-Topf habe ich dann den gewaschenen Reis gegeben und bis zur Markierung fÄ¼r 2 Cups Wasser aufgefüllt. Dann habe ich den Reis ca. 15 Minuten vorzuquellen lassen und danach den Kochvorgang gestartet. Der "Quick Cook"-Modus entspricht bei mir 30 Minuten Kochzeit.

Ich weiÄ¼ nicht, ob dies das perfekte Rezept ist, aber der Reis wurde auf jeden Fall nicht Ä¼bel fÄ¼r meinen europÄ¼ischen Gaumen!

FÄ¼r alle, die keinen Reiskocher haben, gibt es hier eine detaillierte Anleitung, wie man den Sushireis im Topf kocht.

### 2. Tofutaschen entÄ¼llen

Aburaage bestehen aus Tofuscheiben, die knusprig frittiert werden, bis sie trocken und schwammartig sind. Durch das Frittieren entsteht in der Mitte der Scheibe eine Luftblase und sie wird somit innen hohl. Wenn man die Scheibe nun in der Mitte auseinander schneidet, hat man zwei Taschen, die gefÄ¼llt werden kÄ¼nnen.

Durch das Frittieren bleiben im Tofu Ä¼rÄ¼ckstÄ¼nde und man sollte die Scheiben vor dem Marinieren zuerst mal von diesem alten Ä¼l befreien. Dazu gibt man sie einfach fÄ¼r eine Minute in einen Topf mit kochendem Wasser und drÄ¼ckt danach vorsichtig mit der Hand die Ä¼berschÄ¼ssige FlÄ¼ssigkeit heraus. Nun kann man sie in der Mitte quer halbieren und auf einer Schicht KÄ¼chenkrepp zwischenlagern.

### 3. Tofutaschen marinieren

Wenn man Ä¶fter japanisch kochen mÄ¶chte, braucht man ein paar einfache Grundzutaten, die immer wieder in den Rezepten vorkommen. Dazu gehÄ¶rt auf jeden Fall eine gute Sojasauce und Mirin - ein sÄ¶Ä¶er japanischer Reiswein.

Dies sind die auch Zutaten, die fÄ¶r diese Marinade benÄ¶tigt werden. Man muss folgende Zutaten in einer Pfanne zum kÄ¶cheln bringen, bis sich der Zucker auflÄ¶st:

250 ml Wasser  
2 1/2 TL brauner Rohrzucker  
2 TL Mirin  
2 TL Sojasauce  
optional: 1 Schuss Sake

Das ergibt eine leicht sirupartige Marinade, in die man die entÄ¶lten Tofutaschen hinein legt. Sie sollten mindestens zur HÄ¶lfte in der FlÄ¶ssigkeit liegen und bei niedriger Hitze eine Zeit lang ziehen. Die Taschen dabei immer wieder wenden. Mit der Zeit dickt die Marinade immer mehr ein. Wenn sie fast verdampft ist, kÄ¶nnen die Tofutaschen heraus genommen, ein wenig ausgedrÄ¶ckt und befÄ¶llt werden.

### 4. Reis wÄ¶rzen

Auch fÄ¶r den Reis mÄ¶ssen wir noch kurz eine Marinade kÄ¶cheln. Dazu folgende Zutaten in eine kleine Pfanne geben und erhitzen, bis sich Zucker und Salz aufgelÄ¶st haben.

3 EL Reissessig  
1 TL Zucker  
1/2 TL Salz

Man kann den Zucker jedoch auch weglassen - die Tofutaschen haben ja schon eine recht sÄ¶Ä¶e Note.

Inzwischen sollte der Reis gar sein. FÄ¶r das beste Ergebnis muss er so schnell wie mÄ¶glich abgekÄ¶hlt werden. DafÄ¶r verwendet man entweder groÄ¶e Teller, ein groÄ¶es Tablett oder mit Frischhaltefolie umwickelte Bambusmatten und breitet den gekochten Reis auf so groÄ¶er FlÄ¶che wie mÄ¶glich aus.

WÄ¶hrend man die Marinade nach und nach Ä¶ber den Reis darÄ¶ber trÄ¶ufelt, wedelt man mit einem FÄ¶cher oder umfunktionierten KÄ¶chentuch die heiÄ¶e Luft weg. Zwischendurch probieren, ob es noch mehr WÄ¶rzig sein darf. Deshalb schadet es nicht, lieber ein paar LÄ¶ffel mehr Marinade zu kochen. Das ist besser, als spÄ¶ter einen faden Reis zu haben.

### 5. Marinierte Tofutaschen mit dem gewÄ¶rzten Reis befÄ¶llen

Wenn man mÄ¶chte, kann man den Reis noch mit verschiedensten Zutaten mischen. Auf dem Bento Lunch Blog findet Ihr viele Anregungen dazu. Ich habe in die HÄ¶lfte der Reismenge SchnittlauchrÄ¶llchen gemischt und fand es kÄ¶stlich.

Man kann den Reis mit einem LÄ¶ffel einfÄ¶llen (zuerst in kaltes Wasser eintauchen, sonst klebt der Reis am LÄ¶ffel fest). Ich habe einfach kleine BÄ¶llchen geformt und sie mit der Hand gefÄ¶llt. Es passt viel mehr Reis hinein, als man zuerst annimmt und man muss ihn vor allem unten gut in die Ecken verteilen um die Tofutasche ganz auszufÄ¶llen.

Ich mag zu den Inarizushi sehr gerne etwas Sojasauce zum dippen und Furikake. Furikake ist eine Art japanische GewÄ¼rmischung und in den verschiedensten Zusammenstellungen erhÄ¼tlich.

Leider enthalten einige der angebotenen Mischungen den kÄ¼nstlichen GeschmacksverstÄ¼rker Mononatriumglutamat. Deshalb habe ich mich sehr gefreut, dass es auf dem Bento Lunch Blog (Deutsch) und auf Just Bento (Englisch) sogar Rezepte fÄ¼r selbst gemachtes Furikake gibt!

Man sieht schnell, wie kreativ man mit den Zutaten und Zusammenstellungen werden kann und kann sich ohne groÄ¼e UmstÄ¼nde seine Wunsch-WÄ¼rflocken kreieren. Einige der Mischungen sind sehr gut haltbar und man hat lange Zeit Freude damit, wenn man sie in einem GewÄ¼rbehÄ¼ltnis luftdicht verschlossen lagert.

Furikake passt nÄ¼mlich nicht nur zu Inarizushi, sondern man kann sie auch zum Aufpeppen von gegartem GemÄ¼se, Reis, gekochten Eiern oder exotischen Salaten verwenden. Und wenn das DÄ¼sschen erstmal in Eurer KÄ¼che steht fallen Euch sicher noch viele weitere leckere Beispiele ein.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, japan, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 14:04

Tuesday, February 15. 2011

## **Aloo Gobhi - Blumenkohl mit Kartoffeln auf indische Art**

Aloo Gobhi ist ein indisch/pakistanisches, trockenes Curry mit Kartoffeln (àª†àª²àª, - aÃ¼«) und Blumenkohl (àª—àª€àª-àª€ - gobhÃ¼).

Das GemÃ¼se wird gemeinsam mit aromatischen und verdauungsunterstÃ¼tzenden GewÃ¼rzen gegart und leicht angerÃ¶stet. Es schmeckt besonders gut zusammen mit indischem Fladenbrot (Rezept hier), einem Klecks kÃ¼hlem Naturjoghurt und scharf-sauren Pickles oder Chutneys.

1 Blumenkohl  
10 kleine Kartoffeln, geschÃ¼lt  
1 groÃe Zwiebel, klein gewÃ¼rfelt  
eine Prise Asafoetida  
2 EL fein gehackten, frischen Ingwer  
1 leicht gehÃ¶rften TL KreuzkÃ¼mmelsamen  
1 leicht gehÃ¶rften TL Senfsamen  
1/2 TL Korianderpulver  
1/4 TL Chilipulver  
1/4 TL Kurkuma  
Garam Masala  
Salz  
2 gehÃ¶rte EL Ghee/Butterschmalz

Den Blumenkohl und die Kartoffeln in mundgerechte StÃ¼cke teilen bzw. schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und das GemÃ¼se im kochenden Wasser fÃ¼r ca. 3 Minuten vorgaren. Es darf ruhig noch sehr bissfest sein. Wasser abgieÃen und GemÃ¼se beiseite legen.

In einer groÃen Pfanne (fÃ¼r die auch ein Deckel vorhanden ist) das Ghee erhitzen und Senfsamen, KreuzkÃ¼mmel und das Asafoetida darin kurz anrÃ¶sten. Nicht wundern, das Asafoetida stinkt ein wenig - es heiÃt nicht umsonst auch "Teufelsdreck"!

Dann die Zwiebeln dazu geben und glasig anschwitzen. Auf niedrige Hitze herunter schalten und das vorgegarte GemÃ¼se und die restlichen GewÃ¼rze in die Pfanne geben. Alles vorsichtig gut durchmischen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und so lange garen, bis das GemÃ¼se gar, aber noch bissfest ist. Zwischendurch hin und wieder vorsichtig umrÃ¼hren. Mit den verwendeten GewÃ¼rzen und etwas Garam Masala abschmecken und mit reichlich frischem Koriander servieren.

Ich verwende fÃ¼r dieses Gericht am liebsten meinen groÃen, schweren, guÃeisernen Wok (danke, Tommy!!). Da er die Hitze schÃ¶n gleichmÃ¤Ãig verteilt, ohne dass das GemÃ¼se zu schnell dunkel wird, erhÃ¶lt man leckere RÃ¶staromen.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, vegetarisch at 18:55

Tuesday, January 25. 2011

## **FundstÃ¼cke aus dem Biomarkt: Buddha's Bauch**

Ich hatte in der Zeitung gelesen, dass in Haidhausen ein neuer Alnatura Supermarkt aufgemacht hat. Da ich zufÃ¤llig in der NÃ¤he war, habe ich ihn mir mal von innen angeschaut. Er ist sehr gerÃ¤umig, und hell eingerichtet. Gleich am Eingang gibt es einen BÃ¤ckereibereich mit allerlei frischen Backwaren. Wenn man am Obst- und GemÃ¼sestand vorbei gegangen ist, fÃ¤hlt einem gleich die groÃe Auswahl an KÃ¼hl- und TiefkÃ¼hlprodukten auf. AuÃerdem gibt es natÃ¼rlich sÃ¤mtliche Konserven, Nudeln und SÃ¤Ã¼igkeiten.

Am Regal mit den GewÃ¼rzmischungen bin ich schon in so manchem Biomarkt hÃ¤ngen geblieben, da man dort immer spannende Zusammenstellungen findet. Leider auch sehr teuer. Diesmal habe ich mich verleiten lassen, doch eine mit nach Hause zu nehmen.

Aber die Zutatenliste hÃ¤hrt sich auch einfach zu gut an: Steinsalz, Vollrohrzucker\*, gerÃ¶stete Erdnusskerne\*, Gomasio\* (Sesam\*, Salz), Meerrettich\*, schwarzer Pfeffer\*, gerÃ¶steter Knoblauch\*, Meeressalat\*, Tulsi\*, Shiitakepilze\*, Galgant\*, Langpfeffer\*. (\*Aus kontrolliert biologischem Anbau.) Und das DÃ¶schen ist auch besonders schÃ¶n.

Sie hat den lustigen Namen "Buddha's Bauch" und ist fÃ¼r allerlei exotische Salate geeignet. Man rÃ¼hrt einen LÃ¶ffel davon in etwas warmes Wasser ein, gibt noch ein wenig (Reis-)essig und (Sesam-)Ã¶l dazu und kann damit GemÃ¼se, Nudeln, Reis und vieles mehr wÃ¼rzen.

Ich habe einen lauwarmen Glasnudelsalat mit GemÃ¼se gemacht. Tofu hatte ich leider keinen mehr, aber der hÃ¤tte auch prima rein gepasst.

Ich habe mir den Geschmack der WÃ¼rzmischung zwar etwas anders vorgestellt, aber fand den Salat dann trotzdem recht gelungen. Ich habe ihn am Abend lauwarm gegessen und am nÃ¤chsten Tag die Reste kalt verputzt.

FÃ¼r 2 Portionen:

1 Packung Glasnudeln  
1 Karotte, in dÃ¼nne Streifen gehobelt  
2 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten  
eine handvoll Chinakohl, in dÃ¼nne Streifen geschnitten  
helles SesamÃ¶l oder SonnenblumenÃ¶l zum Anschwitzen des GemÃ¼ses

Dressing:

1,5 EL Buddha's Bauch GewÃ¼rzmischung  
1,5 EL heiÃes Wasser  
gerÃ¶stetes, dunkles SesamÃ¶l  
Reisessig  
Wer mÃ¶chte: 1 EL fein gehackter Ingwer, frischer Koriander, gerÃ¶stete Erdnuss-StÃ¼cke,

Die Glasnudeln in eine Schale geben und mit kochendem Wasser begieÃen. Ca. 2 Minuten ziehen lassen, bis sie etwas weicher, aber noch bissfest sind. Dann das Wasser abgieÃen.

Etwas Ã¶l in einer Pfanne erhitzen und das vorbereitete GemÃ¼se kurz darin anschwitzen. Es soll auch noch bissfest bleiben. Dann zusammen mit den Nudeln in einer Schale vermengen.

Das Dressing Ã¼ber den Glasnudelsalat geben und mit den verwendeten Zutaten abschmecken. Frischer Ingwer schmeckt sehr gut in der Sauce! Wer mÃ¶chte kann den Salat mit gerÃ¶steten ErdnÃ¼ssen und Koriander garnieren.

## Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, japan, nudelsalat, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 17:18

Sunday, January 23. 2011

## **WÃ¼rzig gebratene Okraschoten mit Tomaten und Ingwer**

FÃ¼r 2-3 Portionen:

3 Packungen frische Okraschoten (ca. 20 StÃ¼ck)  
1 EL getrocknete oder 4 frische CurryblÃ¤tter  
ca. 1,5 cm Ingwer, geschÃ¼lt, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten

5 Tomaten, grob gewÃ¼rfelt  
ca. 1/2 cm frischer Ingwer, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, gepresst oder fein gehackt  
Chilis nach gewÃ¼nschtem SchÃ¼rfegrad, fein gehackt  
Garam Masala, KreuzkÃ¼mmel, Salz, Pfeffer  
frische KorianderblÃ¤tter

Die Okras waschen, gut trockentupfen und in ca. 2 cm lange StÃ¼cke schneiden.

Reichlich Ghee oder Ãl in einem Topf erhitzen und die OkrastÃ¼cke zusammen mit den Ingwerscheiben und den CurryblÃ¤ttern frittieren, bis sie aufhÃ¶ren zu schleimen und etwas "einschrumpeln" - ca. 5 Minuten. Herausnehmen und auf einem StÃ¼ck KÃ¼chenpapier abtropfen lassen.

Ein wenig von dem Ghee im Topf behalten (ca. 1 EL). Den Rest in eine Schale kippen und auskÃ¼hlen lassen, denn heisses Fett im SpÃ¼lbecken ist nicht so gut.

Die KreuzkÃ¼mmelsamen zusammen mit dem Knoblauch darin kurz anrÃ¶sten. Ingwer, Chili und Tomaten dazu geben und fÃ¼r ca. 5 Minuten auf niedriger Hitze kÃ¼cheln lassen. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Okraschoten mit den frittierten Ingwerscheiben und CurryblÃ¤ttern untermengen und nochmal kurz erhitzen.

Mit reichlich frischem Koriander und indischem Fladenbrot oder Reis servieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, vegetarisch at 20:18

## **In nur 10 Minuten! Udon-Suppe mit frischem Spinat und Seidentofu**

Bei unserem momentanen Lieblings-Sushi-Takeout Ichi Ban gibt es auch eine sehr leckere, sÃ¤ttigende Udon-Suppe mit frittierten Garnelen (Tempura). Ein perfektes, leichtes Abendessen das ich mir oft und gerne hole. Udon-Nudeln sind dicke, lange, japanische Weizennudeln.

Bisher hatte ich keine Ahnung, wie einfach es geht, eine vegetarische Variante der Udon-Suppe selbst zu machen. Bis ich auf den Blogbeitrag von Shaina Olmanson gestoÃ¼en bin.

Kaum hatte ich das Foto gesehen, hatte ich total Lust eine zu essen. Also bin ich nach der Arbeit in den Asia-Markt gefahren und habe mir die paar nÃ¶tigen Zutaten besorgt. Viel braucht man ja nicht. Und ein paar Minuten spÃ¤ter saÃ¼ ich vor einer dampfenden Schale!

Schneller geht es kaum, ein gesundes und leckeres Essen zu zaubern. Und man braucht lediglich die Suppengrundlage. Als Einlage kann man das verwenden, was man gerade zur Hand hat. Jetzt mÃ¼sste ich mich nur noch irgendwann mal selbst an ein Tempura trauen ;-)

FÃ¼r 1 Portion:



1 groÃe Suppenschale voll GemÃ¼sebrÃ¼he  
1 Packung fertig gekochte, eingeschweisste Udon-Nudeln  
1-2 TL helle Misopaste (lieber erst nur einen TL rein tun und probieren - nachwÃ¤rzen kann man immer)

Suppeneinlage nach Wunsch und Geschmack, z.B.:  
1 kleine handvoll frische SpinatblÃ¤tter  
1 kleine Karotte, geschÃ¤lt und in dÃ¼nne Scheiben geschnitten  
ein paar WÃ¼rfel Seidentofu  
2 EL FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten  
1/2 TL frischer, fein gehackter Ingwer  
1 EL gerÃ¶steter Sesam

Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun anrÃ¶sten. Beiseite stellen.

Die GemÃ¼sebrÃ¼he in einem Topf erhitzen. Wenn sie kocht, die Hitze herunterschalten und die Nudeln und Karottenscheiben hinein geben. Nach einer Minute auch den Spinat, Tofu und Ingwer zufÃ¼gen.

Ein paar EsslÃ¶ffel BrÃ¼he in ein SchÃ¼lchen abschÃ¶pfen und die Misopaste damit gut verquirlen. Die nun verflÃ¼ssigte Paste in die Suppe geben und vorsichtig umrÃ¼hren. Eine weitere Minute kÃ¼cheln und dann sofort in einer groÃen SuppenschÃ¼ssel servieren und mit dem gerÃ¶steten Sesam bestreuen.

Am besten essen sich die groÃen, dicken Nudeln mit StÃ¼bchen und fÃ¼r die BrÃ¼he kann man einen LÃ¶ffel reichen, oder sie direkt aus der Schale schlÃ¼rfen.

Um die Suppe noch reichhaltiger zu machen, kann man ein gekochtes Ei und/oder frittierten, getrockneten Tofu hinein geben. Auch frische Tempura-Garnelen (Garnelen im Backteig frittiert) schmecken fantastisch dazu. NatÃ¼rlich kÃ¶nnte man statt Spinat auch getrocknete Algen nehmen. So kann man die Liste unendlich weiterfÃ¼hren.

Tip: Wenn man die Misopaste in ein sauberes Schraubglas fÃ¼llt und sie in den KÃ¼hlschrank stellt, hÃ¤lt sie relativ lange!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, japan, snacks/vorspeisen, suppen, vegetarisch at 12:02

Tuesday, January 4. 2011

## **Dhal Makhani - Linsen in Tomaten-Buttersauce**

Dhal Makhani steht auf der Speisekarte von ziemlich allen nordindischen Restaurants. Ãberall schmeckt es ein bisschen anders und doch immer cremig-lecker. DafÃ¼r sorgen nicht nur die GewÃ¼rze, sondern auch die ordentliche Menge Butter und Sahne in der Sauce.

Bei A Life (Time) of Cooking habe ich ein Rezept entdeckt, das mir sehr gut gefallen hat. Mindestens genauso gut hat mir die Geschichte mit dem Postmann gefallen - also schaut auf dieser Seite unbedingt einmal vorbei, es lohnt sich :-)

Ich habe ein paar andere Linsensorten als im Originalrezept verwendet, weil ich diese gerade da hatte. Im WÃ¼rzÃ¶l habe ich noch Senfsamen und am Schluss Kidneybohnen aus der Dose ergÃ¤nzt. Aber das kann ja jeder ganz nach seinem Gusto machen.

Hier nun meine Dhal Makhani Version:

Linsen kochen

250 g gemischte Linsen (ich habe je eine handvoll Urid-, Masoor-, Chana- und Moonghal verwendet)

2 cm frischer Ingwer, grob in StÃ¼cke geschnitten

3 Knoblauchzehen

2 Chillies

Eine Schale auf eine Waage stellen und von allen vorhandenen Linsensorten eine handvoll hinein geben, bis man ca. 250 g zusammen hat.

Wenn mÃ¶glich die Linsen Ã¼ber Nacht einweichen. Ich hab das leider vergessen, deshalb habe ich auch die ganzen Kichererbsen im Foto weg gelassen und sie am Ende durch 1 Dose Kidneybohnen ersetzt. Die Kichererbsen wÃ¤ren uneingeweicht nicht so schnell durch geworden. Bei den anderen genannten HÃ¼lsenfrÃ¼chten klappt es zur Not auch ohne. Rote Linsen (Masoor Dhal) mÃ¼ssen gar nicht eingeweicht werden, sie haben eine recht kurze Garzeit.

Das Einweichwasser unbedingt wegschÃ¼tten und die Linsen vor dem Kochen (auch wenn man sie uneingeweicht verwendet) mit frischem Wasser mehrmals waschen.

Die gewaschenen Linsen zusammen mit dem Knoblauch, Ingwer und den Chilis in reichlich kochendem Wasser bei mittlerer Hitze garen. Vorsicht, Linsen kÃ¶nnen ziemlich schÃ¤umen und gehen am Anfang gerne mal Ã¼ber!

Wenn die Linsen weich sind, das Wasser abgieÃŸen und sie teilweise ein wenig zerstampfen.

FÃ¼r das WÃ¼rzÃ¶l

ein groÃŸer LÃ¶ffel Ghee (Butterschmalz)

1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

1 TL schwarze Senfsamen

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

eine Messerspitze Asafoetidapulver

1/2 TL Bockshornkleesamen

2 Dosen stÃ¼ckige Tomaten oder TomatenpÃ¼ree

Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und KreuzkÃ¼mmel, Senf- und Bockshornkleesamen anrÃ¶sten, bis sie duften. Ich brate gerne auch noch einen EsslÃ¶ffel Urid Dhal mit an - das gibt ein tolles RÃ¶staroma.

Recht bald den Knoblauch zufÃ¼gen und ebenfalls goldbraun anbraten. Das Asafoetidapulver darf nun auch mit rein. Aufpassen, dass die GewÃ¼rze nicht anbrennen, sonst werden sie bitter - zur Not die Pfanne von der Platte schieben. Mit TomatenpÃ¼ree ablÃ¶schen, alles vermischen und die Masse zu den Linsen geben.

#### Verfeinerung

(Optional: 1 Dose Kidneybohnen oder Kichererbsen, mit klarem Wasser abgespÃ¼lt)

100 g Butter (ich nehm meist etwas weniger)

30 ml Sahne

1 TL Garam Masala

1/2 TL Korianderpulver

Chilipulver - so viel man mag

Salz, Pfeffer

Das Dhal wieder zum kÃ¼cheln bringen. Jetzt wÃ¤re auch der Zeitpunkt wo man die gewaschenen Dosenbohnen mit hinein gibt - nur wenn man mÃ¶chte. Mit Chili, Garam Masala, Salz, Pfeffer und Korianderpulver wÃ¼rzen. Die Sahne und die Butter ebenfalls unterrÃ¼hren. Auf kleiner Hitze fÃ¼r weitere 30 Minuten durchziehen lassen. Nochmal mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Servieren

Mit reichlich frischem Koriander servieren. Ich mag dazu am liebsten noch einen Klecks Schmand oder Joghurt, ein paar erfrischende GurkenstÃ¼cke und einen LÃ¤ffel feurige Zitronenpickles. Und noch satter macht es mit Reis oder Fladenbrot.

Das Dhal kann man auch super aufwÃ¤rmen und am nÃ¤chsten Tag mit in die Arbeit nehmen.

#### Tipp:

Wer nicht immer an frischem Koriander kommt, aber auf den typischen Geschmack im Curry oder Dhal nicht verzichten mÃ¶chte, kann bei Gelegenheit eine grÃ¶Ãere Menge kaufen und einfach einfrieren.

Dazu den Koriander waschen und vorsichtig trockentupfen. Die BlÃ¤tter mit der Hand abzupfen und in eine verschlieÃbare Plastikschale geben. Die Ã¼brig gebliebenen StÃ¤ngel in kleine StÃ¼cke schneiden und in eine andere Ecke der Schale geben. Die Wurzeln - wenn vorhanden - ebenfalls mit einfrieren. Diese kann man super fÃ¼r SuppenbrÃ¼hen oder Currypasten verwenden. Die Schale mit einem Deckel verschlieÃen und in den Gefrierschrank stellen.

Bei Bedarf einen LÃ¤ffel voll gefrorene BlÃ¤tter und Stengel herausnehmen und eine Minute vor dem Servieren ins fertige Curry oder Dhal rÃ¼hren.

Die Schale sofort wieder zurÃ¼ck in den Gefrierschrank stellen - Koriander ist so zart beschaffen, er taut extrem schnell auf.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 20:15

Thursday, November 18. 2010

## **Vorsicht, Suchtgefahr: Coconut Sambal - Pol Sambol aus Sri Lanka**

Dieses suchtbringende Beilagengericht sollte uns den ganzen Urlaub in Sri Lanka begleiten: frische Kokosraspel, scharf angemacht mit Chili, Zitronensaft, Salz sowie fein geschnittenen Tomaten und Zwiebeln. Da kann man sich glatt reinlegen.

Sambals sind unter anderem Bestandteil des traditionellen "Rice + Curry", aber man kann sie eigentlich zu allem essen. Nach der zweiten Portion davon, die wir in Neela's Guesthouse in Hikkaduwa gegessen hatten, haben wir gemerkt, dass wir fÃ¼r den Rest unseres Lebens nicht mehr ohne sein wollen. Deshalb haben wir in der KÃ¼che angefragt, ob uns jemand zeigen kann, wie es zubereitet wird. Und hier ist das Ergebnis:

Die Hauptzutat sind frische Kokosflocken, etwa eine MÃ¼slischale voll. Wer gar keine frische Kokosnuss auftreiben kann, kann zur Not auch getrocknete Flocken aus der TÃ¼te verwenden. Diese sollten aber mit etwas warmem Wasser vor der Zubereitung eine Zeit lang aufgeweicht werden. Sonst wird das Sambal eine trockene Angelegenheit.

### Vorbereitung:

Jeder, der schon einmal versucht hat, eine Kokosnuss auf einer KÃ¼chenreibe mit der Hand zu raspeln, weiss, wie gefÃ¼hrlich das fÃ¼r die Finger ist. Abgesehen davon dauert es relativ lang. Eine elektrische Reibe, wie sie als Aufsatz fÃ¼r manche KÃ¼chenmaschinen zu finden ist, kann hier Abhilfe schaffen.

Die Sri Lankischen Hausfrauen aber haben das ultimative GerÃ¤t, um schnell, effektiv und umweltfreundlich (ohne Strom) Kokosraspeln herzustellen. Es sieht aus wie ein Mordwerkzeug mit messerscharfen, gezackten Klingen. Es wird mit einer Schraubzwinge am Tisch befestigt und mit einer Kurbel betrieben. In Sri Lanka bekommt man es in kleinen baumarktÃ¤hnlichen LÃ¤den, den "Hardware Stores" und es kostet 1050 Rupien, ca. 7 EUR. Eines davon wird ab jetzt in meiner KÃ¼che eingesetzt.

Bleibt nur noch ein Hindernis: Wie halbiert man eine Kokosnuss, ohne sie versehentlich in tausend Splitter zu schlagen? Leider ist das Video nicht mehr online, das die Erleuchtung gebracht hat. Bei der nÃ¤chsten Nuss werde ich das Ã–ffnen mal selbst filmen. Aber es geht so: Ein groÃes, schweres Messer in die rechte Hand nehmen. Die Kokosnuss liegt in der linken Hand (die "Augen" zeigen nach links oder rechts). Nun mit dem MesserrÃ¼cken in die Mitte der Nuss schlagen, wo man sie halbieren mÃ¶chte. Die Nuss dabei um die eigene Achse drehen und immer wieder mit Kraft in die Mitte schlagen. Irgendwann nach einer Zeit bricht sie auf und das Kokoswasser flieÃt heraus. Nun noch ein paar SchlÃ¤ge und es bildet sich ein gleichmÃ¤Ãiger Bruch um die ganze Nuss. Jetzt kann man sie mit der Hand vorsichtig auf ziehen.

Die halbierte Nuss wird dann vorne auf die Klinge gesteckt und mit der Hand angedrÃ¼ckt. Mit der anderen Hand wird die Kurbel betÃ¤tigt. Es braucht ein wenig Ãbung, um die beste Technik herauszufinden, wie man die Nuss im laufenden Betrieb dreht, um sie gleichmÃ¤Ãig auszukratzen. Aber dann funktioniert es erstaunlich gut.

Mit den fertigen Flocken kann man zuerst frische Kokosmilch herstellen (Rezept hier). Danach haben sie die perfekte Konsistenz fÃ¼r das Pol Sambol:

1 MÃ¼slischale frische Kokosflocken (Fleisch von 1 Kokosnuss)  
1/2 TL Chiliflocken

1-2 TL Chilipulver (je nach IntensitÄ¼t des Chilipulvers und gewÄ¼nschtem SchÄ¼rfegrad)  
1/2 TL Salz  
1/3 TL Pfeffer  
Saft von 1 kleinen Limette  
1 Tomate, entkernt und klein gewÄ¼rfelt  
1 kleine rote junge Zwiebel oder Schalotte, fein gewÄ¼rfelt

Alles zusammen in eine Schale geben und mit der Hand vermischen und ein wenig ineinander kneten. Eventuell mit einem Plastikhandschuh arbeiten, dann gibt es keine ChilihÄ¼nde. Wer nicht gern mit den HÄ¼nden kocht, bekommt es sicher auch mit einer Gabel hin.

Abschmecken, ob es von einer Zutat noch ein wenig mehr sein darf und frisch servieren.

Es passt hervorragend zu Reis mit verschiedenen Curries, Pellkartoffeln, gedÄ¼mpftem GemÄ¼se, frisch frittiertem Pappadam (knusprige Cracker aus Linsenteig) oder wonach einem sonst der Sinn steht.

In Sri Lanka wird es auch gerne zum FrÄ¼hstÄ¼ck gereicht, zusammen mit Hoppers (Pfannkuchen aus Reismehl und Kokosmilch) oder String-Hoppers (siehe Bild), Dhal (wÄ¼rzigen Linsen) und Curry mit Ei. Dazu hier mehr.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, snacks/vorspeisen, sri lanka at 20:53

Sunday, August 8. 2010

## **Daikon vs. bayrischer Radi**

Daikon ist eine in Ostasien verbreitete Zuchtform des Gartenrettich. Er hat mit dem bei uns in Bayern bekannten "Radi" also viel gemeinsam und gehÃ¶rt zur selben Pflanzenart (*Raphanus sativus*).

Er kann in sÃ¤mtlichen Varianten genossen werden - frisch, getrocknet, eingelegt, gekocht - und auch seine Sprossen werden gerne verwendet, zum Beispiel um Sushi zu garnieren.

Den eingelegten Daikon (Takuan) kennt man hier wahrscheinlich ebenfalls vom Sushi. Dort findet man ihn in Form von gelben Streifen in so manchem vegetarischem Maki-RÃ¶llchen. Der Daikon wird dazu getrocknet und dann in Salz und Reiskleiemus eingelegt. Durch die GÃ¤rung wird er etwas weicher und milder und erhÃ¤lt den gelblichen Farbton. In Scheiben geschnitten wird eine kleine Portion Takuan auch oft als Beilage gereicht, da er fÃ¼r seine verdauungsfÃ¶rdernde Wirkung bekannt ist.

Frisch gerieben habe ich ihn schon auf einem Teller knusprig frittiertem GemÃ¼se und Garnelen - Tempura - vorgefunden. Durch die leichte SchÃ¶rfe erfrischt er angenehm die Zunge und paÃt deshalb sehr gut zu dem Fettbackenen.

Weißer Rettich zu kochen ist bei uns nicht sehr verbreitet - also nicht daÃ ich wÃ¤Ãte. Aber diesen Sommer habe ich zumindest einen Trend zum kurz angeschmorten Radieschen bemerkt und bin auf so manchem Blog Ã¼ber ein Rezept dafÃ¼r gestolpert, so zum Beispiel bei Nokedli. Schmeckt sicher leicht und frisch!

Eigentlich darauf kommen tu ich deshalb, weil mir meine Mutter einen halben Radi mitgegeben hat und ich eine MÃ¶glichkeit gesucht habe, ihn zu verwerten.

Im Bundesland der BiergÃ¤rten und natÃ¼rlich des Bieres iÃt man ihn traditionell hauchdÃ¼nn zu einer Spirale geschnitten (hier ein Bild zur besseren Vorstellung). Wenn man mit der Technik des Einschneidens auf beiden Seiten nicht so vertraut ist, hilft ein spezieller "Radischneider" die Knolle in Form zu bringen. Das Einsalzen und "weinen lassen" (durch das Salz verliert er Wasser) vor dem Verzehr macht ihn etwas weicher und auch besser verdaulich.

Aber immer nur die selbe Zubereitungsart ist ja auf Dauer langweilig. Da habe ich bei "Sahra's cucina bella" ein interessantes Rezept fÃ¼r japanischen Daikonsalat gefunden - der funktioniert auch prima mit Rettich aus Deutschland. Ich habe noch eine Karotte untergemischt und etwas mehr Dressing hergestellt, als im Originalrezept angegeben.

Zu Teriyaki-Lachs mit Reis hat der erfrischende Salat definitiv das gewisse Etwas beigetragen und so hatten wir ein schmackhaftes, bekÃ¶mmliches Abendessen. Das Rezept fÃ¼r den Lachs findet Ihr hier.

Rettichsalat fÃ¼r 2 Personen als Beilage:

1/2 groÃer Rettich, mit einem Julieneschneider oder Raspel in dÃ¼nne Streifen geschnitten

1 Karotte, ebenfalls in Julienne geschnitten

1 TL Salz

3 EL Reisessig

2 TL Zucker

3 TL sÃ¼Ãen Reiswein (Mirin)

wer mÃ¶chte: gerÃ¶stete ErdnÃ¼sse zum drÃ¼ber streuen

Den Rettich und die Karotte schÃ¶len, in Streifen schneiden und in eine Schale geben. GroÃzÃ¼gig einsalzen und ca. 30 Minuten "weinen" lassen. Dadurch verliert das GemÃ¼se einiges an Wasser und wird bekÃ¶mmlicher.

Danach in ein Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser abspÃ¶len. Abtropfen lassen und zurÃ¼ck in die Schale tun.

In einer kleinen Pfanne den Reisessig, Zucker und Mirin vermengen und aufkochen. So lange rÃ¼hren, bis der Zucker

sich aufgelÄ¼st hat. Kurz ein wenig einkochen lassen.

Die Marinade Ä¼ber das GemÄ¼se geben und die Schale mit einem Deckel oder Frischhaltefolie verschlieÄ¼en. Gut durchschÄ¼teln um die WÄ¼rzung gleichmÄ¼Ä¼ig zu verteilen. Nochmal etwa eine halbe Stunde durchziehen lassen.

Wer mÄ¼chte kann noch KocherdnÄ¼sse (aus dem Asiamarkt) in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten, grob hacken und darÄ¼ber streuen. Schmeckt toll!

Sarah (von Sarahâ€™s Cucina Bella) meint, daÄ¼ man den Salat auch gut ein paar Tage im KÄ¼hlschrank aufbewahren kann - man kann also gleich eine grÄ¼Ä¼ere Menge auf Vorrat machen.

Ich habe - wie auf dem Bild zu sehen - Reis in ein SchÄ¼lchen gegeben, den Lachs mit der Teriyakisauce darauf gebettet und ringsum den Rettichsalat drapiert. Am besten hat es geschmeckt, als ich den Lachs mit den StÄ¼bchen in kleine StÄ¼cke gestampft habe und alles miteinander vermengt habe. Klingt chaotisch, schmeckt kÄ¼stlich!

Dazu passt ein japanisches Bier oder danach ein Becherchen Sake :-)

Posted by orange in fisch + meerestier, japan, vegetarisch at 21:42

Wednesday, July 21. 2010

## **Laab Gai - leichter, frischer Thai-Laotischer Hackfleischsalat**

Irgendwann bin ich durch Zufall auf der Suche nach einem thailÃ¤ndischen Rezept auf die Videos von Dim und Cathy's Serie "Thai Food Tonight" gestoÃ¼en. Dim und ihre Tochter zeigen dort gut verstÃ¤ndlich (vorausgesetzt man versteht die englische Sprache), wie man schnell und einfach leckere, authentische, thailÃ¤ndische Gerichte zaubern kann. Und Dim's Art ist einfach so charmant, daÃ man sich gleich alle Videos nacheinander ansehen muss. Hier sind sie zu finden: [thaifoodtonight.com](http://thaifoodtonight.com)

Am besten hat mir das Laab-Rezept gefallen, da es sich lecker und leicht anhÃ¤ngte. Ich habe schon die unterschiedlichsten Schreibweisen fÃ¼r dieses Gericht gelesen (Larb, Larp, Laap...). Welche nun stimmt, weiÃ ich leider nicht, da ich weder Thai noch Laotisch lesen kann. Vielleicht kann es ja jemand aufklÃ¤ren? :-)

Laab ist ein lauwarmer Salat aus gehacktem Fleisch (eigentlich kann jede Fleischsorte verwendet werden, sogar Fisch) mit vielen frischen KrÃ¤utern. Serviert wird es in der Regel mit rohem GemÃ¼se wie z.B. KohlblÃ¤tter und grÃ¼ne Bohnen. Ich habe auch Kirschtomaten und Karottenstifte dazu gereicht - passt wunderbar. UrsprÃ¼nglich kommt Laab aus Laos, ist aber nach Thailand Ã¼bergeschwappt und auch dort vielerorts erhÃ¤ltlich - vor allem im Nordosten.

Serviert wird Laab in der Regel mit "Sticky Rice", einer kurzkÃ¶rnigen Reisart, die einen sehr hohen StÃ¤rkeanteil hat. Er klebt beim Kochen komplett zusammen, deshalb auch "Glutinous Rice" genannt. Normalerweise muÃ man Klebreis relativ lange einweichen und dann wird er im BambuskÃ¶rben gedÃ¤mpft, nicht gekocht. Aber ich habe bei [about.com:thaifood](http://about.com:thaifood) ein Rezept gefunden, wie man Sticky Rice schnell und einfach mit nur kurzer Einweichzeit im Reiskocher herstellen kann - mit einem super Resultat (fÃ¼r einen Farang... die Thais sagen, es ist ein grÃ¶Ãer geschmacklicher Unterschied, den Reis in einem Metalltopf zu kochen). Also einfach Reis eine halbe Stunde in Wasser einweichen (siehe Rezept unten), bevor man mit der Zubereitung des Laab beginnt. Er braucht dann noch ca. 25 Minuten im Reiskocher - bis dahin ist auch der Hackfleischsalat fertig!

In unseren Breiten mutet es recht exotisch an, Kohl und Bohnen roh zu essen - vom Krautsalat abgesehen, aber sogar der zieht ja zuvor einige Zeit lang in Essig. Aber es passt super dazu und schmeckt zudem schÃ¶n frisch und knackig!

Leider ist es in Deutschland scheinbar nicht sehr Ã¼blich, HÃ¤hnerhack zu verwenden. Wir haben beim Metzger gefragt und wurden aufgeklÃ¤rt, daÃ die meisten nur einen Fleischwolf haben und man rotes Fleisch nicht mit GeflÃ¼gel im selben GerÃ¤t verarbeiten darf. Deshalb ist es oft nicht erhÃ¤ltlich und wenn, nur fertig abgepackt. Aber meine KÃ¼chenmaschine hat glÃ¼cklicherweise einen Fleischwolf-Aufsatz. Den habe ich noch nie verwendet - dann wird's doch mal Zeit! Sollte man solche GerÃ¤tschaften nicht besitzen und keine Lust haben, mit dem Messer zu hacken, kann man auch einfach eine andere Hackfleischart verwenden.

Laab fÃ¼r 3 Personen:

- 3 HÃ¤hnerbrustfilets - durch den Fleischwolf gedreht (es geht auch Rinder- oder Schweinehack)
- 1 handvoll frische ThaibasilikumblÃ¤tter, abgezupft
- 1 handvoll frische KorianderblÃ¤tter, abgezupft
- 4 FrÃ¼hlingzwiebeln, weiÃen und grÃ¼nen Teil in Ringe geschnitten
- Saft von 2 Limetten
- 4 TL oder mehr Fischsauce zum Abschmecken
- etwas Ãl

Das Originalrezept sieht 1 kleine handvoll MinzblÃ¤tter und Laotische Petersilie ("Lao Parsley") vor - die hatte ich nicht. Ich habe stattdessen 1 handvoll klein geschnittenen chinesischen Sellerie mit untergemischt (Vorsicht, ist sehr intensiv im Geschmack!)

Zudem wird noch 1/4 rote Zwiebel verwendet, die habe ich auch raus gelassen.

WÃ¼rzpulver:

Von beiden Pulvern stellt man mit diesen Mengen gleich einen kleinen Vorrat her, den man super auch in anderen Gerichten verwenden kann. Aber eine handvoll Reis oder Chilis zu rÃ¼sten lohnt sich natÃ¼rlich mehr, als nur ein paar KÃ¶rner. Und auch der Mixer greift erst bei einer gewissen Menge. Zum WÃ¼rzen benÃ¶tigt man bei diesem Gericht



letztendlich nur wenige LÃ¶ffel:

1 handvoll getrocknete, rote Chilies

1 handvoll Reis

1 handvoll Reis in einem Wok oder einer Pfanne rÃ¶sten, bis er braun wird. StÃ¤ndiges RÃ¼hren ist nÃ¶tig, daÃ er gleichmÃ¤Ãig Farbe bekommt und nicht anbrennt.

Wenn er schÃ¶n braun ist, in einem Mixer zu einem grobkÃ¶rnigen Pulver mahlen und in einem SchÃ¶tchen zur Seite stellen.

Eine handvoll getrocknete Chilischoten ebenfalls im Wok anbrÃ¶nen. Die werden teilweise richtig schwarz, aber das ist in Ordnung. Auch die Chilies im Mixer zu nicht allzu feinen Flocken mahlen.

Die KrÃ¤uter waschen und vom Stiel zupfen.

Fleisch durch den Fleischwolf drehen, mit dem Messer fein hacken oder gekauftes Hackfleisch verwenden.

In den heiÃen Wok 1 1/2 kleine Kaffeetasse voll Wasser geben und aufkochen lassen. Wenn es brodelt, das Hackfleisch dazu geben und gar kochen. Herd ausschalten.

3 TL (oder Menge nach Geschmack) gerÃ¶stetes Reispulver und 1 TL (oder Menge nach Geschmack) Chiliflocken drÃ¼ber streuen, mit Fischsauce und Limettensaft wÃ¼rzen und alles gut mit dem Fleisch vermengen. Ich habe etwas mehr Reis- und Chilipulver genommen, um den gewÃ¼nschten Geschmack zu erzielen. Da kann jeder abschmecken, wie er mÃ¶chte - der gewÃ¼nschte Geschmack ist vom Rezept her schÃ¶n intensiv frisch, sauer salzig. Bei der SchÃ¶rfe sollte man einfach so dosieren, wie man es vertrÃ¤gt und gerne mag.

Die FrÃ¼hlingzwiebeln und Zwiebeln dazumischen und am Ende die frischen KrÃ¤uter unterheben. Davor vielleicht ganz grob hacken.

Ich finde, HÃ¼hnerhackfleisch kann des Geschmacks wegen ruhig noch einen Spritzer Ãl vertragen :-). MuÃ aber nicht.

Mit frischem, rohem GemÃ¼se, z.B. KohlblÃ¤tter, grÃ¼ne Bohnen, Karotten, Kirschtomaten, und Sticky Rice servieren.

Schnelle Klebreis-Variante aus dem Reiskocher:

2 Reiskocher-Becher (die mitgelieferten) Thai-Klebreis aus dem Asiamarkt

2 1/2 Reiskocher-Becher Wasser

1/2 TL Salz

2 Becher Reis in den Reiskocher geben. Mit 2 1/2 Bechern Wasser auffÃ¼llen. Mindestens 30 Minuten (maximal 4 Stunden) einweichen lassen.

Das Salz einrÃ¼hren und den Reiskocher anschalten fÃ¼r ca. 20 Minuten (ich hab einfach den Quick-Cook-Modus verwendet).

Wenn man nicht alles als Beilage verbraucht, kann man ihn auch prima kalt als Snack essen!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, salate, snacks/vorspeisen, thailand at 22:01

Sunday, June 27. 2010

## **Garnelen in fruchtig-scharfer Orangensauce**

Endlich kommt der Sommer! Und ich hoffe, er bleibt auch ein wenig. Aber die Aussicht ist gut, denn heute, am SiebenschlÄpfertag haben wir 30 Grad und wunderschÄ¶nes Wetter. Juhuu!

Dazu paÄ¶t am besten ein erfrischendes Gericht in Sommerfarben. Und dabei kann ich sogar meinen liebgewonnenen Mirin-Reiswein verwenden, den ich mir fÄ¼r meine "Japantage" (Tag 1, Tag 2) zugelegt hatte. Schnell - raffiniert - feurig und frisch - entdeckt bei Kevin von Closet Cooking:

fÄ¼r 2 Portionen:

1 Packung TK-Garnelen (oder ca. 250 g frische)  
1/2 Karotte  
ErdnussÄ¶l oder neutrales Ä-l  
1 Knoblauchzehe gepresst  
1 EL Ingwer, auf einer feinen Reibe gerieben  
Saft von 1 groÄ¶en Orange  
1 EL Sojasauce  
1 EL Mirin (sÄ¼Ä¶er Reiswein)  
1 TL Zucker  
1/4 TL Chilipulver  
frische KorianderblÄ¶tter

TK-Garnelen in eine Schale geben und mit kochendem Wasser Ä¼berbrÄ¶hen. 1-2 Minuten ziehen lassen, bis sie aufgetaut sind, aber noch nicht angefangen haben, zu garen. HeiÄ¶es Wasser abgieÄ¶en und mit kaltem Wasser abspÄ¶len, um den GarprozeÄ¶ zu unterbrechen. - Das ist die schnellste Methode, Garnelen aufzutauen.

Die Karotte mit einem Julienneschneider in feine, lange Streifen schneiden - wie Spaghetti.

Ä-l in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin 2-3 Minuten bei hoher Hitze anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Sie sollten noch einen rohen Kern haben, daÄ¶ sie nach dem Ziehen in der Sauce nicht Ä¼berkocht sind.

Die Hitze etwas runterschalten. Den Knoblauch und den Ingwer in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Orangensaft ablÄ¶schen und Sojasauce, Reiswein, Zucker und Chilipulver verrÄ¶hren. Unter RÄ¶hren sirupartig einkochen lassen. In den letzten 2 Minuten die Karottenstreifen dazu geben. Eine Minute spÄ¶ter die gebratenen Shrimps. Alles gut vermischen und noch ein MinÄ¼tchen weiter ziehen lassen. Eine kleine handvoll frische KorianderblÄ¶tter unermengen und sofort servieren.

Wer mÄ¶chte, kann das Gericht noch mit einer Prise Sesam garnieren.

Dazu paÄ¶t sowohl Reis, als auch knuspriges Brot.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meereestier at 09:39

Thursday, June 24. 2010

### Soft und knusprig: Gyoza - japanische, gefÃ¼llte Teigtaschen

Ich habe nun meine persÃ¶nlichen Japantage einberufen. Nachdem ich nachmittags ganz frech mit vollem (nicht vorhandenem) FuÃballverstand darauf getippt habe, daÃ Japan gegen DÃ¤nemark gewinnt und damit den Spott und viel KopfschÃ¼tteln meiner Kollegen ernten durfte, konnte ich abends schon besser lachen :-> Ich sag nur 1:3! Haha!

Als Freudenschmaus habe ich mir ein paar Gyoza gemacht. Das sind halbmondfÃ¶rmige, mit Fleisch und/oder GemÃ¼se gefÃ¼llte Teigtaschen, die auf einer Seite knusprig angebraten werden und auf der anderen Seite soft und glasig gedÃ¤mpft sind.

Seit ich sie das erste Mal beim Sushi-Lieferanten bestellt habe, bin ich regelrecht sÃ¼chtig danach. Aber selbst gemacht ist ja meist trotzdem besser (und gÃ¼nstiger!). Und man kann, was die FÃ¼llung angeht, richtig kreativ werden oder einfach Reste aus dem KÃ¼hlschrank lecker verpackt verwerten.

Nunja, ich muÃ jedoch sagen, der erste Versuch, die kleinen Freunde selbst zu machen, war nicht ohne TÃ¼cken... Meine Erkenntnisse daraus:

1. Man sollte nicht vor lauter Euphorie vergessen, die Teigplatten aufzutauen, bevor man sich an die FÃ¼llung macht. Wenn es dann doch passiert ist, ist WÃ¤rme allein nicht die beste Methode es nachzuholen. Das kann die dÃ¼nnen PlÃ¤ttchen brÃ¼chig und trocken machen. HeiÃer Wasserdampf hat am besten funktioniert, langsam Schicht fÃ¼r Schicht abzutragen.
2. DaÃ die FÃ¼llung gut gedÃ¤mpft werden kann und nicht herausfÃ¼llt, sollte man darauf achten, daÃ die TÃ¤schchen an den RÃ¤ndern dicht sind.
3. Von der Idee, Wasser in eine Pfanne mit heiÃem Ãl zu schÃ¼tten, hat einem schon damals die Mutter abgeraten. Man sollte dabei aufpassen, weder die KÃ¼che in Brand zu setzen (dann war das Ãl definitiv zu heiss), noch zu viel vom wild herumspritzenden Ãl abzubekommen (rechtzeitig mit dem Deckel bewaffnen hilft).
4. Wenn die Gyoza beim Anbraten am Pfannenboden festkleben, ist das kein Problem. SpÃ¤testens wenn das Wasser rein kommt lÃ¶sen sie sich wieder. Das Ankleben ist wahrscheinlich der Grund, warum sie auf englisch oft "potstickers" genannt werden - "am Topf Klebende" sozusagen.
5. Wenn einem die Teigplatten zunÃ¤chst etwas zu klein vorkommen... sie wachsen durch das Braten und DÃ¤mpfen ein wenig an. Ich habe bei den meisten TÃ¤schchen keine kunstvollen Falten rein gemacht, da ich dachte, sie wirken dann noch kleiner. Aber fertig gebraten sahen sie dann doch recht ordentlich aus. Auch die 3 ÃbungsstÃ¼cke mit den Falten.
6. Man sollte immer mehr machen, als geplant - wenn man einmal angefangen hat, kann man nicht mehr aufhÃ¶ren!

FÃ¼r 2 Personen als Snack oder Vorspeise:

1 Packung TeigblÃ¤tter (Dumpling Skins - aus der Asia Markt TK-Theke)

1/2 mittelgroÃe Karotte, gerebelt

1 StÃ¼ck WeiÃ- oder Rotkohl, in feine Streifen geschnitten (selbe Menge wie Karottenstreifen)

1 Knoblauchzehe, durchgepresst

3 FrÃ¼hlingzwiebeln, fein gehackt

optional: 3-4 EL veganes Hackfleisch oder normales

Zum WÃ¤rzen: ein paar Tropfen gerÃ¶stetes (braunes) SesamÃ¶l, ein Spritzer Sojasauce und Reisessig, Pfeffer

Die TeigblÃ¤tter auftauen und mit einem leicht befeuchteten Tuch vorm Austrocknen schÃ¼tzen.

Das GemÄ¼se rebeln bzw. schneiden, vermengen und auf einem Brett nochmal mit einem Messer weiter kleinhacken. Eine Pfanne erhitzen und das GemÄ¼se zusammen mit dem (veganen) Hack fÄ¼r 2-3 Minuten anschwitzen. Mit SesamÄ¼hl, Sojasauce, etwas Reissessig und Pfeffer wÄ¼rzen. In eine Schale fÄ¼llen und kurz abkÄ¼hlen lassen.

Jeweils ca. 1 gestrichenen EL FÄ¼llung in die Mitte des runden Teigblattes geben, in der Mitte zusammenklappen. Die RÄ¼nder leicht anfeuchten und gut zusammendrÄ¼cken. Am schÄ¼nsten ist es natÄ¼rlich, wenn man auch noch ein paar Falten hineindrehen kann. Hierzu gibt es ein paar gute Anleitungen. Ich habe erstmal die einfache Variante gemacht, zum Testen. Das ging auch. Hauptsache ist, daÄ¼ die Teigtaschen gut verschlossen sind.

Die fertigen Teigtaschen unter einem leicht angefeuchteten KÄ¼chentuch lagern. Dabei aufpassen, daÄ¼ sie nicht zusammenkleben.

Wenn alle Teigtaschen gefaltet sind, etwas Ä¼l in einer Pfanne erhitzen und die Gyoza auf einer Seite knusprig braun anbraten. Dabei aufpassen, daÄ¼ nichts zusammenklebt. Lieber mehrere Brat-DurchgÄ¼nge machen, als alle in eine Pfanne zu quetschen.

Nach ca. 3 Minuten, wenn der Teigtaschenboden Farbe angenommen hat, die Pfanne ein paar Millimeter hoch mit Wasser fÄ¼llen und gut mit einem Deckel verschlieÄ¼en. Die Teigtaschen dÄ¼mpfen, bis der Teig an der Oberseite etwas durchscheinend und glÄ¼nzend wird.

Ich mag Gyoza am liebsten mit Sojasauce und scharfem Senf.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, fleischersatz, japan, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:42

Wednesday, June 23, 2010

## Lachs Teriyaki mit scharfem Brokkolisalat und Reis

Heute war mal wieder FuÄball...

Eigentlich sollte man anlÄÄlich der Weltmeisterschaft auch mal ein sÄ¼dafrikanisches Gericht auf den Tisch bringen (Bobotie ist schon in Planung!). Aber heute habe ich in der KÄ¼che eher die japanische Mannschaft unterstÄ¼tzt. Die mÄ¼ssen sich morgen gegen DÄnemark behaupten. Dann wird man sehen, ob sie ins Achtelfinale kommen, oder nach Hause fahren.

In Sachen Kochen sind sie fÄ¼r mich aber auf jeden Fall schon lange WeltmeisteranwÄrter - was fÄ¼r eine Äberleitung ;)

Diese leichte KÄ¼che, in der meisterhaft der Eigengeschmack jeder Zutat herausgearbeitet wird, hat es mir angetan.

Selbst habe ich mich aber noch nicht recht oft ran getraut. Da habe ich aber noch nicht gewuÄt, daÄ der Einstieg so einfach ist! Ich glaube, ich werde in nÄchster Zeit ganz viel Teriyaki essen... mit Huhn, mit Rind... mit allem. Die Sauce ist eine Wucht - da braucht man kein Restaurant mehr!

Auf meiner Koch-Liste hingen nÄmlich seit einiger Zeit zwei Rezepte herum, die - so dachte ich - eine ganz schÄne Kombination bilden kÄnnten: Kalter, wÄ¼rzig-knoblauchiger Brokkolisalat (auf Food Wishes gibt es dazu sogar ein Anleitungsvideo) und warmer, sÄ¼Äer Teriyaki-Lachs (entdeckt auf dem schÄnen Blog von Ju "The Little Teochew").

Inspiziert von diesen zwei tollen Blogs habe ich mich ans Werk gemacht:

Als erstes am besten den Reis aufsetzen. In meinem Reiskocher braucht der ca. 30 Minuten. In dieser Zeit schafft man locker, den Salat und den Lachs vorzubereiten.

Brokkolisalat:

2 kleine Brokkoli

Dressing:

1-2 Knoblauchzehen, gepresst

Saft von 1/2-1 Zitrone

2 EL Reissessig

1/2 TL Dijon Senf

1 TL Honig oder Agavendicksaft

OlivenÄl

Chiliflocken von ca. 2 kleinen, getrockneten Chilis

Salz und Pfeffer

optional: 3 EL Sesamsamen, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun angerÄstet

Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Brokkoli in mundgerechte RÄschen teilen und die RÄschen ca. 3 Minuten kochen. Sie sollen noch schÄn biÄfest sein.

Dann in ein Sieb abgieÄen und sofort kaltes Wasser drÄ¼ber laufen lassen, daÄ sie nicht weiter garen. Man kann sie auch in eine Schale mit Eiswasser werfen. Sieb ausgiebig abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten:

Alle Dressing-Zutaten in eine Schale geben und mit einem Schneebesen oder MilchaufschÄumer verquirlen. Äber den abgetropften Brokkoli geben und gut verrÄ¼hren um die Sauce gleichmÄig zu verteilen.

Gebratener Fisch:

2 Lachsfilets (am besten schÄne, frische StÄ¼cke mit Haut)

Ä¼ zum Braten

Teriyaki-Sauce (ich hab gleich etwas mehr gemacht):

3 EL Zucker (je mehr Zucker man im VerhÄ¼ltnis nimmt, desto sirupartiger und dicker wird die Sauce - und natÄ¼rlich sÄ¼Ä¼er)

3 EL Mirin (sÄ¼Ä¼er Reiswein)

3 TL Sojasauce

In einer grÄ¼Ä¼eren Pfanne Ä¼l erhitzen und den Fisch anbraten. Wenn man frischen Lachs mit Haut hat, nur auf der Hautseite anbraten und durchgaren lassen, ggf. mit Deckel. Vor dem Servieren den Fisch mit einem Pfannenheber von der Haut lÄ¼sen.

Wenn die Haut schÄ¼n knusprig, aber nicht zu dunkel geworden ist, kann man sie auf KÄ¼chenpapier ein wenig abtropfen lassen, in Streifen schneiden und dazu reichen.

In einer kleinen Pfanne Mirin und Sojasauce auf mittlerer Hitze aufkochen. Wenn es zu blubbern anfÄ¼ngt, Hitze etwas runterschalten und den Zucker einrÄ¼hren, bis er sich auflÄ¼st. Die Sauce fÄ¼ngt an einzudicken. Man sollte aufpassen, daÄ¼ die Pfanne nicht zu heiÄ¼ wird und die Sauce nicht anbrennt.

Den gegarten Fisch auf Tellern anrichten und mit der Sauce glasieren. Mit heiÄ¼em Reis und kaltem Brokkolisalat servieren.

Und um den Japanern auch morgen noch den ganzen Tag stilecht die Daumen drÄ¼cken zu kÄ¼nnen, habe ich die Reste in meine praktische Bento-Box gepackt.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meerestier, japan, salate at 21:13

Sunday, June 20. 2010

## Mangalore Chicken Curry

Durch meine praktische Rezepte-Liste sind wir nun immer streÃfrei mit viel leckerem Essen versorgt. So viel, daÃ ich mit dem Schreiben kaum hinterher komme ;-)

Hier ein Nachtrag von letzter Woche: Cremiges Mangalore Chicken Curry - entdeckt auf dem Blog "Indian Simmer" von Prerna aus den USA. Dort erzÃhlt sie auch die Geschichte, wie sie an das Rezept gelangt ist. Nachdem ich die schÃnen Bilder gesehen hatte, muÃte ich das Rezept unbedingt ausprobieren. Danke fÃ¼r das tolle Abendessen :-)

Mangalore ist Ãbrigens eine Stadt im Bundesstaat Karnataka in SÃ¼ndien. SÃ¼ndische Gerichte kann man oft recht gut an der Verwendung von frischen CurryblÃttern erkennen, die dort in kaum einem Gericht fehlen dÃ¼rfen.

Currypaste:

1 handvoll Kokosflocken  
1/2 groÃe Zwiebel, klein gewÃ¼rfelt  
1/2 - 1 TL Chilipulver  
12-25 ganze PfefferkÃrner (je nach gewÃ¼nschter SchÃrfe)  
3-4 Knoblauchzehen  
1 walnuÃgroÃes StÃ¼ck Ingwer  
2 TL Korianderpulver  
ein paar EL Kokosmilch zum mixen  
1 TL Kurkuma

Die Kokosraspeln in einer Pfanne goldbraun anrÃsten. Zur Seite stellen. In die selbe Pfanne etwas Ghee geben und die ZwiebelwÃ¼rfel anbraten. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer dicken Paste zerkleinern. Wenn der Mixer nicht vernÃ¼nftig greift, noch ein wenig mehr Kokosmilch dazu geben. Die Paste kann auch in grÃÃerer Menge gemacht werden und hÃlt sich ein paar Wochen im KÃ¼hlschrank

2 HÃhnchenbrustfilets, gewÃ¼rfelt (andere HÃhnchenteile gehen auch)  
die 2, HÃlfte der Zwiebel, in dÃ¼nne Ringe geschnitten  
ein paar frische CurryblÃtter (getrocknete gehen zur Not auch - ca. 2 EL)  
3 TL Ghee  
2 TL Tomatenmark  
Salz  
1 TL Currypulver (\*) oder als Ersatz: 1 groÃes Lorbeerblatt, 3 Nelken, 4 cm Zimtrinde, 1,5 TL KreuzkÃ¼mmelsamen, 3 Kardamomkapseln

(\*) Prerna teilt auf ihrem Blog auch tollerweise ein Rezept fÃ¼r selbstgemachtes Currypulver. Currypulver in Indien und das, welches man hier aus dem Supermarkt oder von der Currywurst kennt, haben geschmacklich nicht sonderlich viel gemeinsam, deshalb bitte nicht das hier erhÃltliche als Ersatz verwenden. Im Asiamarkt gibt es Curry-GewÃ¼rzmischungen, aber ein hausgemachtes schmeckt natÃ¼rlich um LÃngen frischer und intensiver. Ich hatte fÃ¼r's Kochen nicht so viel Zeit und habe deshalb die ganzen GewÃ¼rze mit angerÃstet und direkt im Curry mitkochen lassen.

Eine tiefe Pfanne oder einen Topf aufheizen. Ghee dazu geben (Wenn Ihr kein Currypulver, sondern ganze GewÃ¼rze verwendet, diese nun im heiÃen Ghee ein paar Sekunden anrÃsten, dann die Zwiebeln dazu geben) und die Zwiebelscheiben darin goldbraun anbraten. Das HÃhnchen dazu geben und fÃ¼r ein paar Minuten unter RÃ¼hren ebenfalls anbraten. Das Currypulver (Wenn Ihr vorhin keine ganzen GewÃ¼rze verwendet habt.) und das Tomatenmark mit hinein rÃ¼hren.

Wenn das Huhn zur HÃlfte durch ist, Salz und Currypaste untermengen und fÃ¼r weitere 5 Minuten braten. Wenn sich das Ãl ein wenig aus der Paste trennt (das sieht man als erstes an den Seiten), die Kokosmilch in den Topf geben, alles gut vermischen und auf mittlerer Hitze kÃcheln lassen, bis das Huhn gar ist.

Mit frischen KorianderblÃ¤ttern und einer Zitronenspalte servieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, indien at 19:53

### **3 feine Gerichte aus einem Suppenhuhn**

Mit dem Rest vom Suppenhuhn aus der "Soto Ayam" kann man verschiedene schnelle Gerichte zaubern. Das SchÃ¶ne ist, daÃ das HÃ¼hnerfleisch, da es so lange in der aromatischen Suppe gekocht wurde, schon einen prima Eigengeschmack mitbringt.

Gestern Mittag gab es Pad Thai mit Huhn. FrÃ¼hlingzwiebeln und Sprossen hatte ich ja schlieÃlich auch noch von der am Freitag gekochten Suppe Ã¼brig!

Abends habe ich einen schnellen Salat gezaubert, aus den Resten der Pad Thai-Nudeln (Das war eine handvoll Reis- und Eiernudeln... wer keine Nudelreste hat, kann einfach schnell ein paar Glasnudeln kochen.), FrÃ¼hlingzwiebeln, etwas chinesischem Sellerie (kann, muss aber nicht), reichlich angerÃ¶stetem Sesam, HÃ¼hnerstÃ¼cken und frischen KorianderblÃ¤ttern.

Das Dressing bestand aus ErdnussÃ¶l, ein paar Tropfen SesamÃ¶l (Das braune, gerÃ¶stete - ganz tolles Aroma mit nur ein paar Tropfen! Deshalb vorsichtig dosieren.), Reisessig, Chiliflocken (1-2 kleine, getrocknete Chilis), Salz und Pfeffer - einfach zusammenmixen und abschmecken.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, malaysia/indonesien, salate, snacks/vorspeisen, suppen, thailand at 12:46



Friday, June 18. 2010

## **Im Winter tut eine Suppe gut: Soto Ayam - Aromatische Indonesische HÃ¼hnersuppe**

"Moment mal... Winter? Es ist doch Juni!" wird da so mancher denken. Aber wenn ich so aus dem Fenster schaue, habe ich fast Lust mal wieder auf eine Wintermantel-Shoppingtour zu gehen. Nein Lust ist das falsche Wort...

Lust hÃ¤tten ich, meine Sachen zu packen und in die Sonne zu fahren. Oh ja, und was fÃ¼r eine Lust! Leider kann dieser Wunsch so schnell nicht erfÃ¼llt werden, deshalb muÃ ich mal wieder kulinarisch verreisen. Besser als gar nicht, oder?

Die nÃ¤chste Reise fÃ¼r die Geschmacksknospen fÃ¼hrt in Richtung Indonesien. Dort wird hoff-hoff-hoffentlich dieses Jahr auch noch eine tatsÃ¤chliche Reise hin fÃ¼hren, dann kann ich herausfinden, ob ich bei der Suppe auch alles richtig gemacht habe!

Dieses Rezept steht zudem schon einige Zeit auf meiner "Koch-Masterplan"-Liste (Was ist das?). Seit ein biÃchen mehr als einer Woche versuche ich nun nach dieser Methode einzukaufen und zuzubereiten. Seit dem kochen wir wieder viel Ã¶fter, es kommen spannende, neue Gerichte auf den Tisch und die Frage nach dem "Was?" ist viel entspannter geworden und schneller zu lÃ¶sen. Das einzige Manko ist, daÃ man stÃ¤ndig super Sachen machen will und das mit der Zeit ein wenig ins Geld geht. Aber am Essen sollte man schlieÃlich als Allerletztes sparen! :)

Nun zurÃ¼ck zur Suppe. Ich habe ein leckeres Rezept auf dem schÃ¶nen Blog von Angie "seasaltwithfood" gefunden. Ich wollte mir nur die HÃ¼hnerbrÃ¼he sparen und stattdessen ein ganzes Suppenhuhn direkt in der Suppe auskochen. Deshalb habe ich das Rezept diesbezÃ¼glich ein kleinwenig verÃ¤ndert und eine Euro-Asiatische BrÃ¼he hergestellt, indem ich noch eine Karotte, etwas Lauch, Sellerie (also das Ã¼bliche SuppengemÃ¼se-Paket, das man hierzulande Ã¼berall fertig geschnÃ¼rt her bekommt) und Korianderwurzeln (einfach vom Korianderbund die Wurzeln abschneiden) mitgekocht habe.

Meine etwas abgewandelte Rezeptvariante:

- 1 frisches, ausgenommenes Suppenhuhn, ausgewaschen und abgetrocknet
- 2,5-3 Liter heiÃes Wasser
- 4 Nelken
- 2 Zimtstangen
- 4 Sternanis
- 6 Kardamomkapseln
- 3 Zitronengras-StÃ¤ngel
- etwas SuppengemÃ¼se:
  - 1 Karotte, in mundgerechte dicke Scheiben geschnitten
  - 1 kleine Scheibe Sellerie, ca. 1 cm dick, grob in StÃ¼cke geschnitten
  - 1 StÃ¼ck Lauch (ca. 10 cm), grob in StÃ¼cke geschnitten
  - 4 Korianderwurzeln
- 6 TL PflanzenÃ¶l oder ErdnussÃ¶l (ich habe Butterschmalz bzw. Ghee genommen)
- â Salz zum Abschmecken (nicht zu knapp!)
- 3 mittelgroÃe Kartoffeln, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten
- Saft von 1 Limette
- 3 TL brauner Zucker

WÃ¼rzpaste:

- 40 g ganze Koriandersamen (kommt einem viel vor, aber ist schon in Ordnung)
- 10 g (weiÃe) PfefferkÃ¶rner (ich hatte nur schwarze da)
- 5 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 6 Candenuts, grob gehackt
- 40 - 50 g Galgant, geschÃ¤lt und grob in StÃ¼cke geschnitten
- 40 - 60 g Ingwer, geschÃ¤lt und grob in StÃ¼cke geschnitten
- ca. 100 g Schalotten, geschÃ¤lt und grob in StÃ¼cke geschnitten
- zusÃ¤tzlich habe ich noch 1/2 TL Kurkumapulver mit in die Paste gemixt

Erst die Koriandersamen und PfefferkÃ¶rner in einer Pfanne kurz anrÃ¶sten. Dann zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste zerkleinern. Die Zutaten bekommt man eigentlich alle im Asiamarkt.

Zu den Candlenuts habe ich beim Rezept zum gebackenen Huhn nach Java Art ein wenig ausfÃ¼hrlicher geschrieben, da sie dort auch in der Paste verwendet wurden:

"Ich habe erforschen kÃ¶nnen, daÃ diese Dinger auf deutsch wohl "LichtnÃ¼sse" heiÃen. Das deutsche Wikipedia erzÃ¶hlt ein wenig Ã¼ber den Baum, an dem diese NÃ¼sse wachsen. Candlenuts werden in der indonesischen und malayischen KÃ¼che verwendet, um dicke Saucen herzustellen. Sie werden manchmal durch MacadamianÃ¼sse ersetzt, die einen Ã¤hnlich hohen Fettanteil haben. Im Geschmack sind sie allerdings doch etwas unterschiedlich. Im rohen Zustand sind sie leicht giftig und sollten deshalb nur gekocht oder gerÃ¶stet verzehrt werden."

FÃ¼r die Suppe nun das Ãl in einem groÃen Topf erhitzen und Nelken, Zimtstangen, Sternanis und Kardamom darin kurz anrÃ¶sten. Die WÃ¼rzpaste dazu geben und unter RÃ¼hren ca. 3 Minuten anschwitzen. In der Zwischenzeit im Wasserkocher oder einem separaten Topf Wasser aufkochen.

Wenn die Paste aromatisch und etwas angebrÃunt ist, mit dem heiÃen Wasser aufgieÃen. Das Zitronengras und die Korianderwurzeln mit einem Messer etwas plattdrÃ¼cken, daÃ die Aromen besser austreten kÃ¶nnen, und in die Suppe geben. Das SuppengemÃ¼se (Lauch, Karotten, Sellerie) und den Zucker ebenfalls hinein rÃ¼hren. Dann das Suppenhuhn in die FlÃ¼ssigkeit legen. Es sollte einigermÃÃen damit bedeckt sein. Die Suppe mit Deckel auf mittlerer Hitze ca. 1,5 Stunden leise vor sich hin kÃ¶cheln lassen.

Das gare Huhn herausnehmen, die Haut entfernen und das Fleisch in mundgerechte StÃ¼cke teilen. Zur Seite stellen.

Kartoffeln schÃ¶len und in mundgerechte StÃ¼cke schneiden. Die Suppe durch ein Sieb passieren (so entledigt man sich allen groben Teilen, auf die man nicht beißen mÃ¶chte). Zusammen mit den KartoffelstÃ¼cken wieder in den Topf geben und auf mittlerer bis hoher Hitze ohne Deckel etwas einkochen. Mit dem Saft von 1 Limette abschmecken.

Bis die Kartoffeln gar sind, die Suppeneinlagen vorbereiten. Ich habe folgende auf einem Teller angerichtet:

die in der Suppe gekochten HÃhnerfleisch-StÃ¼cke

Reis-Vermicelli-Nudeln (In heiÃem Wasser 1,5 Minuten kochen, dann in einem Sieb abschrecken und abtropfen lassen.)

Sojasprossen (In heiÃem Wasser kurz blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken)

asiatische FrÃ¼hlingzwiebeln

frisches Korianderkraut

chinesischer Sellerie (wie dÃnner, zarter "Baby"-Stangensellerie - mit Kraut)

hart gekochte Eier

RÃ¶stzwiebeln

Limettenspalten

Kejap Manis (Eine sÃÃe Sojasaucenvariante.)

Leider kam ich nicht mehr dazu, "komprimierte" ReiswÃ¼rfel zu machen... die liebe ich besonders und sie gehÃ¶ren wohl eigentlich zur Suppe dazu. Genauso pÃÃt sehr gut frittiertes Tofu oder "Tofu Puffs" - die trockene, knusprige Variante. Leider habe ich die in Deutschland bisher nirgends gefunden. Siehe auch hier, beim Laksa Rezept - dort kann man mehr Ã¼ber meine verzweifelte Suche erfahren...

Die Suppe ist nun schÃ¶n brodelnd heiÃ, die Kartoffeln gar, die Einlagen alle vorbereitet. Das kann man nun alles zusammen auf den Tisch stellen und jeder kann sich seine Wunschsuppe zusammenbauen. Ich habe unten das Fleisch, die Nudeln, Kartoffeln und den chinesischen Sellerie, die Sprossen und das Ei geschichtet, die heiÃe Suppe darÃ¼ber gegeben und oben dann frischen Koriander und RÃ¶stzwiebeln drÃ¼ber gestreut.

Diese Suppe hat so ein tolles Aroma, eine angenehme SchÃ¶rfe und macht richtig gut satt.

Wenn man spÃter noch HÃhnerfleisch Ã¼brig hat, sind hier ein paar Ideen, was man mit den Resten feines

anstellen kan.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, malaysia/indonesien, suppen at 16:12

Saturday, June 12. 2010

## **Asiatisch inspirierter Rotkohlsalat mit Mango und Orangen**

Eines kann man mir mit grÃ¶Ãer Sicherheit vorwerfen... daÃ ich, was Essen angeht, ÃuÃerst begeisterungsfaÃhig bin. Und das dann auch in ziemlicher Rekordzeit, wenn mich etwas Ã¼berzeugt. Genau das ist bei diesem Salat passiert.

Bevor ich in meinem Schwall von Lobeshymnen auf dumme Gedanken kommen konnte (Rotkohlsalat-Fanshirts oder Rotkohlsalat-Fahnen vielleicht? :D ), hab ich mich mit einer Schale auf die Couch gesetzt und jeden Bissen mit GenuÃ verspeist.

Ich glaube, fÃ¼r jeden, der frische, leichte KÃ¼che und viel Koriander mag, ist dieser Salat ein Fest!

Wenn man die Mango erst kurz vor dem servieren hineintut, kann man ihn auch gut am Vorabend zubereiten. Also ideal als Beilage zum Grillen in der Natur!

Gefunden habe ich dieses auÃergewÃhnliche Rezept auf dem Blog "shutterbean". Tracy hat dort auch eine tolle, ausfÃ¼hrliche bebilderte Anleitung hingestellt (auf Englisch). Ich habe etwas mehr Dressing gemacht, als in Tracy's Rezept angegeben war, daÃ der Salat darin richtig schÃn ziehen kann. Und ich habe die Mandeln heraus gelassen, daÃr am Sesam nicht gespart. Die Chilisaucen habe ich durch Chilipulver ersetzt.

Was man noch erwÃhnen sollte: Wer Tofu mag, sollte den Salat unbedingt dadurch ergÃnzen - nicht nur, weil man besser davon satt wird. Wir haben im Supermarkt Mandel-Nuss-Tofu von Alnatura gefunden. Der nussige Geschmack passt einfach perfekt zu dieser fruchtigen Kombination!

FÃ¼r 4 Personen als Beilage oder Vorspeise:

1/2 mittelgroÃer Rotkohl, in dÃ¼nne Streifen geschnitten  
2-3 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten  
1-2 reife Mangos, in mundgerechte WÃ¼rfel geschnitten  
1 Bund frischer Koriander, BlÃtter grob gehackt  
2 Orangen, filetiert  
3 EL Sesam, in einer Pfanne ohne Ãl goldbraun angerÃstet  
Optional: 1 Packung Mandel-Nuss-Tofu, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

Alle Zutaten fÃ¼r den Salat in eine groÃe Schale geben.

Dressing:

6 EL Reisessig  
2 TL brauner Rohrzucker  
6 EL Sojasauce "light soy"  
paar TrÃpfchen Saft aus den ausgepressten Resten der Orangen  
1/4 TL Chilipulver  
SonnenblumenÃl (Menge nach Geschmack)  
Pfeffer und Salz zum Abschmecken

Das Dressing Ã¼ber den Salat geben und fÃ¼r 1 Stunde ziehen lassen. Schmeckt sowohl aus dem KÃ¼hlschrank als auch bei Zimmertemperatur.

StÃndig am Ã¼berlegen, was man kochen kÃnnte?  
Beim Spontaneinkauf alles und doch nichts Passendes im Korb?  
~~ Mach Deinen Plan: Die Rezepte Liste ~~

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 10:07

Sunday, May 23. 2010

## **Vietnamesischer Bananenkuchen**

Vorletztes Wochenende hatten wir ein volles Haus. AnlÃ¤sslich des Bassart Festival 2010 hatten sich einige unserer Freunde zur StÃ¼rkung vor der Party bei uns niedergelassen. Eigentlich wollte ich gar nicht so viel kochen, aber wenn man einmal dabei ist... kann man ja noch zum Okracurry Fisch mit sÃ¼ndindisch inspiriertem Mais machen.

Das einzige was noch fehlte, war der sÃ¼Ã¼e Part des MenÃ¼s. Und da sprachen mich aus der Obstschale meine Bananen an, daÃ ihre biologische Uhr ja auch ticken wÃ¼rde und ob ich sie vergessen hÃ¤tte. Sie waren in der Tat schon ziemlich reif und deshalb wanderten sie postwendend in den schon lange geplanten und angehimmelten vietnamesischen Bananenkuchen, entdeckt bei Almost Bourdain. Schaut Euch die Fotos dort an, da lÃ¤uft einem das Wasser im Munde zusammen!

NatÃ¼rlich kÃ¶nnen normale Bananen nicht gegen Babybananen anstinken und ich hatte fÃ¼r das Rezept auch nicht ganz die angegebene Menge, aber ich dachte, das mÃ¼Ã¼te schon gehen.

Der Teig besteht aus einer interessanten Zusammensetzung von 1 Dose gesÃ¼Ã¼ter Kondensmilch - bei uns als MilchmÃ¤dchen bekannt (50.000 Kalorien) - gepaart mit einer ordentlichen Menge an Eiern (500.000 Kalorien), zerlassener Butter (5.000.000 Kalorien), etwas Mehl, Zucker und reifen Bananen (5... nein, so genau will das doch keiner wissen!).

Der fertige Kuchen hat eine wahrlich interessante Konsistenz. Ich finde, mit normalem Kuchen kann man das gar nicht vergleichen. Fast wie fester Pudding, aber irgendwie doch cremig oder doch eine karamellige Eierspeise mit leckerem Bananengeschmack? Auf jeden Fall habe ich nach dem schon ziemlich reichhaltigen indischen MenÃ¼ noch 2 StÃ¼cke Kuchen essen mÃ¼ssen. Das sagt - denke ich - alles :-)

Hier das Ã¼bersetzte Rezept:

12 reife Babybananen (im Asiamarkt) oder 5 normalgroÃ¼e Bananen, Reifegrad: nicht zu reif und matschig und nicht zu hart und grÃ¼n - genau zwischendrin  
60 g Zucker  
7 Eier  
380 g gesÃ¼Ã¼te Kondensmilch (1 Dose MilchmÃ¤dchen)  
250 g Butter, zerlassen  
200 g Mehl

Die Bananen in dÃ¼nne Scheiben schneiden und in einer Schale mit dem Zucker vermengen. Zur Seite stellen.

Ofen auf 200ÃC vorheizen. Eine Springform buttern und die untere Platte mit Backpapier auslegen. So klebt der Kuchen nicht an der Platte fest.

Die Eier in eine Schale geben und cremig schlagen. Mit der Kondensmilch und der geschmolzenen Butter langsam vermischen, dabei weiter schlagen. Langsam das Mehl mit hinein geben. Wenn alles gut vermengt ist, vorsichtig die Bananenscheiben unterheben, so daÃ sie sich gut verteilen.

Den Teig in die vorbereitete Springform geben und fÃ¼r ca. 1 Stunde backen. Der Kuchen sollte oben goldbraun sein. Wenn er zu dunkel wird, aber noch nicht durch ist, einfach mit Alufolie abdecken und noch ein paar Minuten weiter backen.

Das Rezept sieht vor, den Kuchen ca. 1 Stunde zu kÃ¼hlen und dann zu servieren. Mir schmeckt er am besten lauwarm.

Noch ein Bananenkuchen-Rezept: GenieÃ¼er-Bananenkuchen mit Nuss

## Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, backen, kuchen+muffins, sÃ¼Ães at 10:12

Sunday, March 7. 2010

## **Gebackenes Huhn nach Java-Art**

Das schlimme am Internet ist ja, daÃ man immer wieder so leckere Rezepte findet, daÃ man aus dem kochen und essen kaum noch raus kommt. Und wenn keine Zeit dafÃ¼r ist, kocht und isst man in Gedanken weiter. Das sind wenigstens positive Gedanken, oder? ;-)

Heute hatte ich aber Zeit um zu bruzzeln und es wurde sogar schon dafÃ¼r eingekauft - was fÃ¼r ein Service! Das Objekt der Begierde war diesmal Central Java Fried Chicken - (Ayam=Huhn Goreng=gebratenes/frittiertes Gericht Jawa=Java), das ich auf dem Blog Seasaltwithfood erspÃ¼rte hatte. Dort gibt es das Rezept Ã¼brigens auch auf Englisch.

Vor allem endlich mal ein Gericht, wo ich meine "Candlenuts" verwenden kann, die ich vor einiger Zeit im Asiamarkt gefunden habe! Ich habe erforschen kÃ¶nnen, daÃ diese Dinger auf deutsch wohl "LichtnÃ¼sse" heiÃen. Das deutsche Wikipedia erzÃ¤hlt ein wenig Ã¼ber den Baum, an dem diese NÃ¼sse wachsen. Candlenuts werden in der indonesischen und malayischen KÃ¼che verwendet, um dicke Saucen herzustellen. Sie werden manchmal durch MacadamianÃ¼sse ersetzt, die einen Ã¤hnlich hohen Fettanteil haben. Im Geschmack sind sie allerdings doch etwas unterschiedlich.

Im Nachhinein habe ich gelesen, daÃ Candlenuts im rohen Zustand giftig sind. Man muÃ sie kochen oder rÃ¶sten. Ich habe aus Unwissenheit ein rohes StÃ¼ck probiert und habe nichts gemerkt. Aber man sollte es vielleicht nicht nachmachen. ;-)

Vorweg kurz ein Abstecher zur Beilage, denn die sollte man eigentlich einen Tag im Voraus machen. Es gab Reiskuchen, also gekochten Reis, der Ã¼ber Nacht in einer flachen Schale mit etwas Schwerem zusammengepresst und spÃ¤ter in StÃ¼cke geschnitten wird. Wir haben den Reiskuchen erst eine Stunde vorher zubereitet, deshalb war er nicht gepresst, aber durch manuelle Anwendung von Gewalt (runterdrÃ¼cken mit einem groÃen LÃ¶ffel) wurde er dann doch schnittfest. :-) Diese ReisstÃ¼cke werden in der Regel kalt serviert - zumindest haben wir sie in Singapur und Malaysia immer kalt bekommen. Dazu gab es auch noch erfrischenden Salat.

### Zutaten:

Ca. 1 1/2 kg HÃ¼hnchenteile mit Haut in 8-10 StÃ¼cke geschnitten (wir hatten 4 sehr groÃe HÃ¼hnerschenkel und haben diese halbiert)  
ErdnuÃl zum Frittieren  
1 Dose (400 ml) Kokosmilch  
reichlich frische KorianderblÃ¤tter

### Paste (Die Zutaten findet man im Asia Markt):

6 kleine Thai-Schalotten  
1 1/2 TL Korianderpulver  
3 "Candlenuts" or MacadamianÃ¼sse, grob gehackt  
1 TL frischer Kurkuma (habe ich nirgends gefunden und daher 1/4 TL Kurkumapulver genommen)  
1 1/2 TL frischer Galgant, fein gewÃ¼rfelt  
1 1/2 TL Zitronengras, den weichen Kern fein gehackt  
ca. 1 1/2 TL Meersalz

Wir haben noch 1 1/2 Zehen Knoblauch in die Paste gegeben.

Alle Zutaten fÃ¼r die Paste mit 3 EL der Kokosmilch in einem Mixer pÃ¼rieren. Die Paste sollte nicht zu fein werden.

Den Rest Kokosmilch in einen groÃen Topf geben und die Paste einrÃ¼hren. Die HÃ¼hnchenteile in die Kokosmilch legen und gut damit benetzen. Kurz aufkochen und dann auf niedrige Hitze schalten. FÃ¼r 45-50 Minuten langsam simmern lassen. Dabei hin und wieder umrÃ¼hren, daÃ alle Teile mal unten in der Sauce liegen.

Die HÃ¼hnerteile heraus nehmen und abkÃ¼hlen lassen.



ErdnuÃ¶l in einem Topf stark erhitzen und die HÃ¼hnchenteile in 2-3 Portionen knusprig frittieren. Auf KÃ¼chenpapier abtropfen lassen.

HÃ¼hnchen mit Reiskuchen und etwas Sauce und reichlich frischem Koriander servieren.

Mein vollgefüttertes Fazit:

Das HÃ¼hnerfleisch nimmt den Geschmack der Paste wunderbar an und wird absolut zart durch das lange Kochen in der Kokosmilch. Die Kokosmilch selbst wird eine sehr fettige Angelegenheit. Wenn man sie erhitzt, trennt sich das Ãl heraus und schwimmt oben. Die Haut der HÃ¼hnchen tut noch ihr Ãbriges. Ich fand es zu schade, die Sauce wegzuschÃ¼tten, also habe ich das klare Ãl oben abgeschÃ¼pft und beim Servieren jeweils ein wenig von der Sauce Ã¼ber den Reis gegeben. Das Rezept beschreibt auch eigentlich, daÃ das Huhn die Sauce aufsaugen soll. Vielleicht nÃ¤chstes Mal ohne Deckel garen... Dem Geschmack hat's aber keinen Abbruch getan.

Auch das Fleisch war natÃ¼rlich durch das Frittieren kein DiÃ¤tessen. Aber wer will schon DiÃ¤tessen ;) Ich fand das Gericht absolut lecker.

Ich denke, rein des Geschmackes wegen werde aber nÃ¤chstes Mal die Haut von den HÃ¼hnchenteilen abtrennen, sie "nackt" kochen und danach nicht frittieren. Die Haut werde ich in einer Pfanne ohne Ãl knusprig anbraten und mit servieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, malaysia/indonesien at 20:11

Sunday, February 7. 2010

## Rindfleisch Tajine mit Datteln und Backpflaumen in Rotweinsauce

FÄ¼r 3 Personen:

700 g zum Schmoren geeignetes Rindfleisch, in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten

5 Datteln, halbiert

8 getrocknete Pflaumen, halbiert

2 Zwiebeln, in kleine WÄ¼rfel

2 Knoblauchzehen, grob gewÄ¼rfelt

200 ml Rotwein

250 ml GemÄ¼sebrÄ¼he

GewÄ¼rmischung: je 1 TL Zimtpulver, Kurkumapulver, KreuzkÄ¼mmelpulver, 5 Nelken

1 gestrichener EL brauner Zucker

1 EL frischer Ingwer, klein gewÄ¼rfelt

Zum Abschmecken: Salz, Pfeffer, ggf. etwas Korianderpulver, ggf. einen Schluck Sahne

Garnitur: reichlich frischer Koriander, 1 Knoblauchzehe, 5 EL Mandelscheiben, etwas OlivenÄ¼l

Beide Tajine-Teile zuerst mindestens 15 Minuten gut wÄ¼ssern (wie in der Gebrauchsanleitung vorgeschrieben).

Wenn die Tajine schÄ¼n gleichmÄ¼Ùig durchfeuchtet ist, den unteren Teil auf eine Herdplatte stellen. Die Herdplatte auf hÄ¼chster Stufe einschalten. Den Innenteil der Tajine mit OlivenÄ¼l auspinseln und noch 2 EL zum Braten der Zwiebeln mit hinein geben.

Wenn das Ä¼l heiÄ¼ ist, Zwiebeln, Knoblauch und die HÄ¼lfte des Ingwers ca. 5 Minuten anschwitzen. Die GewÄ¼rmischung mit in die Tajine geben und alles gut vermengen. Noch 2 Minuten weiter braten. Dann das Fleisch mit dazu geben und unter RÄ¼hren anbraten. Die Herdplatte auf niedrige Hitze runter schalten. Bei meinem Elektroherd ist das 1,5... die hÄ¼chste Stufe ist 3, aber die Einstellung kann bei jedem Herd variieren.

Die TrockenfrÄ¼chte untermengen und dann mit Rotwein und GemÄ¼sebrÄ¼he ablÄ¼schen. Den Deckel auflegen, daÄ¼ es gut schlieÄ¼t (manchmal muÄ¼ man ein wenig tÄ¼fteln und drehen, bis man die perfekte Stellung erwischt hat) und die Dampfsperre (kleine Mulde oben) mit kaltem Wasser fÄ¼llen. Auf niedriger Hitze fÄ¼r 1,5 Stunden langsam vor sich hin kÄ¼cheln lassen.

Am Ende der Tajine-Garzeit 1 Teil Bulgur (fÄ¼r uns war ein 3/4 normaler Kaffeebecher die richtige Menge) mit 2 Teilen gesalzenem Wasser aufkochen, dann die Hitze runter schalten und Bulgur quellen lassen, bis das Wasser weg ist. Hin und wieder umrÄ¼hren. Wenn er die richtige Konsistenz hat, mit Pfeffer und ggf. einer Prise Korianderpulver wÄ¼rzen und ein StÄ¼ckchen Butter darin schmelzen lassen.

Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und ggf. Korianderpulver abschmecken. Wer mag, kann noch einen Schluck Sahne in die Sauce rÄ¼hren - schmeckt sehr gut! :) Der Herd kann jetzt ausgeschaltet werden.

FÄ¼r die Garnitur in einem PfÄ¼nnchen etwas OlivenÄ¼l erhitzen, Mandeln und eine kleine Zehe grob gehackten Knoblauch goldbraun anrÄ¼sten und alles Ä¼ber das Fleisch geben. Reichlich frisch gehackten Koriander darÄ¼ber streuen. Vor dem Servieren umrÄ¼hren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, orientalisches at 21:18

Sunday, January 31. 2010

### **Wildlachs - Korma mit ZucchiniwÃ¼rfeln**

Wildlachs- und ZucchiniwÃ¼rfel in einer cremigen, duftenden Mandelsauce - dazu Weizen mit Erbsen, Cashew-NÃ¼ssen und frischem Koriander

FÃ¼r das Korma:

GewÃ¼rzpulver:

4 Kardamom-Kapseln (die Samen daraus)

4 Nelken

1 TL KreuzkÃ¼mmel

1 kleine rote getrocknete Chili

-> in einem MÃ¶rser zu einem Pulver zerreiben

Sauce:

1 Zucchini, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten

2 TK-Wildlachsfilets, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten

1 Dose Kokosmilch

100 g gemahlene Mandeln

1 groÃe Zwiebel, klein gewÃ¼rfelt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 EL geriebener, frischer Ingwer

1 gestrichener TL brauner Zucker

1 EL TomatenpÃ¼ree

Korianderpulver

1/4 TL Kurkuma

1 Lorbeerblatt

1 handvoll Rosinen

Salz, Pfeffer

Garam Masala

frischer Koriander

Ghee (Butterschmalz / FÃ¼r Vegetarier: Im Asiamarkt gibt es auch pflanzliches Ghee in einer groÃen Dose! :- ) ) oder Ãl

1 TL Zitronensaft

Etwas Ghee im Topf oder Wok erhitzen und die ZucchiniwÃ¼rfel mit ein wenig Knoblauch anbraten. Heraus nehmen und zur Seite stellen.

Im restlichen Ghee die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer mit etwas braunem Zucker anschwitzen und karamellisieren. Nach ca. 3 Minuten das GewÃ¼rzpulver und die Mandeln dazu geben. Unter stÃ¤ndigem RÃ¼hren eine Minute anrÃ¶sten, dann mit einem krÃ¤ftigen Schluck Kokosmilch ablÃ¶schen.

(Wenn man mÃ¶chte, noch eine ganze Kardamomkapsel und eine Nelke,) TomatenpÃ¼ree, Rosinen, Kurkuma und das Lorbeerblatt dazu geben und die Sauce unter RÃ¼hren einreduzieren lassen. Wieder ein wenig Kokosmilch angieÃen und einreduzieren lassen. So verfahren, bis die Sauce schÃ¶n cremig und aromatisch geworden ist. Sie sollte nicht zu dickflÃ¼ssig sein, da nun noch der Lachs darin gegart wird. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die LachsstÃ¼cke in die Sauce legen und ca. 5 Minuten auf niedriger Hitze kÃ¶cheln lassen, bis er durch ist. Die Zucchini dazu geben ebenfalls kurz durchwÃ¤rmen lassen.

Mit reichlich frischem Koriander und dem Weizen servieren.

Weizen mit Erbsen und Cashews:

Weizen fÃ¼r 2 Personen  
ein StÃ¼ckchen Butter  
1 handvoll TK-Erbesen  
3 EL Cashew-Kerne  
Salz, Pfeffer, ggf. Korianderpulver

Die Cashews in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrÃ¶sten und grob hacken.

Weizen fÃ¼r 2 Personen (Menge steht auf der Packung) in kochendem Salzwasser biÃ¶fest garen. Wasser abgieÃ¶en, eine handvoll TK-Erbesen, ein StÃ¼ckchen Butter und die Cashews untermengen und nochmal ein wenig erhitzen, bis die Erbsen aufgetaut sind. Mit Salz, Pfeffer und - wer mag - etwas Korianderpulver wÃ¼rzen. Kurz vor dem Servieren, frisch gehackte KorianderblÃ¤tter untermengen.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meeresstier, indien at 14:04

Sunday, January 10. 2010

### **Asiatische Tajine mit Basmatireis, Brokkoli und Wildlachs**

Bei dreamydish.com fand ich vor einiger Zeit ein tolles "Eintopfrezep", bei dem mir gleich das Wasser im Mund zusammenlief. Ich habe leider keinen Topf mit Deckel, der fÃ¼r den Backofen geeignet ist, deshalb habe ich gedacht, man kann das sicher auch in der Tajine machen. Und ich muÃ ja auÃerdem hin und wieder mal beweisen, daÃ es sich auch lohnt, sie gekauft zu haben ;-)

Hier meine etwas abgewandelte Version von "Lime and Honey-Glazed Salmon One-Pot Meal". Unter dem Link findet Ihr das Originalrezept.

Als Cup-MaÃ habe ich den Cup aus meinem Reiskocher genommen.

4 EL Zitronensaft  
2 TL Zitronenzesten  
2 TL Honig  
2 TL frische KorianderblÃ¤tter - grob gehackt  
4 TL Sojasauce (ich hatte nur dunkle Sojasauce da, davon hab ich nur 2 TL verwendet)  
1 TL OlivenÃ¶l  
8 kleine Thaischalotten  
1 1/2 Cups Basmatireis  
3 1/2 Cups GemÃ¼sebrÃ¼he  
2 (TK-) Wildlachsfilets  
ein kleiner Brokkoli, in kleine RÃ¶schen geteilt

Tajine fÃ¼r ca. 15 Minuten in Wasser einweichen.

Zitronensaft, Zitronenzesten, Koriander und Sojasauce zu einer Marinade vermengen.

Die Tajine auf der Herdplatte erhitzen, etwas Ã hineingeben und die Schalotten andÃ¼nsten. Reis und GemÃ¼sebrÃ¼he dazu geben. Die Hitze herunterschalten, Deckel drauf und Wasser in die Dampfsperre geben. FÃ¼r ca. 10 Minuten dÃ¼nsten bis der Reis biÃfest ist.

Den Lachs salzen und pfeffern und auf den Reis legen. Die BrokkolirÃ¶schen mit dem Stamm nach unten leicht in den Reis drÃ¼cken. Die HÃfte der Marinade Ã¼ber den Lachs trÃ¶pfeln. Wenn nÃ¶tig, noch einen halben Cup GemÃ¼sebrÃ¼he in die Tajine geben. Wieder den Deckel drauf und nochmal bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten dÃmpfen, bis der Lachs gar und der Brokkoli biÃfest ist.

Vor dem Servieren den Rest der Marinade und ein paar Tropfen gerÃ¶stetes SesamÃ¶l Ã¼ber das Gericht geben. Mit frischem Koriander garnieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meerestier at 21:33

Monday, December 14. 2009

## **Gebratener GemÃ¼sereis mit Garnelen und Fischsaucen-Dip**

Mal wieder ein Stir-fry Versuch - Strandfeeling bei -7 Grad! Da konnte ich mal den tollen, guÃeisenen Wok einweihen, den uns mein lieber Schwager vermacht hat, bevor er sich in die Heimat des Fried Rice verdrÃ¼ckt hat! Wichtig ist bei dieser Garmethode, daÃ man immer mit sehr hoher Hitze kocht, um die Zutaten nur kurz anzubraten, nicht zu verkochen. Auf einem Elektroherd ist das meist nicht so einfach, da er nicht so heiÃ wird und dafÃ¼r auch noch relativ lang braucht. Aber auch wenn es mal etwas lÃ¤nger dauert... es schmeckt trotzdem nach Urlaub! ;-)

FÃ¼r 4 Personen:

Reis fÃ¼r 4 Personen (2 Reiskocher-MeÃbecherchen habe ich gekocht)

200 g frische Tiger Prawns

2 Eier

2 Karotten, in Streifen geschnitten

1 handvoll TK-Erbsen

2 groÃe Knoblauchzehen

1 frische Thaichili

Austernsauce oder Sojasauce

Fischsauce

4 EL geschnittener Schnittlauch oder Asia-FrÃ¼hlingzwiebeln (die sind kleiner und milder als unsere)

2 EL frische ThaibasilikumblÃ¤tter

Ãl

Knoblauch und Chilischote in einem MÃ¶rser zu einer groben Paste stampfen. Eier in einer Schale mit einer Gabel verquirlen. Ãl im Wok erhitzen bis es gerade so anfÃ¤ngt zu rauchen, dann die Knoblauch-Chili-Mischung mit den Garnelen hinein geben und durchschwenken. Als nÃ¤chstes Reis und GemÃ¼se mit dazu geben, durchmischen und mit richtig hoher Hitze braten. Mit Fischsauce und Austernsauce wÃ¤rzen (vorsicht, sehr salzig, deshalb zwischendurch probieren!). GemÃ¼se und Reis auf eine Wok-HÃ¼lfte schieben und in die andere das Ei geben. WÃ¤hrend dem Braten rÃ¼hren, wie bei einem RÃ¼hrei und wenn es fast durch ist, mit dem Reis vermengen. Nochmal mit Fisch- und Austernsauce abschmecken, die KrÃ¤uter untermischen und sofort...

...servieren mit:

1 Limette, in Spalten geschnitten

1/2 Gurke, in mundgerechte WÃ¼rfel geschnitten

4 Radieschen, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten

frische KorianderblÃ¤tter

und einem SchÃ¼lchen scharfem Fischsaucen-Dip "Prik Nam Pla":

10 EL Fischsauce

4 grÃ¼ne Chilis, in dÃ¼nne Ringe geschnitten

-> Miteinander vermengen und bei Bedarf Ã¼ber den Reis trÃ¼pfeln.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meerestier, thailand at 10:14

Sunday, December 6. 2009

## **Pomelo - Apfel - Salat mit mariniertem GarnelenspieÄ als Vorspeise fÄ¼r mein Thai - MenÄ¼**

Jeder der schon einmal in Thailand war und ein Freund der Fischsauce ist (ich glaube da gibt es nur 2 verschiedene Menschen - die, die sie lieben und die, die sie nicht runterkriegen) wird sich an den erfrischend herb-scharfen Pomelosalat erinnern.

FÄ¼r mein ThaimenÄ¼ heute habe ich fÄ¼r bajuwarisch-thailÄ¼ndische VÄ¼lkerverstÄ¼ndigung gesorgt und neben der exotischen Pomelo Ä¼pfel aus dem Garten meiner Eltern mit ins Spiel gebracht. Ich muÄ zugeben, diese tolle Idee ist nicht auf meinem Mist gewachsen, sondern ich habe mich an dem Rezept von seasaltwithfood und ihrem fantastischen Foto inspirieren lassen.

Leider sind wir LangschlÄ¼fer am Samstag zu spÄ¼t losgegangen und haben deshalb keine Jakobsmuscheln mehr bekommen. Aber der marinierte GarnelenspieÄ hat auch ganz toll dazu gepaÄt. Ich habe das Rezept auch sonst ein kleines biÄchen abgewandelt. Fazit: Dieser Salat schmeckt absolut nach mehr (... Meer auch - Sonne, Strand und Meer um genau zu sein).

Ganz stolz bin ich, daÄ er sogar meine Mama geschmeckt hat, wo ich anfangs etwas Bedenken hatte, wegen Chili und Fischsauce. Also vielleicht auch etwas fÄ¼r die bevorstehenden Festtage um bei der Verwandtschaft mal richtig die Lebensgeister zu wecken! :-)

Als Aperitif habe ich ein GlÄ¼schen Sekt mit einem SchuÄ selbstgemachtem Limoncello (Rezept hier) serviert. Die GlasrÄ¼nder habe ich zuvor in Minzzucker getaucht. Dazu einfach ein paar MinzblÄ¼ttchen mit Zucker im MÄ¼rser zerstoÄen, bis der Zucker grÄ¼n und krÄ¼melig ist. Wenn der Zucker an den RÄ¼ndern nicht haften bleiben will, vor dem Eintauchen kurz mit einer Limetten- oder Zitronenscheibe drÄ¼ber reiben.

Das war eine gute Einstimmung auf die zitrus-frische Vorspeise:

Hier das Rezept fÄ¼r den Salat fÄ¼r 4 Personen:

Filets von 1 Pomelo - in mundgerechte, kleine StÄ¼cke geschnitten  
1 sÄ¼uerlicher, groÄer Apfel - geschÄ¼lt und in dÄ¼nne Spalten geschnitten  
1/2 kleine, rote Zwiebel, in ganz dÄ¼nne Scheiben geschnitten  
1 handvoll frische KorianderblÄ¼tter - klein gehackt  
1 handvoll frische MinzblÄ¼tter - klein gehackt  
2 EL KocherdnÄ¼sse aus dem Asiamarkt - in einer Pfanne ohne Fett angerÄ¼stet und grob gehackt (nicht die gesalzene Version aus der Dose!)

Um der Zwiebel die SchÄ¼rfe zu nehmen, habe ich sie ca. 10 Minuten in etwas Limettensaft eingelegt, bevor ich sie in den Salat gegeben habe.

Das Filetieren geht am einfachsten, wenn man zuerst oben und unten eine Scheibe von der Schale abschneidet, bis man anfÄ¼ngt, das Fruchtfleisch zu sehen. Dann stellt man die Pomelo auf eine dieser abgeschnittenen Enden und schneidet von oben nach unten die seitliche Schale StÄ¼ck fÄ¼r StÄ¼ck ab. Jetzt kann man die Segmente gut erkennen und sie mit jeweils nur zwei Schnitten aus den HÄ¼uten auslÄ¼sen.

Dressing:

6 EL Fischsauce  
Saft von 1,5 Limetten  
1 kleine grÄ¼ne Chili - fein gehackt - wer es schÄ¼rfer mag nimmt mehr  
2-3 EL Palmzucker oder brauner Zucker  
neutrales Ä¼l nach Geschmack

Alles verrÄ¼hren. Bei den Mengen muÄ man nach eigenem Gusto abschmecken, die sind schwer zu pauschalisieren.

Die FrÄ¼chte und KrÄ¼uter mit dem Dressing vermengen und nochmal abschmecken. In SchÄ¼lchen verteilen und ein

paar gehackte ErdnÃ¼sse darÃ¼ber streuen.

FÃ¼r den GarnelenspieÃ:

24 Garnelen (6 pro Person)

2 StÃ¼ck Zitronengras

1 Knoblauchzehe

etwas ErdnÃ¼Ã¶l oder neutrales Ãl

HolzspieÃe

TK-Garnelen auftauen oder frische Garnelen putzen, wenn nÃ¶tig. Bei TK-Garnelen mÃ¶glichst rohe statt gekochte verwenden - aber gekochte gehen zur Not auch.

Vom Zitronengras die holzigen ÃuÃeren Schichten entfernen, bis man an den weichen inneren Kern kommt. Diesen fein hacken. Die Knoblauchzehe auch hacken.

Garnelen mit dem Zitronengras, dem Knoblauch und etwas Ãl in einer Schale vermischen und mindestens 1 Stunde marinieren. Vor dem Braten auf HolzspieÃe stecken und in einer Pfanne mit etwas Ãl kurz scharf anbraten. Auf dem Pomelo-Apfel-Salat servieren.

Als Hauptgang hatten wir cremig-mildes Massaman Curry (Rezept hier) mit Basmatireis:

Und beim Dessert konnte man die LÃ¶ffel in diese himmlische weiÃe Schokomousse mit Mangospiegel (Rezept hier) tauchen:

Der Absacker war ein GlÃ¤schen RotweinlikÃ¶r, aber ohne SahnehÃ¼bchen, da wir alle nach diesen 3 feinen GÃ¤ngen sowieso schon fast aus allen NÃ¤hten geplatzt wÃ¤ren. :-)

Ich hoffe, Ihr hattet auch ein schÃ¶nes Wochenende!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meerestier, salate, snacks/vorspeisen, thailand at 21:39



Sunday, November 22. 2009

## **HÃ¼hnchen in scharf-fruchtiger Orangensauce**

Zartes HÃ¼hnchenfleisch in einer leichten Sauce, die mit fruchtiger Orangenote, einer guten Portion SchÃ¤rfe und einem Tick SÃÃe besticht...

Dieses Wochenende habe ich von meinem SÃÃen irgendwie mehrmals SÃtze wie "xxx hat heute zu ausfÃ¼hrlich von Filetsteaks erzÃhlt, jetzt habe ich da auch total Hunger drauf" oder "Mein Kollege kocht heute OrangenhÃ¼hnchen, will aber dreisterweise nichts vorbei bringen. Das hÃ¼rt sich so gut an, kÃ¼nnst Du nicht vielleicht...?" gehÃ¼rt.

Liebe Kollegen, Eure EssensgesprÃche in allen Ehren, aber wenn das so weiter geht, wird da ja bald ein Fulltimejob fÃ¼r mich draus! ;-) Andererseits... wenn dabei solche ausgefallenen, schmackhaften Rezeptideen ins Haus flattern, kann man sich ja eigentlich schon wieder gar nicht beschweren :->

3 HÃ¼hnchenbrustfilets in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten  
600 ml trockener WeiÃwein  
fein abgeriebene Schale von 1 kleinen Orange  
3 TL Sesamsamen, in einer Pfanne kurz angerÃ¼ster  
2 TL klein gehackter frischer Ingwer  
2 groÃe Knoblauchzehen, fein gehackt  
1/4 Cayenne Chili, fein gehackt  
3 EL Tomatenmark  
1 EL dunkle Sojasauce  
1/4 TL Zimtpulver  
1/4 TL Chilipulver  
1 TL Korianderpulver  
1/4 TL Paprikapulver edelsÃÃ  
2 EL brauner Zucker  
Salz und Pfeffer  
FÃ¼r die Deko: frische Petersilie

Alle Zutaten in einen groÃen Topf geben und gut vermengen. Zum Kochen bringen und dann die Hitze runterschalten. Bei niedriger Hitze 1,5 Stunden langsam mit Deckel simmern lassen.

Nach Ende der Garzeit das Fleisch aus der Sauce nehmen (es sollte nun wunderbar weich sein und schon fast auf der Gabel zerfallen), in eine Schale geben und beiseite stellen. 1 TL SpeisestÃ¤rke mit 4 EL Sauce in einem SchÃ¼lchen klumpenfrei verrÃ¼hren und diese Mischung zur Sauce geben. Sauce noch einmal kurz aufkochen und das Fleisch wieder mit in den Topf geben. Die Sauce sollte jetzt ganz leicht gebunden sein.

Ca. 30 Minuten, bevor das Fleisch fertig ist, den Reis aufsetzen.

Reis mit frischen Gurkenstreifen und Fleisch mit reichlich Sauce und frischen PetersilienblÃ¤ttern servieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst at 00:02

Wednesday, November 18. 2009

### **Cheat Chaat (indisch inspirierter Snack)**

Chaat ist ein Teller voll verschiedener herzhafter, frittiertes Teigsnacks mit frischem Gemüse, Chutneys, Joghurt, Kräutern und Gewürzen verfeinert. Man findet es in Indien oft an den Straßenmärkten und rollenden Garküchen. Manche Orte haben sogar durch ihr gutes Chaat wahren Ruhm erlangt. Über die Chaatstände am bekannten Chowpatty Beach in Mumbai liest man immer wieder, sowohl in Reiseberichten als auch in dem einen oder anderen Buch, bei dem die Geschichte in Mumbai spielt.

Es gibt eine Vielzahl an Variationen, z.B. mit verschiedenen Arten von Puris (frittierte, knusprige Teigfladen, die durch die Hitze ballonartig aufgehen), Sev (frittierte Knusperfäden aus Kichererbsenmehl), Papdi (Cracker aus Kichererbsenmehl, Grießmehl oder normalem Mehl), Aloo Tikkis (knusprige Küchlein aus Kartoffelteig - an denen hab ich mich auch schon mal versucht - Rezept hier), Vadas (sÃ¼ndische wÃ¼rzige, frittierte Kringel aus Kichererbsenmehl, Linsen und/oder Kartoffeln) oder einfach scharf gewürzte gebratene KartoffelstÃ¼cke.

Den frischen Part übernehmen z.B. Zwiebelringe, Gurken- und TomatenstÃ¼cke, frischer Koriander.

Den typischen Geschmack gibt eine Gewürzmischung namens Chaat Masala, die eine sÃ¼erlich wÃ¼rzige Note hat. Meist beinhaltet es Gewürze wie Mangopulver (amchur), Kreuzkümmel (jÃ¼rÃ¼), schwarzes Salz (kÃ¼Ã¼ namak), gemahlene Koriandersamen (dhaniyÃ¼), Ingwerpulver (adrak), Salz (namak), schwarzen Pfeffer (kÃ¼Ã¼ mirc), Asafoetida (hÃ¼ng, bei uns als "Asant" oder Teufelsdreck" mehr oder weniger bekannt) und Chili (lÃ¼ mirc).

Oben drüber werden dann verschiedene Chutneys getrüfelt, wie z.B. grünes Chutney mit Kräutern und grüner Chili oder sÃ¼erliches Tamarindenchutney und Joghurt.

Ich habe zum Ausprobieren eine Fertigmischung im Asiamarkt gekauft von der Firma MDH namens "Chunky Chaat Masala". Das war schon im Sommer, da Chaat sich super als Sommersnack eignet, wie ich finde. Der Ã¼berflutete Küchenschrank hat nur leider die Packung verschluckt und erst vor kurzem wieder ausgespuckt ;-). Dann wird es halt ein Herbstchaat... auch gut!

Wir hatten vom Wochenende noch eine halbe Keksdose Pappad (knusprige, frittierte Linsenfladen) und Koriander Ã¼brig (es gab Masala Pappad \*yum\*), da kam mir die Idee, daraus einen Chaat-Ã¼hnlichen Salat zu machen. Ã¼hnlich... nicht vollstÃ¼ndig, nicht nach Rezept, nicht traditionell, deshalb "Cheat Chaat" - gemogelter Chaat :-)

#### **Sauce:**

3 gehäufte EL saure Sahne oder Joghurt  
1 TL Sesampaste aus dem Glas (Tahin)  
Salz, Pfeffer

Saure Sahne und Tahin in einem Schälchen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

#### **Gemüse:**

1 mittelgroße rote Zwiebel  
1/2 Gurke  
2-3 Tomaten

Zwiebel in dünne Ringe und Gurke und Tomaten in mundgerechte StÃ¼cke schneiden

#### **WÃ¼rzige Kichererbsen:**

1 Dose Kichererbsen  
1 TL schwarze Senfsamen

1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen  
Chilipulver  
1 kleine Knoblauchzehe, gepresst  
3 EL Ãl

Kichererbsen in einem Sieb abgieÃen, mit kaltem Wasser abspÃ¼len und gut abtropfen lassen. Ãl in einer Pfanne erhitzen und Kichererbsen mit dem KreuzkÃ¼mmel und den Senfsamen knusprig anrÃ¶sten. In der letzten Minute den Knoblauch und die gewÃ¼nschte Menge Chilipulver dazugeben und mitbraten.

mehrere Scheiben Pappad  
Salz, Pfeffer, Chilipulver  
frische KorianderblÃ¤tter  
Chaat Masala

Chutneys nach Wahl (z.B. grÃ¼nes Chutney oder Tamarindenchutney) - ich hatte nur sÃÃ¼liche  
Zwiebel-Feigen-Sauce da und die hat auch super gepaÃt

Sesamsauce, GemÃ¼se und Kichererbsen in einer Schale vermengen. GroÃzÃ¼gig mit Chaat Masala wÃ¼rzen und abschmecken.

Pappad in groÃe StÃ¼cke brechen und mit dem Salat auf einem Teller anrichten. Reichlich frische KorianderblÃ¤tter drÃ¼berstreuen und Chutney drÃ¼bertrÃ¶pfeln.

So lang das Rezept auch aussieht, es war super einfach und die Zubereitung hat maximal 10 Minuten in Anspruch genommen.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 09:04

Saturday, September 19. 2009

## **Orange's Navratan Korma (GemÃ¼se in indischer Mandelsauce)**

Navratan Korma ist, wie ich es hier in Deutschland aus den indischen Restaurants kenne, ein mildes, Curry, das durch Joghurt, Sahne oder Kokoscreme in Verbindung mit einer Paste aus NÃ¼ssen oder Samen seine Cremigkeit erhÃ¤lt. Vor allem Nelken und Kardamom verleihen ihm sein unverwechselbares Aroma. Teilweise hat es durch die Zugabe verschiedener TrockenfrÃ¼chte eine sÃ¼Ã¼liche, fruchtige Note, was es - finde ich - besonders lecker macht. Es kann mit Fleisch, oder - wie hier - mit GemÃ¼se und Paneer zubereitet werden. Mit Fleisch mÃ¶chte man die Sauce eventuell einen Tick flÃ¼ssiger...

Wikipedia beschreibt, daÃ unter einem Korma eigentlich ein GemÃ¼se- oder Fleischgericht verstanden wird, das in einer Mischung aus Wasser/BrÃ¼he, Joghurt und GewÃ¼rzen ganz langsam geschmort wird. Es kann mild und auch scharf gewÃ¼rzt sein und kommt in verschiedensten Variationen vor. Laut Wiki fÃ¤hlt auch z.B. "Rogan Josh" (Da seh ich gerade, daÃ ich das Rezept noch gar nicht eingetragen habe! Skandal! Das werd ich bald mal nachholen.) unter den Begriff "Korma" und dort kommt diese oben beschriebene sÃ¼Ã¼liche Note nicht vor. Rogan Josh kann man sich vielleicht am besten als "indisches Gulasch" vorstellen - mit vielen Zwiebeln, die die Sauce aromatisieren. Hier der Wikipedia-Artikel mit weiteren Infos.

Ich muÃ trotzdem erwÃ¤hnen, daÃ ich auch in Indien durchaus schon ein GemÃ¼sekorma mit sÃ¼Ã¼licher Mandelsauce auf dem Tisch hatte...

Dieses Rezept ist eine Kombination aus ein paar Korma-Rezepten, die ich mit der Zeit so durchgelesen habe. Einiges davon war einfach Improvisation, was auch wieder die experimentellen Mengenangaben erklÃ¤rt ;) Aber das ist es doch, was am Kochen so SpaÃ macht - jeder kann es nach seinem eigenen Gusto stÃ¤ndig "neu erfinden".

### GewÃ¼rzpulver:

- 4 Kardamom-Kapseln (die Samen daraus)
- 4 Nelken
- 1 TL KreuzkÃ¼mmel
- 1 kleine rote getrocknete Chili
- > in einem MÃ¶rser zu einem Pulver zerreiben

### Sauce:

- 80 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Kokosflocken
- 1 EL geriebener, frischer Ingwer
- 1 groÃe Zwiebel (klein gewÃ¼rfelt)
- 4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- GemÃ¼sebrÃ¼he
- 1 EL TomatenpÃ¼ree
- Salz, Pfeffer
- (optional: 2 Kardamom-Kapseln, 2 Nelken - ich mag es intensiv)
- Korianderpulver
- Garam Masala
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 Lorbeerblatt
- 1 gestrichener TL brauner Zucker
- 1 Schluck Sahne
- Ghee (Butterschmalz / FÃ¼r Vegetarier: Im Asiamarkt gibt es auch pflanzliches Ghee in einer groÃen Dose! :))
- 1 TL Zitronensaft

### Einlagen:

- 1/2 Zucchini (in ca. 1cm groÃen WÃ¼rfeln)
- 1 SÃ¼Ã¼kartoffel (in ca. 1,5 cm groÃen WÃ¼rfeln)
- 1 kleine Hand voll TK-Erbsen
- 1 Hand voll TK-Bohnen (gedrittelt)

5 getrocknete Aprikosen (in kleine WÃ¼rfel geschnitten)  
2 EL Rosinen  
1 EL ganze Mandeln (in HÃ¼lften geschnitten)  
1 StÃ¼ck Paneer in mundgerechten StÃ¼cken (schnell und einfach selbst hergestellter indischer KÃ¤se aus 2l Milch - Rezept hier)  
frische KorianderblÃ¤tter

Den Paneer rechtzeitig herstellen und lang genug zum Abtropfen aufhÃ¤ngen oder pressen - je lÃ¤nger, desto fester wird er.

Das GewÃ¼rzpulver vorbereiten und das GemÃ¼se schneiden.

1 gehÃ¶fften EL Ghee in einen Wok erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Wenn sie glasig wird, den Knoblauch, das IngwerpÃ¼ree und das GewÃ¼rzpulver dazu geben, vermengen und noch 1-2 Minuten weiter braten. Die gemahlene Mandeln und die Kokosflocken gut untermischen und dann mit etwas GemÃ¼sebrÃ¼he ablÃ¶schen. Das TomatenpÃ¼ree und den Kurkuma einrÃ¼hren. Ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze kÃ¶cheln lassen. Dabei aufpaÃen, daÃ die Masse nicht zu trocken wird oder anbrennt. Wenn nÃ¶tig noch etwas GemÃ¼sebrÃ¼he nachgieÃen. Die Mandelmasse sollte nicht zu flÃ¼ssig und nicht zu fest sein, sondern eine leicht cremige Konsistenz haben. Den Pfanneninhalt in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste mixen.

In der Zwischenzeit wieder etwas Ghee in den Wok geben und das GemÃ¼se darin auf hoher Hitze kurz scharf anbraten. Dann die Mandelsauce aus dem Mixer darÃ¼ber gieÃen. Wer mag, die 2 ganzen Kardamomkapseln und die 2 Nelken, auf jeden Fall aber das Lorbeerblatt, die halbierten Mandeln und getrockneten FrÃ¼chte mit hineingeben und vermischen. Ein wenig GemÃ¼sebrÃ¼he angieÃen und mit Deckel ca. 15 Minuten auf niedriger Hitze kÃ¶cheln lassen, bis das GemÃ¼se gar aber noch nicht zu weich ist. Sollte die Sauce zu trocken werden, noch einen Schluck GemÃ¼sebrÃ¼he dazu.

Mit Sahne, Korianderpulver, Garam Masala (je ca. 1/2 TL - ganz nach persÃ¶nlichem Geschmack), Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die PaneerwÃ¼rfel in die Sauce legen und ein paar Minuten durchziehen lassen. Wenn der Paneer heiÃ ist, einen Spritzer Zitronensaft und reichlich frischen, grob gehackten KorianderblÃ¤ttern unter das Curry mischen.

Mit Basmatireis oder indischem Fladenbrot und etwas frischen KorianderblÃ¤ttern oben drÃ¼ber gestreut servieren.

P.S. Wer Navratan Korma mag, kÃ¶nnte auch dieses Gericht hier lecker finden. Ebenfalls mit einer Paste aus NÃ¼ssen und Samen: Hyderabad Baghare Baingan - Baby-Auberginen in einer wÃ¼rzigen ErdnuÃ-Sesam-Sauce

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, vegetarisch at 18:47

Tuesday, September 15. 2009

## **GedÃ¤mpfte Lachsfilets mit Pellkartoffeln und sÃ¼ndlichem Mais in cremig-wÃ¤rziger Kokossauce**

Ich hatte heute eine Offenbarung... eine, die die Japaner wahrscheinlich schon vor Jahrhunderten hatten. GedÃ¤mpfter Lachs schmeckt ungefÃ¤hr eine Trilliarde leckerer und intensiver als gebratener!

Ich kann Euch beruhigen, es war nicht die Stimme Gottes, die zu mir sprach, sondern lediglich mein Schnellkochtopf ;-)

Der Lachs in den Onigiris (japanische ReisbÃ¼llchen - mehr dazu hier), die ich so liebe, schmeckt auch so. Ein biÃchen hat mich der Geschmack sogar an Steckerlfisch erinnert. Einfach... irgendwie... stÃ¤rker :-)

Die heutige Abendessenplanung hat eigentlich vorgesehen, altbewÃ¤hrtes auf den Tisch zu bringen und so habe ich erstmal zwei TK-Lachsfilets zum Auftauen auf einem Teller drappiert, dann leckeren Mais mit sÃ¼ndlich gewÃ¤rzter, cremiger Kokosmilchsauce (Rezept hier)

gekocht und als ich den Mais getrost sich selbst Ã¼berlassen konnte, die Pellkartoffeln im Schnellkochtopf aufgesetzt (im DÃ¤mpfeinsatz je nach KartoffelgrÃÃe 10-15 Minuten ab Auftauchen des roten Ventilrings).

In der Zwischenzeit habe ich schonmal angefangen den Mais aufzuessen. Ich kÃ¶nnt mich da fast reinlegen... Dann waren Gott sei Dank die Kartoffeln fertig (der Mais aber noch nicht leer). Ich habe sie herausgenommen und zum Warmhalten in eine Schale mit Deckel gegeben.

Dann ist mir die tolle Idee gekommen, daÃ ich ja eigentlich die Resthitze des Schnellkochtopfs ausnutzen kÃ¶nnte und den Lachs in den DÃ¤mpfeinsatz legen kÃ¶nnte, statt ihn in der Pfanne zu braten. Gedacht - getan. Ich habe ihm nochmal kurz Schub gegeben und die Herdplatte dann ausgeschaltet. Nach nicht einmal 5 Minuten war mein vorher noch halb gefrorener Lachs durch und ist schier auf der Gabel zerfallen.

Bis der Lachs gar ist kann man schon einmal die Kartoffeln schÃ¤len und den Mais nochmal etwas aufwÃ¤rmen, falls er kalt geworden ist. Dann Lachs auf den Teller geben, mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen und ein ButterflÃ¼ckchen drauf legen. Die Kartoffeln vierteln und die StÃ¼cke ebenfalls auf dem Teller verteilen. Den heiÃen Mais mit viel leckerer Sauce Ã¼ber Lachs und Kartoffeln geben. Wer mag, kann noch ein paar BlÃ¤tter frischen Koriander drÃ¼ber verteilen.

P.S. Eine Geschmacksintensivierung ist Ã¼brigens auch bei den Kartoffeln zu verzeichnen, wenn man sie nicht im Wasser kocht, sondern dÃ¤mpft!

jam, Jam, JAM!

Als Nachtisch gab es frisch gekochtes Apfelkompott mit Apricot Brandy.

Ich habe einfach 5 kleine Ãpfel geschÃ¤lt, das Kernhaus herausgeschnitten, in kleine StÃ¼cke geschnitten und mit dem Saft von 2 Orangen mariniert. Dann 5 getrocknete Aprikosen klein geschnitten. In einem Topf habe ich ohne Fett 2 gehÃ¤ufte EL Mandelscheiben goldbraun angerÃ¶stet und wieder heraus genommen. Dann habe ich 2 EL braunen Zucker in den heiÃen Topf gegeben und ihn karamellisieren lassen. Vorsicht, daÃ er nicht anbrennt! Das geht leider sehr schnell... deshalb zur rechten Zeit mit einem krÃ¤ftigen Schluck Apricot Brandy ablÃ¶schen und das Karamell darin auflÃ¶sen. Die Ãpfel, Aprikosen und Mandeln dazu geben und mit etwas Apfelsaft oder Wasser auffÃ¼llen. Auf milder Hitze zu einem Kompott kÃ¶cheln lassen. Mit Apricot Brandy und einer Prise Zimt abschmecken.

Weitere feine Kompott-Rezepte:

Apfelkompott mit Ingwer und gerÃ¶steten Mandeln

Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meerestier, indien, vegetarisch at 18:08

Sunday, September 13. 2009

## **Vegetarisches rotes Thaicurry mit leckerem "Topping"**

Eigentlich weigere ich mich ja fast, dieses Wort zu verwenden, da ich es irgendwie... komisch finde. Aber mir fÃ¼hlt auch leider keine Alternative ein... Belag? - paÃ¼t eigentlich nicht... Garnitur? - eigentlich ist es mehr als eine Garnitur, da es maÃ¼glich zum Geschmack beitrÃ¼gt. Ach, deshalb lassen wir einfach mal Topping stehen :-)

Ich muÃ¼ nur der guten Ordnung halber kurz vorweg nehmen, daÃ¼ das Curry aufgrund der Fischsauce nicht 100%ig vegetarisch ist, aber es gibt ja viele die bei so etwas dann durchaus eine Ausnahme machen. Manch einer verwendet auch als Fischsaucen-Ersatz eine leichte Sojasauce, dadurch Ã¼ndert sich jedoch der Geschmack des ganzen Currys.

"Topping":

- 6 Okraschoten, Stiel entfernt und gedrittelt
- 1/2 kleine Zucchini, in ca. 1 cm groÃ¼e WÃ¼rfel geschnitten und groÃ¼zÃ¼gig gesalzen
- 1 Zwiebel, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
- 4 ca. 3mm dicke Scheiben frischen Ingwer
- 1 getrocknete rote Chili
- 1 TL CurryblÃ¼tter
- neutrales Ã¼l
- frische KorianderblÃ¼tter
- 2 EL Koch-ErdnÃ¼sse (nicht gerÃ¼stet und nicht gesalzen - gibt's im Asiamarkt)

ErdnÃ¼sse ohne Ã¼l im heiÃ¼en Wok goldbraun anrÃ¼sten und dann mit einem Messer grob hacken.

Etwa 1,5 cm Ã¼l im Wok erhitzen und die Okraschoten und die Ingwerscheiben hinein geben. Nach ca. 1 Minute die Zucchini, Zwiebelringe, CurryblÃ¼tter und die zerriebene, getrocknete Chili dazu geben. Bei gelegentlichem UmrÃ¼hren frittieren, bis die Zucchini gar sind und die Okras nicht mehr schleimen. Herausnehmen und auf einem KÃ¼chenkrepp gut abtropfen lassen. In einem SchÃ¼lchen mit reichlich frischen, grob gehackten KorianderblÃ¼ttern und den ErdnÃ¼ssen vermengen. Nachsalzen, wenn nÃ¼tig. Das FrittierÃ¼l nicht wegschÃ¼tten, sondern die TofuwÃ¼rfel fÃ¼r das Curry kurz darin anfrittieren, abtropfen lassen, zur Seite stellen! Das Ã¼l aus dem Wok gieÃ¼en.

Am Liebsten habe ich den frittierten Ingwer, der jedes Ingwerherz sicher hÃ¼her schlagen lÃ¼t! Er wird mild, bleibt aber trotzdem wÃ¼rzig im Geschmack und bekommt eine ganz tolle Konsistenz!

Rotes Curry mit SÃ¼Ã¼kartoffeln, Thai-Auberginen und Tofu

- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Packung rote Currypaste (wenn mÃ¼glich ohne GeschmacksverstÃ¼rker)
- 2 SÃ¼Ã¼kartoffeln, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten
- 4 Baby-Auberginen (gibt's im Asiamarkt und sehen so aus), in Sechstel-Spalten geschnitten
- 1/2 Block Tofu, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten und frittiert (siehe "Topping")
- 1 frisches oder TK-Kaffirlimettenblatt
- 1 TL brauner Zucker
- Fischsauce
- etwas frischen Koriander

Bevor man das Curry kocht, kann man den Reis aufsetzen oder den Reiskocher einschalten - dann ist er pÃ¼nktlich fertig.

In dem leeren Wok den harten, cremigen Teil der Kokosmilch aus der Dose lÃ¼ffeln und erhitzen, bis er Blasen schlÃ¼gt. Die rote Currypaste einrÃ¼hren und gut in der Kokosmilch auflÃ¼sen. Kochen lassen, bis sich der Rand farblich etwas absetzt - ca. 1 Minute. Dann die SÃ¼Ã¼kartoffelwÃ¼rfel und Auberginen hinein geben und mit der Sauce vermengen. Ca. 1 Minute braten lassen. Mit dem flÃ¼ssigen Teil der Kokosmilch aufgieÃ¼en, den Tofu, das Kaffirlimettenblatt und den Zucker dazu und alles schÃ¼n umrÃ¼hren. Dann auf mittlerer Hitze kÃ¼cheln lassen, bis die Auberginen und Kartoffeln gar sind. Das dauert maximal 10 Minuten. Vorsicht, daÃ¼ das GemÃ¼se nicht verkocht.

## Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Eventuell in den letzten paar Minuten, bevor das Curry fertig ist, einen Schluck warmes Wasser in die leere Kokosmilchdose geben, um die Reste herauszulÃ¶sen und das Curry wieder ein wenig flÃ¼ssiger zu machen.

Mit ein paar Tropfen Fischsauce, Zucker und frischem Koriander abschmecken. Dann gleich mit dem Reis servieren und das "Topping" groÃ¼zig oben drauf drappieren - wenn es nicht schon versehentlich fast aufgegessen wurde (das ist mir passiert ;-)).

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, thailand, vegetarisch at 14:38



Tuesday, August 4. 2009

### **Schnelles Mittagessen mit Kick: Erdnuss - Nudeln**

Auf der Suche nach einem schnellen aber nicht langweiligen Mittagessen an einem faulen, grauen Urlaubstag bin ich glÃ¼cklicherweise auf diesen Post bei "Being Vegan and Getting Away with It" gestoÃ¼en, der mich sogleich inspiriert hat, mich an den Herd zu stellen.

Ich hatte noch eine viertel Packung chinesische Eiernudeln vom Laksa kochen, ErdnuÃ¼mus, Soja und Fischsauce sind sowieso immer im KÃ¼hlschrank, dann kann es ja los gehen! Hier meine Version der scharfen ErdnuÃ¼nudeln:

3 kleine "Nester" chinesische Eiernudeln (siehe unten)  
1 EL Ãl  
2-3 EL Erdnussmus  
4 EL Wasser  
1 kleine, getrocknete Chilischote, zerrieben  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
Sojasauce oder Fischsauce  
etwas brauner Zucker  
eine Hand voll TK-Erbsen  
Saft von 1/4 - 1/2 Limette  
frischer, gehackter Koriander

Alle Zutaten vorbereiten.

Die Nudeln in siedendem Wasser 2 Minuten kochen, dann abseihen.

Den Knoblauch mit den Chiliflocken in Ãl anbraten, das ErdnuÃ¼mus dazugeben und unter RÃ¼hren in dem Ãl auflÃ¶sen. Mit dem Wasser etwas strecken und mit Soja- und/oder Fischsauce (ich habe dunkle Sojasauce - die ist sirupartig und nicht so salzig wie die normale - und auch Fischsauce verwendet) und Zucker wÃ¼rzen. Die Hitze sollte nicht zu hoch sein, sonst wird die Sauce schnell krÃ¼melig oder brennt an. Wenn sie zu dickflÃ¼ssig wird, einfach noch einen Spritzer Wasser dazu geben. Den Limettensaft und die Erbsen einrÃ¼hren und kÃ¼cheln, bis die Erbsen heiÃ¼ sind. Abschmecken und dann die Nudeln und den Koriander mit der Sauce vermengen.

Wer mag kann noch gerÃ¶stete, gehackte ErdnÃ¼sse drÃ¼ber streuen.

Das Ganze dauert nicht lÃ¤nger als 15 Minuten und schmeckt toll! Auch ohne Kater ;-)

Diese Nudeln habe ich verwendet (die linken), aber das Gericht funktioniert sicher mit allen Nudelsorten:

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, pasta+so, snacks/vorspeisen at 11:01

Sunday, August 2. 2009

### **Wassermelonensalat mit roten Zwiebeln und Minze**

Wassermelone in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten  
reichlich MinzblÄ¼tter klein hacken  
rote Zwiebel in dÄ¼nne Ringe geschnitten  
frisch gepressten Zitronensaft  
OlivenÄ¼l,  
Salz, Pfeffer

Die Zwiebelringe in den Zitronensaft legen und ca. 10 Minuten marinieren, daÄ¼ sie weicher und milder werden.

WassermelonenwÄ¼rfel, Minze, Zwiebeln mit dem Zitronensaft vorsichtig vermengen, daÄ¼ die Melone nicht auseinanderfÄ¼llt.

Mit Ä¼l, Salz und Pfeffer abschmecken und kÄ¼hl servieren.

~~~

Schmeckt toll zu feurigen Curries!

~~~

Posted by orange in indien, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:42

### **KreuzkÄ¼mmel - HÄ¼hnchen / Jeera Murgh**

Marinade:

1 gehÄ¼ffter EL KreuzkÄ¼mmelsamen - grob im MÄ¼rser zerstoÄ¼en  
1 gehÄ¼ffter TL Knoblauchpaste (Knoblauch durch die Presse gedrÄ¼ckt)  
1 TL Ingwerpaste  
2 TL Korianderpulver  
1-2 grÄ¼ne, klein gehackte, entkernte Chillies (ich habe 2 kleine, rote, getrocknete genommen)  
1/2 TL Garam Masala  
1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 HÄ¼hner-BrÄ¼hwÄ¼rfel (ich habe 1 EL GemÄ¼sebrÄ¼hepulver genommen) - aufgelÄ¼st in 3 TL heiÄ¼em Wasser  
2 groÄ¼e EL Naturjoghurt

700 g HÄ¼hnerbrustfilets (ich habe sie in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten)  
1 TL Butter  
2 TL Ä¼l  
Salz  
1/2 TL Garam Masala  
Zitronensaft  
frischer Koriander

Alle Zutaten fÄ¼r die Marinade verrÄ¼hren und das Fleisch damit gut vermengen. Wenn man das Fleisch etwas mit dem Messer einsticht, zieht die Marinade besser ein. In einen Gefrierbeutel geben und zubinden. Im KÄ¼hlschrank einige Stunden marinieren lassen.

Butter und Ä¼l in einer Pfanne erhitzen, das Huhn darin ein paar Minuten anbraten. Einen Spritzer Wasser dazu geben (nicht zu viel!) und mit Deckel kÄ¼cheln lassen, bis das Huhn durch ist. Hin und wieder umrÄ¼hren.

Die Sauce etwas einreduzieren lassen. Eventuell nochmal einen LÄ¼ffel Joghurt nachlegen, dann aber nicht mehr kochen. Garam Masala, Zitronensaft und frischen Koriander einrÄ¼hren. Ich hab noch ein wenig braunen Zucker dazu

getan um den Geschmack abzurunden. Abschmecken und heiÃ servieren.

~~~

Absolut zart durch die Joghurtmarinade und leckeres sanftes KreuzkÃ¼mmel- und Korianderaroma. Gab es bei uns zusammen mit Wassermelonensalat mit roten Zwiebeln und Minze. Sehr, sehr lecker.

Super ist es, wenn man das Fleisch mit der sÃ¤migen Sauce auf ein StÃ¼ck Fladenbrot legt und es dann mit der Hand isst.

~~~

Das Rezept ist ebenfalls aus Indian Every Day (ich hab es nach unserem Geschmack ein wenig verÃ¤ndert). Fazit bisher: 2 Rezepte - 2x total lecker! Na wenn das nichts ist :-)

Indian Every Day  
Anjum Anand  
Verlag: Headline  
ISBN-10: 0755312015

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, indien at 19:15

Saturday, August 1. 2009

### **Achaari Jheenga - Garnelen mit Pickles - GewÄ¼rzen**

In den letzten Wochen kam ich kaum dazu zu kochen. Genauso wie ich kaum zu etwas Anderem kam, worauf ich Lust hatte und was nicht mit "etwas erledigen" zu tun hatte ;-) Deshalb - und weil sich endlich ein paar mehr Sonnenstunden angekÄ¼ndigt hatten - habe ich mir ein paar Tage frei genommen. Normalerweise gondeln wir im Urlaub meist durch die Weltgeschichte, aber diesmal gibt es schlicht und einfach eine spontane Woche Urlaub auf Balkonien. Ausschlafen, Kochen, mit der Katze auf dem Balkon liegen, Freibad, Lesen, und Schlemmen. MuÄ¼ auch mal sein! :-)

Da bietet sich an, auch mal wieder ein paar von den schon angestaubten, unZÄ¼hlichen KochbÄ¼chern herauszuziehen und Rezepte auszuprobieren. Gedacht - getan. Mein Schatz hat sich Garnelencurry gewÄ¼nscht und ich habe nach einem gesucht, das ich bisher noch nicht gemacht hatte. Dabei fand ich ein Rezept fÄ¼r diese wÄ¼rzige Sauce.

Im indischen Restaurant meines Vertrauens gibt es dieses Gericht mit HÄ¼hnchen und ich kÄ¼nnte mich jedes Mal reinlegen. Intensive, anisartige, scharfe und saure Aromen in einem einzigen Pot. Von der Variation mit Garnelen war ich ebenfalls vÄ¼llig begeistert und bin froh, das jetzt auch zuhause gut hinzubekommen! :-) Ich habe das Rezept ein wenig auf meinen Geschmack angepaÄ¼t und auf das, was ich gerade im KÄ¼hlschrank hatte. Das habe ich jeweils im Rezept vermerkt.

FÄ¼r Vegetarier kann ich mir die Sauce auch sehr gut mit Paneer vorstellen.

FÄ¼r 3 Personen:

3 EL SenfÄ¼l oder PflanzenÄ¼l

1 TL braune Senfsamen

1 TL Nigella (Zwiebelsamen)

1 TL KreuzkÄ¼mmel

1/2 TL Bockshornkleesamen

1 mittelgroÄ¼e Zwiebel

1 1/2 EL Knoblauchpaste (durch die Presse gedrÄ¼ckt)

1 1/2 EL Ingwerpaste (geschÄ¼lten Ingwer auf einer Reibe zu einer Paste gerieben)

3 grÄ¼ne Chillies - die Samen entfernt (ich hatte nur die kleinen, roten, getrockneten und habe davon 4 StÄ¼ck verwendet - mit Samen - hoooot ;-) )

1/2 TL Kurkumapulver

1 1/2 gehÄ¼ufter EL Korianderpulver

Salz

4 mittelgroÄ¼e Tomaten - zermanscht (ich habe 1 Dose genommen)

800 g rohe, geputzte Garnelen (ich habe 2 Packungen TK-Garnelen genommen)

100 ml heiÄ¼es Wasser

2 TL Garam Masala

1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Zitronensaft (ich habe 1 kleine Zitrone ausgepresst, da ich das Gericht sÄ¼uerlich mag)

grob gehackter frischer Koriander

Die ganzen GewÄ¼rze in einer beschichteten Pfanne ca. 30 Sekunden im Ä¼l anrÄ¼sten. Vorsicht, daÄ¼ sie nicht verbrennen, sonst werden sie bitter. Die Zwiebeln dazu geben und ca. 10 Minuten goldbraun braten. Die Ingwer- und Knoblauchpaste und die Chillies unterÄ¼hren, eine halbe Minute anbraten und dann den Kurkuma, das Korianderpulver und das Salz einrÄ¼hren.

Mit den Tomaten aufgieÄ¼en und fÄ¼r 10 Minuten vor sich hinkÄ¼cheln lassen. Wenn es zu trocken wird, einen Spritzer heiÄ¼es Wasser dazu geben. Die Garnelen in die Sauce geben und gut damit benetzen. Kurz aufkochen, dann herunter schalten und mit Deckel 3-5 Minuten kÄ¼cheln, bis die Garnelen fast durch sind. Wenn nÄ¼tig danach die Sauce noch ein wenig ohne Deckel bei Hoher Hitze einreduzieren lassen. Das Curry sollte nicht zu flÄ¼ssig sein, sondern die Garnelen richtig schÄ¼n umschlieÄ¼en.

Von der Hitze nehmen und Zitronensaft, Garam Masala, Pfeffer und frischen Koriander unterÄ¼hren. Ich habe noch

einen groÄ½gigen Äpfel Naturjoghurt mit hinein gegeben.

~~~

Wir haben kÄ¼hlen Naturjoghurt und Vollkornbrot dazu gegessen. Indisches Fladenbrot paÄ½t sicher am besten.

~~~

Das Grundrezept dieses tollen Gerichts stammt aus dem Buch:

Indian Every Day  
Anjum Anand  
Verlag: Headline  
ISBN-10: 0755312015

Posted by orange in fisch + meerestier, indien at 10:01

Friday, July 31. 2009

## **Erfrischender Reissalat mit Petersilie und Minze**

Ich denke, an einem wunderschÃ¶nen lauen Feierabend mit Aussicht auf ein Wochenende voller GenuÃ und Entspannung in einen alten Obst- und GemÃ¼seladen zu gehen, ist fÃ¼r die meisten Freunde des guten Essens ein Sinneserlebnis der besonderen Art. Beim Anblick dieser vielen kleinen frisch duftenden Juwelen, die einem in allen Farben entgegenglÃ¤nzen kann das Kochherz nur hÃ¶her schlagen. In dem Stadtviertel, wo ich wohne, gibt es noch ein paar dieser urig anmutenden LÃ¤den, wo der Besitzer seine Kunden noch beim Namen kennt und man nach einem SchwÃ¤tzen stets mit guter Laune nach Hause geht.

Aber genug in Sinneslust geschwelgt, ich habe schlieÃlich eine Mission. Im Fahrradkorb wartet eine Aluschale voll Reis, die von unserem indischen BÃ¼roessen vom Vortag Ã¼brig war, auf seine Wiedergeburt. Und ich habe auch schon eine Idee. Leicht soll es sein und kÃ¼hlend. Was bietet sich da besser an als ein Salat? Mit frischen KrÃ¤utern fÃ¼r die WÃ¤rme und Zitronensaft fÃ¼r den besonderen Frischekick. Und hier ist das Ergebnis:

### Reissalat mit Petersilie und Minze

ca. 2,5 groÃe Kaffeetassen gekochter Reis (z.B. als Resteverwertung vom Vortag) - er sollte Zimmertemperatur haben

Saft von 1-2 Zitronen (je nach Reismenge, Geschmack und GrÃ¶Ãe der Zitronen)

1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt

1/2 Bund Pfefferminze, fein gehackt

eine Hand voll Cocktailtomaten, geviertelt

gutes OlivenÃ¶l

Salz, Pfeffer

Reis mit Zitronensaft, OlivenÃ¶l, Salz und Pfeffer anmachen. Die Mengen der Zutaten hÃ¤ngen sicher erstmal vom persÃ¶nlichen Geschmack und auch von der GrÃ¶Ãe der Zitronen ab, deshalb am besten an die perfekte Mischung herantasten. Und nicht vergessen, daÃ der Reis ja noch etwas von der FlÃ¼ssigkeit aufsaugt.

Die KrÃ¤uter und Tomaten untermengen, und ca. 30 Minuten im KÃ¼hlschrank durchziehen lassen.

Bei Zimmertemperatur servieren.

Schmeckt lecker einfach nur zu einem Brot mit Fetacreme, aber auch als Beilage z.B. zu Grillfleisch.

Posted by orange in essen und kochen, orientalisches, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 18:25

Saturday, June 20. 2009

## **Longing for Malaysia.... Laksa Kokosmilch - Suppe**

Auf meiner Postkarte aus Malaysia habe ich vor meinen Freunden noch getÃ¶nt, daÃ ich nach unserer RÃ¼ckkehr unbedingt mal kochen muÃ, da wir so viele leckere neue Gerichte kennengelernt haben. Da ich noch nie malayisch gekocht habe und nun schon 2x an mein Versprechen erinnert wurde, muÃ ich endlich mal das Ãben anfangen \*g\*

Aber ich hab sowieso schon wieder ganz schlimmes Fernweh...und wie Ã¼berbrÃ¼ckt man das am Besten? ...Richtig - mit essen! :-> Und bei dem momentanen tristen Regenwetter hier ist eine heiÃe, scharfe Suppe sowieso nicht zu verachten. Deshalb habe ich mir als erstes Testrezept Laksa ausgesucht - eine Kokosmilchsuppe mit allerlei leckeren Sachen drin. Wir durften verschiedene Versionen davon in Singapur und Malaysia testen. Egal ob mit Fischaugen oder vegetarisch - eine feine Sache (wenn man um die Fischaugen drum rum isst ;-)).

Ich habe aufgeschrieben, was ich alles brauche und bin in den Asiamarkt gelaufen, um die Zutaten einzukaufen. Ich habe das GlÃ¼ck, daÃ 3 Minuten von unserer Wohnung entfernt 3 AsiamÃ¤rkte auf einem Haufen sind. Das ist Gold wert, wenn man gerne asiatisch kocht! Von den meisten Sachen weiÃ ich inzwischen schon auswendig, in welchem Regal ich sie finde. Aber fÃ¼r die speziell malayischen Zutaten muÃte ich ganz schÃ¶n suchen - ist ja das erste Mal... Gott sei Dank habe ich Laksa Currypaste (sogar ohne GeschmacksverstÃ¤rker!) gefunden und konnte dann die Suche nach Shrimppaste (Belacan) auf ein nÃ¤chstes Mal verschieben.

Was ich aber unbedingt haben wollte, war dieser frittierte, getrocknete Tofu, der aussieht wie ein Schwamm und in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten in einer Suppe wirklich super schmeckt. Er saugt die ganze Sauce auf - Ã¤hnlich wie Brot - und macht schÃ¶n satt.

Ich glaube, ich habe auf meiner Tour Tofu in allen AggregatzustÃ¤nden gesehen... frittierte Tofutaschen, dÃ¼nne TofublÃ¤tter, getrocknete harte Tofubrocken, Seidentofu, gerÃ¼ucherter Tofu, normaler Tofu, TofublÃ¤ttchen zu Stangen gewickelt.... aber nirgends die "Tofu Puffs" nach denen ich gesucht hatte :-( Im Internet habe ich bei den gÃ¤ngigen Bestellseiten auch nichts gefunden, muÃ man es wohl aus Asien oder Australien schicken lassen. Vielleicht sollte ich mir vom lieben Schwager aus BKK mal ein Kehrpaket zukommen lassen \*winkmitdemzaunpfahl\* ;-)

Ich habe mich letztendlich dann fÃ¼r das entschieden, was dem gesuchten Objekt am nÃ¤hesten kam - Tofu in BlÃ¤tterteigoptik, steinhart und zu Stangen gewickelt - und habe ihn genauso behandelt, wie man die Tofu Puffs hÃ¤tte behandeln sollen. Hat auch nett geschmeckt, nachdem ich das Zeug in der Suppe gekocht hatte. Ã„hnlich wie Pfannkuchenstreifen, nur eben dÃ¼nner :-)

Alle weiteren Laksa-Zutaten waren einfacher zu finden.

FÃ¼r die WÃ¼rzpaste:

4-5 kleine Asia-Schalotten

6-7 Knoblauchzehen

ca. 2 cm groÃes StÃ¼ck frischen, geschÃ¤lten Ingwer

1 frische rote Chili (die grÃ¶Ãere Sorte)

1 gehÃ¤ufter TeelÃ¶ffel getrocknete Shrimps (Ich hatte leider keine - geht auch ohne, aber mit schmeckts sicher noch besser und intensiver.)

etwas Wasser, um es dem Mixer einfacher zu machen

BrÃ¼he:

1 Packung TK-Garnelen (oder 12 frische Garnelen)

4 TL neutrales Ãl (SonnenblumenÃ¶l o.Ã.)

1 1/2 (90 g) - 2 (120 g) PÃ¼ckchen Laksa Currypaste

1 l Wasser oder HÃ¼hner- oder FischbrÃ¼he

1 Dose Kokosmilch

1 TL Zucker (ich habe braunen verwendet und ein wenig mehr als 1 TL)

Fischsauce, Salz und den Saft von 1 Limette zum Abschmecken

FischbÃ¼llchen - wer mag (gibt es bei uns im Asiamarkt im TK-Regal)

Suppeneinlagen - je nach Geschmack:

"Tofu Puffs" - gepuffter, frittiertes Tofu (fÃ¼r den der mehr GlÃ¼ck hat als ich beim Suchen)

Reis-Vermicelli (dÃ¼nne Fadennudeln fÃ¼r Suppen)

etwas breitere chinesische Eiernudeln

geschnittene asiatische FrÃ¼hlingzwiebeln (Sehen aus wie unsere, sind nur kleiner und milder im Geschmack. Vor allem der grÃ¼ne Part ist sehr lecker.)

rote Chilischeiben

frische KorianderblÃ¤tter

knusprig frittierte Schalotten

Limettenspalten

Sojabohnensprossen

klein geschnittenes, gekochtes HÃ¼hnchenfleisch

Alle Zutaten fÃ¼r die WÃ¼rzpaste in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten.

Ich habe TK-Garnelen verwendet und aufgetaut indem ich sie mit kochendem Wasser Ã¼berbrÃ¼ht habe und 1 Minute ziehen lieÃ. Dann Wasser abgieÃen und mit kaltem Wasser abschrecken, um den Garprozess zu unterbrechen.

Wenn man TK-FischbÃ¼llchen verwendet, sollte man sie auch auftauen.

Das Originalrezept ist mit frischen Garnelen und ich Ã¼bersetze das mal mit, fÃ¼r alle, die frische verwenden wollen. Die Leute die TK-Garnelen verwenden, vergessen die Sache mit den Schalen und erhitzen einfach nur das Ã¼l.

Garnelen schÃ¼len. Das Ã¼l in einem Topf erhitzen und die Garnelenschalen ca. 1 Minute braten, dann die Schalen herausnehmen (das bringt Geschmack ins Ã¼l!).

Die WÃ¼rzpaste zu dem Ã¼l geben und eine Minute braten. Dann die Laksa Paste einrÃ¼hren. So lange braten bis sich ein intensiver Geruch entwickelt und sich die verschiedenen Pasten miteinander verbunden haben - ca. 2 Minuten. Dann mit der BrÃ¼he oder Wasser auffÃ¼llen.

Zum Kochen bringen und dann die Kokosmilch untermengen. 10-15 Minuten kÃ¼cheln lassen, daÃ sich die Aromen gut in der Suppe entfalten kÃ¶nnen. Wer mÃ¶chte kann nun die FischbÃ¼llchen und die Tofu Puffs zu der Suppe geben. Mit Zucker, Fischsauce, Limettensaft und Salz (Vorsicht, die Fischsauce ist schon sehr salzig!) abschmecken.

Die Reis- und Eiernudeln in heiÃem Wasser kurz garen (Meist muÃ man sie nur ein paar Minuten einweichen - Zubereitung steht aber jeweils auf der Packung. Falls dort steht, daÃ sie lÃ¤nger brauchen, sollte man den Arbeitsschritt mit dem Nudelkochen vielleicht ein wenig vorziehen. Man sollte nur bedenken, daÃ sie ein klebriger Klotz werden, wenn sie zu frÃ¼h fertig sind und man sie noch einige Zeit zur Seite stellen muÃ.) Die Garnelen in die Suppe werfen, daÃ sie noch kurz mitgaren.

In jede Servierschale eine Portion von beiden Nudelsorten geben. Die heiÃe BrÃ¼he mit den Garnelen, den FischbÃ¼llchen und dem frittierten Tofu Ã¼ber die Nudeln schÃ¼pfen. Mit allem belegen, worauf man Lust hat, z. B. Sprossen, FrÃ¼hlingzwiebeln, Chilischeiben, frischer Koriander, gebratenen Schalotten, gekochtes HÃ¼hnchenfleisch...

Mit einer Limettenscheibe garnieren und gleich servieren.

Der Blogbeitrag ist recht lang geraten und auch die Zutatenliste mag erstmal relativ lang erscheinen, aber wenn man alle Zutaten zusammen hat geht die Suppe sehr schnell und einfach - laÃt Euch also nicht von vielen Worten abschrecken.

Na dann SELAMAT MAKAN allerseits! :-))

(Rezept: Food Safari)



## Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meerestier, malaysia/indonesien, suppen at 15:49

Friday, June 12. 2009

## **Frische Falafel mit Bulgursalat und Hummus**

Heute hat meine liebe Freundin Eva ihren Geburtstag nachgefeiert. Da wir leider kein Grillwetter hatten, wurde das Fest in die Wohnung verlegt. Es hat trotzdem jeder etwas zu essen mitgebracht und wir hatten ein riesen Buffet voll kleiner und grÄßer KÄ¼stlichkeiten. Von Nudelsalat, HackbÄ¼llchen und tÄ¼rkischem Hirsesalat bis zum bayrischen BrezknÄ¼delsalat und Obazden mit Birnen (beides Schuhbeck-Rezepte - der Obazde war eine totale Wucht, vielleicht kann ich da noch das Rezept abstauben) war alles dabei.

Da uns ja das Feuer fÄ¼r Fleisch etc. fehlte, dache ich mir, ich mache einen Snack der schon fertig gebraten ist und auÄ¼erdem super als Fleischersatz dient: Kleine gebratene KichererbsenkÄ¼chlein - Falafel. Ich mag Falafel recht gerne, z.B. im DÄ¼ner statt Fleisch, oder einfach so als Snack mit Salat und verschiedenen Saucen. Aber gemacht habe ich sie noch nie.

In den LÄ¼den und ImbiÄ¼buden sieht die Herstellung immer recht interessant aus. Die haben nÄ¼mlich oft - ganz professionell - ein GerÄ¼t, mit dem man die perfekte Falafelform hinbekommt. Wenn alle die selbe GrÄ¼Ä¼ye haben hat das nÄ¼mlich den Vorteil, daÄ¼ nicht die Kleineren schwarz beim Braten werden, wÄ¼hrend die GrÄ¼Ä¼yeren noch roh sind. In dem Blog "Scrumptious" zeigt die Schreiberin schÄ¼n, wie so ein GerÄ¼t aussieht und wie benutzt wird - wen es interessiert :-)

Auf jeden Fall habe ich mich ran gewagt, da das Rezept so einfach und schnell klang. Und das war es auch! Die Falafel sind total lecker geworden und die Herstellung des Teiges und das Formen mit der Hand war Ä¼berhaupt kein Problem. Die Wohnung riecht vom Braten ein wenig nach Pommesbude, aber das ist ja halb so wild. Am nÄ¼chsten Tag habe ich die restlichen Falafel kalt gegessen. Alle Daumen hoch fÄ¼r dieses Rezept! :-)

Als Beilage habe ich herkunftsgerecht auch noch einen Bulgursalat mit viiiel Petersilie vorbereitet und mein Schatz hat eine leckere Kichererbsen-Sesam-Paste - Hummus - beigesteuert. Die Rezepte dafÄ¼r schwirren schon lÄ¼nger hier im Blog rum. Um dort hin zu gelangen, einfach auf die Links klicken :-)

FÄ¼r ca. 20 Falafel:

2 Dosen Kichererbsen

1 kleine Zwiebel, kleine WÄ¼rfel

2-4 Knoblauchzehen (durchgepresst oder klein gehackt)

2 TL frischer gehackter Koriander

2 TL frische gehackte Petersilie

1/4 TL Salz

1 TL KreuzkÄ¼mmelpulver

eine Prise Chilipulver oder getrocknete Chiliflocken

35 Gram Mehl (ich hab etwas mehr gebraucht - aber das kann man dann spÄ¼ter zufÄ¼gen, wenn man den Teig zusammenmengt)

1 TL Backpulver

Ä¼l zum Braten

Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Koriander, Petersilie, KreuzkÄ¼mmel, Salz und Chili in einen Mixer geben und kleinhexeln. Es soll noch stÄ¼ckig sein, und nicht zu fein. Mehl und Backpulver vermischen und dann zu den Kichererbsen geben. Wieder mixen, bis man einen schÄ¼nen Teig hat, der nicht zu sehr an den HÄ¼nden klebt. Sollte er das tun, noch ein wenig mehr Mehl dazu geben. Den Teig in kleine BÄ¼llchen rollen. Man kann sie im runden Zustand frittieren oder davor etwas flach drÄ¼cken - dann werden sie schneller gar.

In eine Pfanne ca. 1/2 cm hoch Ä¼l geben (ca. die HÄ¼lfte der HÄ¼he der Falafel) und erhitzen. Es soll heiÄ¼ sein, aber nicht so heiÄ¼ daÄ¼ es raucht. Sonst verbrennen die Falafel bevor sie durch sind.

Von beiden Seiten ein paar Minuten anbraten bis sie goldbraun sind. Dann auf KÄ¼chenpapier das Fett abtropfen lassen und fertig :-)

## Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in orientalisches, vegetarisch at 19:55

Saturday, April 18. 2009

## **Veganes "Keema" mit SÃ¼Ã¼kartoffeln und Kichererbsen**

... nach Art des Hauses bzw. des KÃ¼hlschranks ;-)

Was ist eigentlich "Keema"? Das sagt Wikipedia:

Keema, Kheema oder Qeema ist ein persisches Gericht. Das Wort bedeutet "Hackfleisch". Ganz Typisch ist es ein Currygericht aus Lammhackfleisch mit Erbsen oder Kartoffeln. Keema kann aus fast jedem Fleisch hergestellt werden. Es kann durch kochen oder braten zubereitet werden und auch zu kababs (gegrillte/gebratene FleischspieÃ¼e oder -bÃ¼llchen aus Hackfleisch) geformt werden. Keema wird zudem manchmal als FÃ¼llung fÃ¼r Samosas oder Naan-Brot verwendet.

250 g veganes Hackfleisch (aus dem Biomarkt)

1 SÃ¼Ã¼kartoffel

10 Cocktailtomaten

3 EL Tomatenmark

1 groÃ¼e rote Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

1 Dose Kichererbsen

1 TL schwarze Senfsamen

5 CurryblÃ¼tter

1 Lorbeerblatt

2 Nelken

2 getrocknete, rote Chilischoten

ca. 2 cm Zimtrinde

1 TL KreuzkÃ¼mmel

1,5 TL Garam Masala

1/4 TL Kurkuma

1 EL fein gehackter, frischer Ingwer

OlivenÃ¼l oder Ghee

Salz, Pfeffer

GemÃ¼sebrÃ¼he zum AufgieÃ¼en

ca. 3 groÃ¼e EL Naturjoghurt oder vegane Soja-Variante

1/2 Bund frischer Koriander, BlÃ¼tter und Stiele fein gehackt

Zwiebel in kleine WÃ¼rfel und SÃ¼Ã¼kartoffel in mundgerechte StÃ¼cke schneiden.

Knoblauch fein hacken. Cocktailtomaten vierteln.

Kichererbsen in ein Sieb abgieÃ¼en und mit kaltem Wasser etwas abspÃ¼len. Das Ã¼berschÃ¼ssige Wasser abtropfen lassen. Eine groÃ¼e Pfanne mit einem SchuÃ¼ OlivenÃ¼l erhitzen und die Kichererbsen unter RÃ¼hren anrÃ¼sten, bis sie auÃ¼en anbrÃ¼nen und etwas trockener werden. In der letzten Minute Bratzeit kann man noch ein wenig von dem Knoblauch zu den Kichererbsen geben und mitrÃ¼sten. Dann mit Chilipulver (je nach Geschmack) und Salz wÃ¼rzen, in ein SchÃ¼lchen geben und beiseite stellen. Aufpassen, daÃ¼ man die Kichererbsen nicht schon in der Zwischenzeit weg-snackt ;-)

Wieder etwas Ã¼l in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Nach ca. 2 Minuten die SÃ¼Ã¼kartoffelwÃ¼rfel dazu geben und nochmal weitere 2 Minuten mitbraten. Die Zwiebeln sollten eher glasig werden, nicht braun. Zwiebel-Kartoffel-Mixtur in eine Schale geben und beiseite stellen.

Erneut Ã¼l in die Pfanne geben und Senfsamen, CurryblÃ¼tter, Lorbeerblatt, Nelken, getrocknete rote Chilischoten, Zimtrinde und KreuzkÃ¼mmel anrÃ¼sten, bis die Senfsamen anfangen zu springen wie Popcorn. Dann das vegane Hackfleisch dazu geben und mit den GewÃ¼rzen vermengen. Ca. 2 Minuten anbraten - dabei aufpassen, daÃ¼ die GewÃ¼rze nicht verbrennen. Zur Not einen SchuÃ¼ GemÃ¼sebrÃ¼he mit rein geben.

Die Zwiebel-Kartoffel-Mischung und die Cocktailtomate mit zum Hack in die Pfanne geben und umrÃ¼hren. Mit etwas

GemÃ¼sebrÃ¼he auffÃ¼llen (ungefÃ¼hr so, daÃ der Boden bedeckt ist - daÃ das Gericht schmoren kann ohne anzubrennen), einen Deckel auf die Pfanne geben und auf niedriger bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten vor sich hin bruzzeln lassen. Dann das Tomatenmark einrÃ¼hren, Salzen und Pfeffern und nochmal 5 Minuten weiter kÃ¼cheln lassen. Falls die Masse zu trocken wird, noch mehr BrÃ¼he dazu geben.

Die Cocktailtomaten sollten nun weich geworden sein und es sollte eine wÃ¤rzige - nicht zu trockene und nicht zu wÃ¤ssrige Sauce entstanden sein. Diese peppen wir jetzt noch mit Garam Masala und Kurkumapulver auf und verleihen ihr Cremigkeit mit dem Joghurt. Jetzt muÃ man die Sauce nicht mehr kochen, aber 2 MinÃ¼tchen ziehen lassen schadet nicht.

Ganz am Ende den frischen Koriander untermengen. Vielleicht noch ein paar BlÃ¤ttchen fÃ¼r die Deko aufheben. Die wÃ¤rzigen Kichererbsen Ã¼ber der Hacksauce verteilen und am Besten gleich mit der Pfanne auf den Tisch stellen :-)

Schmeckt gut mit Karotten-Radieschen-Salat.

Ich finde, es ist auch so sehr reichhaltig, aber wer eine Beilage braucht, kann ohne Weiteres z.B. indisches Fladenbrot, Reis oder auch ganz normales Brot dazu kombinieren.

Posted by orange in fleischersatz, indien, vegetarisch at 19:38

Wednesday, March 11. 2009

## Mulligatawny Suppe

Als es mich eiskalt erwischt hatte, hat mir mein Schatz diese feine "Werd-schnell-wieder-fit"-Suppe gekocht:

FÃ¼r 4 Personen:

300 g HÃ¼hnchenbrust

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 cm Ingwer

2 MÃ¼hren

2 Tomaten

3 EL Ghee (gekÃ¶rte Butter)

je 1/2 TL Chilipulver, Kurkuma, Koriander- und KreuzkÃ¼mmelpulver, Garam Masala

600 ml HÃ¼hnerfond aus dem Glas

Salz, Pfeffer

100 ml Kokosmilch

3 EL MandelblÃ¤ttchen, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun gerÃ¶stet

100 g gekochter Basmati-Reis (wenn man mÃ¶chte)

1-2 EL Zitronensaft

gehackter, frischer Koriander

HÃ¼hnchenbrust in ca. 1 cm groÃe WÃ¼rfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein wÃ¼rfeln. Ingwer schÃ¶len und fein hacken. MÃ¼hren schÃ¶len und in kleine WÃ¼rfel schneiden. Die Tomaten heiÃ Ã¼berbrÃ¶hen, die Haut abziehen und fein wÃ¼rfeln.

Das Ghee in einem Topf erhitzen und die MÃ¼hren und Zwiebeln unter RÃ¼hren ca. 3 Minuten dÃ¼nsten. Fleisch, Knoblauch, Ingwer und die gemahlene GewÃ¼rze dazu geben und ca. 30 Sekunden anbraten. Mit HÃ¼hnerfond aufgieÃen und mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Die Suppe auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 45 Minuten kÃ¶cheln lassen.

Die Kokosmilch unterÃ¼hren und weitere 5 Minuten kÃ¶cheln lassen. Die MandelblÃ¤ttchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rÃ¶sten. Wenn man den Reis mit rein tun mÃ¶chte, ihn jetzt in die Suppe geben. Beim Servieren mit Zitronensaft betrÃ¶ufeln und mit frischem Koriander und den MandelblÃ¤ttchen bestreuen.

Den Wikipedia-Artikel zur Mulligatawny Suppe fand ich recht interessant, dort wird erklÃ¤rt, woher der Name stammt.

Posted by orange in indien, suppen at 16:26

Friday, January 16. 2009

## **Massaman Curry mit Rindfleisch, Kartoffeln und ErdnÃ¼ssen**

Dieses Rezept ist die Wucht. Das Fleisch ist auf der Zunge zergangen, so zart war es (da muÃ man natÃ¼rlich auch immer GlÃ¼ck mit der FleischqualitÃ¤t haben). Die Sauce war schÃ¶n flÃ¼ssig - in Thailand bekommt man die Curries ja auch immer eher flÃ¼ssig. Und der Geschmack war super. Gefunden habe ich dieses tolle Rezept bei Rasa Malaysia. Thx for sharing!!! :-)

Die Massaman Curry Paste habe ich diesmal so gemacht - mehr oder weniger freestyle:

- 1 ca. 10 cm lange, fleischige Chili
- 5 Knoblauchzehen
- 2 StÃ¤ngel Zitronengras, jeweils das weiche innere StÃ¼ck
- 1,5 cm Galgant
- 3 kleine Thai-Schalotten
- 2 frische KaffirlimettenblÃ¤tter
- 5 Korianderwurzeln
- 1 Kaffirlimette, die abgeriebene Schale
- 1 TL schwarze PfefferkÃ¶rner
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen
- 2 Nelken
- ca. 3 cm Zimtrinde
- 1/4 TL frisch geriebene Muskatnuss
- 1 TL Shrimpspate
- 2 EL ErdnussÃ¶l

Die frischen Zutaten wenn nÃ¶tig waschen, schÃ¶len und dann grob zerkleinern.

Die ganzen GewÃ¼rze kurz in einer Pfanne anrÃ¶sten, bis sie duften. Dann im MÃ¶rser zu einem Pulver verarbeiten. Die klein geschnittenen frischen Zutaten und etwas ErdnussÃ¶l mit in den MÃ¶rser geben und zu einer Paste zerstoÃen.

Die Shrimpspate untermengen.

Das Curry fÃ¼r 4 Personen:

- 800 g Rindfleisch in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten (ich habe fertig geschnittenes Gulasch verwendet)
- 3 EL gekaufte Massaman Curry Paste oder die HÃlfte von der oben beschriebenen Paste
- 10 grÃ¼ne Kardamomkapseln
- 2 Zimtstangen
- 3 Anissterne
- 8 kleine Thai-Schalotten, geschÃ¤lt
- 2 Dosen Kokosmilch
- ca. 250 ml Wasser
- 2 1/2 TL Fischsauce
- 5 Kartoffeln, geschÃ¤lt, geviertelt
- 1/2 TL Tamarindenpaste
- 2 TL Palmzucker (alternativ: brauner Zucker)
- 4 TL ungesalzene ErdnÃ¼sse, in einer Pfanne kurz angerÃ¶stet
- 2 TL ErdnussÃ¶l
- Eine Hand voll frische ThaibasilikumblÃ¤tter

Das Rindfleisch in einer Schale mit 1 TL ErdnussÃ¶l und der Currypate gut vermengen, daÃ das Fleisch damit gleichmÃÃig bedeckt ist. In den KÃ¼hlschrank stellen und mindestens 1 Stunde marinieren lassen.

Das restliche ErdnussÃ¶l in einem groÃen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Kardamomkapseln, Zimt und

Sternanis ca. 40 Sekunden anrÃ¶sten. Die ganzen Schalotten mit hinein geben und goldbraun anbraten. Vorsicht, daÃ die GewÃ¼rze nicht anbrennen.

Das mit Currypaste Ã¼berzogene Fleisch in den Topf geben und fÃ¼r 1-2 Minuten anbrÃ¶unen. Gut durchmischen, daÃ sich das Fleisch mit den GewÃ¼rzen vermengt.

Mit 1 Dose Kokosmilch, 1/2-1 kleine Tasse Wasser (lieber erstmal weniger und nach und nach etwas nachkippen, wenn nÃ¶tig) ablÃ¶schen und mit Fischsauce wÃ¼rzen. das Fleisch sollte gerade so mit FlÃ¼ssigkeit bedeckt sein. Gut durchmischen und zum kochen bringen. Wenn es anfÃ¤ngt zu kochen, auf sehr niedrige Hitze herunterschalten und den Deckel drauf legen. FÃ¼r 1 1/2 Stunden leicht simmern lassen.

Danach die zweite Dose Kokosmilch, Kartoffeln, ErdnÃ¼sse und die HÃlfte der ThaibasilikumblÃtter untermischen. Gut vermengen. Wenn nÃ¶tig mit Fischsauce weiter abschmecken.

Den Herd auf mittlere Hitze hochschalten und den Topf wieder abdecken. FÃ¼r 30 Minuten kochen, bis die Kartoffeln durch sind.

In der Zwischenzeit die Tamarindenpaste vorbereiten. Es gibt sie fertig im Asiamarkt in GlÃ¤sern, dann muÃ man nichts mehr machen. Ich hab meistens getrocknete, ganze Tamarinde zuhause. Die sieht aus und fÃ¼hlt sich an wie eine klebrige Trockenfrucht. Man reiÃt ein StÃ¼ck ab und lÃ¶st sie in ein paar TL heiÃem Wasser aufweichen. Dann mÃ¶schelt man sie mit den HÃnden durch (was gibt es schÃ¶neres als mit vollem KÃ¶rperereinsatz zu kochen!! :-)) und drÃ¼ckt danach die entstandene Paste durch ein Siebchen, um die Kerne und die festen Teile von der Paste zu trennen.

Wenn die Kartoffeln fertig sind, das Curry vom Herd nehmen, Palmzucker, Tamarindenpaste und den restlichen Thaibasilikum zum Curry geben.

Mit Reis servieren.

Posted by orange in fleisch/wurst, thailand at 22:22



Monday, October 20. 2008

## Hyderabadi Baghare Baingan (Auberginencurry)

Baby Auberginen in wÄ¼rziger Erdnuss-Sesam-Sauce

Dieses tolle Rezept habe ich im "Fun and Food" Blog gefunden (dort ist es auf Englisch zu finden!) und da wir 1. Baby-Auberginen lieben und 2. es sich fast so anhÄ¼rt wie mein geliebtes Shahi Baingan, das ich oft im Swagat - meinem indischen Stamm-Restaurant - genieÄ¼e, muÄ¼te ich es natÄ¼rlich ausprobieren.

Da wir vom FrÄ¼hstÄ¼ck - es gab Paneer Bhurji - noch Paneer Ä¼brig hatten, haben wir den auch noch in WÄ¼rfel geschnitten und in die Sauce gegeben... Sooo lecker!

Als Beilage gab es einen Salat aus Gurken, Tomaten, roter Zwiebel, Koriander, Zitronensaft Salz und Pfeffer und etwas frische, fein gehackte Chili. Und dazu Rotis (indisches Brot)! :-)

Hier das Rezept:

8 Babyauberginen - rund und klein  
1 mittelgroÄ¼e Zwiebel  
2 getrocknete rote Chilis  
2 EL Tamarindenextrakt  
1/2 TL Ingwerpaste  
4 EL gemahlene ErdnÄ¼sse  
2 EL Kokosraspeln  
2 EL Sesamsamen  
1 EL Korianderpulver  
1 TL KreuzkÄ¼mmelsamen  
1 TL rotes Chilipulver  
1/2 TL Kurkumapulver  
1/4 Tasse Wasser  
Salz zum Abschmecken  
4 EL Ghee oder Ä¼l + Ä¼l zum Braten der Auberginen

Auberginen gut waschen und 2 Schnitte von unten bis ca. 3/4 der LÄ¼nge hinein schneiden, daÄ¼ sie ein Kreuz ergeben. Den "Kopf" mit StÄ¼ngel intakt lassen. Ä¼l oder Ghee in einem Wok erhitzen. Wenn es heiÄ¼ ist, je 2-3 Auberginen hinein geben und anbraten/frittieren, bis sie eine grÄ¼uliche Haut bekommen und knusprig werden. Heraus nehmen und auf KÄ¼chenpapier abtropfen lassen. So lange wiederholen bis alle Auberginen angebraten sind. Mit Salz wÄ¼rzen und zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit die ErdnÄ¼sse, Sesamsamen und Kokosflocken getrennt in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten. In einer GewÄ¼rzmÄ¼hle oder KaffeemÄ¼hle mahlen und zur Seite stellen.

2 EL Ä¼l im Wok erhitzen und die gehackten Zwiebel 3-4 Minuten anbraten. KreuzkÄ¼mmel, Korianderpulver und rote Chilis dazugeben und fÄ¼r weitere 2 Minuten anrÄ¼sten. Dann zusammen mit dem Kurkuma in einen Mixer geben und zerkleinern.

Die Nuss-Mischung, Ingwer- und Tamarindenpaste und 1/4 Tasse Wasser dazu geben und zu einer Paste mixen.

1 TL Ä¼l oder Ghee im Wok erhitzen, die GewÄ¼rzpaste hineingeben und mit so viel Wasser vermengen, daÄ¼ eine sÄ¼mige Sauce daraus wird. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Einen Deckel drauf legen und auf niedriger Hitze fÄ¼r 5-8 Minuten simmern lassen.

Die frittierten Auberginen (und den Paneer, wer mag) in die Sauce geben und gut durchmengen, daÄ¼ die Sauce in die Einschnitte der Auberginen gelangen kann. Zudecken und fÄ¼r weitere 10 Minuten kÄ¼cheln lassen.

Mit frisch gehacktem Koriander bestreuen und mit indischem Brot oder Reis servieren.

## Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in indien, vegetarisch at 08:26

Thursday, October 16. 2008

## **Bulgursalat mit gebratenem GemÃ¼se und Kichererbsen**

Bulgur vorbereiten:

1 Tasse Bulgur  
1,5 Tassen Wasser  
1/4 TL Kurkuma  
2 TL GemÃ¼sebrÃ¼he

Bulgur mit Wasser und GewÃ¼rzen aufkochen, runter schalten und gar kÃ¼cheln lassen.

GemÃ¼se:

3 EL Pinienkerne  
2 Karotten, in dÃ¼nne Stifte  
1 Zucchini, in dÃ¼nne Scheiben, dann vierteln  
1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen  
1/2 TL brauner Zucker  
1 groÃe rote Zwiebel, in Halbringe  
1 Knobelzehe, fein hacken  
1 Dose Kichererbsen, abwaschen  
OlivenÃ¶l

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Ãl anrÃ¶sten, herausnehmen und zur Seite legen.

OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen, eine kleine Menge Zucchini darin anbraten, daÃ sie Farbe bekommen, mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen, herausnehmen. Den nÃ¤chsten Schwung Zucchini anbraten etc. bis die Zucchini fertig sind. Zucchini zur Seite stellen.

Karottenstifte mit etwas Ãl in die Pfanne geben, salzen und pfeffern und ein paar Minuten anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Zwiebeln, Knoblauch, Zucker und KreuzkÃ¼mmel mit etwas Ãl in die Pfanne geben, anbraten. Dann die abgESPÃ¼lten und abgetropften Kichererbsen dazu schÃ¼tten und unterrÃ¼hren.

Nach wenigen Minuten die Karotten und Kartoffeln mit in die Pfanne geben, alles vermengen, mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver abschmecken.

Zusammen mischen:

Saft von 2 Zitronen  
3 EL frischer, gehackter Koriander oder andere frische KrÃ¤uter nach Wahl (Petersilie oder Minze oder Basilikum...)  
Optional: etwas Feta

In einer Schale den Bulgur und die GemÃ¼sepfanne vermischen und etwas abkÃ¼hlen lassen. Dann den Zitronensaft und die KrÃ¤uter unterrÃ¼hren. Wer mÃ¶chte, kann noch etwas Feta drÃ¼ber brÃ¶teln.

Schmeckt warm, lauwarm, zimmerwarm und kalt! :-)

Posted by orange in orientalisches, recipes in english , salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 07:18

Sunday, October 12. 2008

## **Rindfleisch mit KÃ¼bis Thai Style**

Ein leckeres herbstliches Gericht - sehr passend nach einem langen Waldspaziergang! :-)

300 g Rindfleisch in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten  
1/2 Hokkaido KÃ¼bis  
5 EL ungerÃ¶stete ErdnÃ¶sse  
3 EL frisch gehacktes Thai-Basilikum  
4 EL frisch gehackter Koriander  
2 StÃ¤ngel Zitronengras  
1 walnuÃgroÃes StÃ¼ck Ingwer, geschÃ¶lt und fein gehackt  
1 rote Chili, fein gehackt  
brauner Zucker  
4 StÃ¤ngel FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten  
1 kleine rote Zwiebel, in dÃ¼nne Halbringe geschnitten  
3 groÃe Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 kleine Zitrone  
2 KaffirlimettenblÃ¤tter  
1/4 Dose Kokosmilch  
1/4 TL Korianderpulver  
Fischsauce  
ErdnÃ¶Ãl

ErdnÃ¶sse ohne Fett im Wok anrÃ¶sten, dann herausnehmen und grob hacken.

KÃ¼bis entkernen und mit Schale in kleine WÃ¼rfel schneiden.

ErdnÃ¶Ãl im Wok erhitzen und Fleisch mit den roten Zwiebelringen, der HÃ¶lfte des Knoblauchs, der HÃ¶lfte des Ingwers, 1 TL braunem Zucker und den KaffirlimettenblÃ¤ttern kurz scharf anbraten. Mit ca. 2 EL Fischsauce und dem Saft von 1/2 kleinen Zitrone ablÃ¶schen. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Wieder etwas Ãl in den Wok geben. Dann den KÃ¼bis, das Zitronengras, den restlichen Ingwer, den restlichen Knoblauch, die FrÃ¼hlingzwiebel, die Chili und 1 EL braunen Zucker unter RÃ¼hren ein paar Minuten anbraten. Dann die Kokosmilch und das Korianderpulver dazu geben und mÃ¶glichst mit Deckel auf mittlerer Hitze kÃ¶cheln lassen, bis der KÃ¼bis gar ist.

Das Fleisch, die ErdnÃ¶sse und die frischen KrÃ¤uter untermengen, mit Fischsauce, Zitrone und Zucker abschmecken und nochmal ca. 2 Minuten ziehen lassen, dann servieren. Das Fleisch sollte zart rosa sein und nicht durchgebraten, deshalb am Anfang nur ganz kurz scharf anbraten :-)

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, thailand at 19:45

Thursday, October 2. 2008

### **Thai-Glasnudeln mit gebratenem Gemüse, Garnelen und geröstetem Sesam**

Das ist ein eigens zusammengewürfeltes Rezept und hat uns wahnsinnig gut geschmeckt! Man bekommt auch gar kein Fernweh... neeeein ;-) Ohje und es scheint meine Rezepte werden immer länger und länger... Aber es lohnt sich!!! :-)

Um es authentischer zu machen, kann man natürlich die Zwiebel durch Thai-Frühlingszwiebeln ersetzen. Diese werden in Ringe geschnitten und nicht schon am Anfang sondern eher gegen Ende dazu gegeben. Aber ich hatte grad keine da :-)

- 1 Packung Glasnudeln
- 1 Packung TK-Garnelen, aufgetaut
- 3 etwa pflaumengroße Thai-Auberginen, in Spalten geschnitten
- 1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Packung Zuckerschoten, schräg gedrittelt
- 1 kleine Zwiebel, in dünne Halbringe geschnitten
- 2 Zehen Knobel, fein gehackt
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 2 Stängel Zitronengras, das zarte Innere in feine Ringe geschnitten
- 2 EL gehackter frischer Ingwer
- 4 EL gehackter frischer Koriander
- 2 EL gehackter frischer Thai-Basilikum
- 1-2 grüne oder rote Chilis, fein gehackt
- 5 EL Sesam-Samen
- Erdnussöl
- ein paar Spritzer dunkles Sesamöl
- brauner Zucker
- Fischsauce
- 1 Limette

Gefrorene Garnelen mit kochendem Wasser überbrühen und 1-2 Minuten auftauen lassen. Dann heißes Wasser abschütten und mit kaltem Wasser abkühlen, um den Garvorgang zu unterbrechen. Echt eine schnelle und praktische Methode für's Auftauen.

Glasnudeln in einer Schale mit heißem Wasser überbrühen und ziehen lassen, bis sie gar sind. Am besten zwischendurch mal probieren, damit sie nicht zu weich werden. Wasser abgießen und mit ein wenig Erdnussöl vermengen, damit sie in der Zwischenzeit nicht zusammen kleben.

Sesamsamen im Wok ohne Fett goldbraun anrösten und wieder herausnehmen.

Etwas Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Die Karotte, Zuckerschoten, Auberginen und Zwiebel hinein geben, mit ca. 1 EL braunem Zucker bestreuen und unter Rühren ca. 5 Minuten scharf anbraten und karamelisieren. Dann die Garnelen, den Knoblauch, die Zitronengrasringe, die Kaffirlimettenblätter, die Chili und den Ingwer untermengen und weiter braten, bis die Garnelen nicht mehr roh sind.

Die Glasnudeln, die gehackten frischen Kräuter und den Sesam mit in den Wok geben und gut unterheben.

Mit der Fischsauce, dem braunen Sesamöl (vorsicht, sehr intensiv!) und Limettensaft aromatisieren. Hier sollte man sich an seine persönliche Mischung herantasten, es ist schwer Mengenangaben zu machen. Jeder mag es anders. Bei Bedarf kann man auch noch mit etwas Zucker ausgleichen.

## **Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>**

Posted by orange in thailand at 20:14

Sunday, September 28. 2008

### **Coconut Cardamom Burfi (indische SÃ¼Ãigkeit)**

Schnell und einfach gemachte SÃ¼Ãigkeit die sowas von unverschÃmt lecker ist!!!

Kokos-Burfi besteht aus cremig eingekochter Milch/Sahne, Kardamom und Kokosflocken. Ich habe schon mal versucht, Burfi zu machen ( -> hier ganz unten ) und es hat sehr lange gedauert, bis die Milch eingekocht war. NatÃ¼rlich muÃ man dann auch dabei bleiben, daÃ sie nicht anbrennt und immer schÃ¶n rÃ¼hren. Das Ergebnis war sehr lecker, aber auch ein ziemlicher Zeitaufwand.

Dann habe ich dieses Rezept bei "A Spoonful Of Sugar" gefunden und war gleich angetan von der Einfachheit der Zubereitung.

Ich habe schon Ã¶fter von Rezepten mit "MilchmÃdchen" gelesen, aber kann mich nicht erinnern, je so eine Dose geÃ¶ffnet zu haben. Einen Versuch war's wert ;-) Dieses Zeug schmeckt ganz wunderbar milchig-karamellig und gibt eine Idee, daÃ ein Dessert, das damit gemacht ist, ganz sÃ¼ndhaft sÃ¼Ã und lecker wird.

#### Zutaten:

250g Kokosflocken  
395g gesÃ¼Ãte Kondensmilch (z.B. MilchmÃdchen)  
10 Kardamomkapseln - die Samen im MÃ¶rser zu einem Pulver zerstoßen  
eine handvoll Pistazien, grob gehackt

#### Zubereitung:

200 g Kokosraspeln, Kondensmilch und Pistazien in einer SchÃ¼ssel vermengen.  
Eine beschichtete Pfanne auf schwacher Hitze erwÃrmen und die Mischung hinein geben, bis sie fest wird und sich leicht formen lÃÃt. Das hat bei mir nur wenige Minuten gedauert. Ich denke, es gibt auch gesÃ¼Ãte Kondensmilch, die etwas dÃ¼nnflÃ¼ssiger ist als MilchmÃdchen. Da dauerts vielleicht die eine oder andere Minute lÃnger :-)

Vom Herd nehmen und etwas auskÃ¼hlen lassen, etwa 5-10 Minuten, bis man die Masse anfassen kann.

Die restlichen Kokosflocken auf einem Brett oder Teller verteilen. Mit feuchten HÃnden kleine BÃllchen rollen und in den Kokosflocken wÃhlen.

Das Burfi kann bis zu einer Woche im KÃ¼hlschrank aufbewahrt werden (so lange wird es nicht Ã¼berleben ;-). Am besten schmeckt es bei Zimmertemperatur.

Posted by orange in indien, sÃ¼Ães at 11:28

Tuesday, July 8. 2008

### **Onigiri How To (eat)**

Wie hier (Ich bin verliebt - mein 1. Onigiri) versprochen, eine Bilderdoku der - wie ich finde - wirklich genialen Onigiri Verpackung:

Geniale Verpackung und leckerer Inhalt

Gebrauchsanweisung studieren

Einfach den Streifen in der Mitte rundherum abziehen

Die Folie wie eine Lotusblume zur Seite schieben und dann einfach rausziehen. So legt sich das Noriblatt, das davor durch eine Folienschicht vorm Durchweichen geschÃ¼tzt ist direkt um den Reis.

Nori-Algenblatt schÃ¼n darum drappieren

Und genÃ¼sslich reinbeissen! Hier ist es mit gekochtem Lachs gefÃ¼llt :-)

Posted by orange in japan at 17:45



Monday, July 7. 2008

## **Pimp my Obst**

Ich mochte Obst zwar vom Geschmack her immer gerne, aber als Kind musste mich meine Mutter trotzdem immer Ã¼berlisten, dass ich genug davon zu mir nehme. Also gab es oft Bananen- oder Erdbeermilch - die habe ich geliebt. Tip: Wenn die FrÃ¼chte vollreif sind, ist es nicht nÃ¶tig, den Shake noch weiter zu sÃ¼Ã¼en.

Genauso gerne hatte ich in mundgerechte StÃ¼cke geschnittenes Obst mit einem Klecks Nuss-Nougatcreme oder Honig als "Dip". Von Rapunzel gibt es eine Kokos-Nougatcreme ("Samba" im Bioladen), die finde ich besonders fein!

Statt einen sÃ¼Ã¼en Aufstrich dazu zu geben, kann man das Obst auch mit Zimt bestreuen. In dem Yogazentrum, in dem ich war, wurde das Obst so oft als Snack oder "Prasad" (Opferspeise) gereicht. Der Zimt macht das Obst zu einer kÃ¶niglichen Leckerei.

Im Sommer ist ein bunter Fruchtsalat als kleine Erfrischung fÃ¼r zwischendurch nicht zu toppen. Egal ob pur, mit gerÃ¶steten NÃ¼ssen oder einem Spritzer Amaretto - bei der Zusammenstellung der Zutaten kann man der KreativitÃ¤t freien Lauf lassen. Ein paar Obstsalat-Rezepte findet Ihr hier:

Obstsalat mit Himbeeren, Nektarinen, Orangen

Exotischer Mangosalat

Obstsalat mit Granatapfel, Zimt und eingelegten Mandeln

Im Winter kann man FrÃ¼chte der Saison zu einem sÃ¼Ã¼en Kompott einkochen. Dazu passen erwÃ¤rmende GewÃ¼rze, wie Zimt, Kardamom und Nelken. Hier ein paar Kompott-Rezepte:

Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren

Apfelkompott nach HausmÃ¼tterchen orange

Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

Apfelkompott mit Apricot Brandy

In Asien wird Obst - ganz anders als bei uns - gerne mit deftigen Aromen aufgepeppt. Mango, Ananas, Guaven und Co. werden zum Beispiel mit Chilipulver oder -flocken, gerÃ¶stetem KreuzkÃ¼mmel oder sogar schwarzem Salz bestreut.

In einigen LÃ¤ndern gehÃ¶ren wÃ¼rzige Obstsalate zur typischen LandeskÃ¼che, zum Beispiel in Indien der "Fruit Chaat", in Indonesien/Malaysia/Singapur der "Rojak" - und auch in Sri Lanka isst man Obst gern mit GewÃ¼rzen.

Einige Obstsorten werden im unreifen Zustand verwendet, zum Beispiel Papaya und Mangos. Testen, wie gut das schmeckt, kann man am besten bei einem thailÃ¤ndischen "Som Tam" (zum Rezept) - einem Salat mit rohen Papayastreifen, rohen Schlangenbohnen und Tomaten mit einem Dressing aus Fischsauce, Limettensaft, Palmzucker, Knoblauch und Chili. DarÃ¼ber ein paar getrocknete Shrimps und gerÃ¶stete ErdnÃ¼sse - ein Traum.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, malaysia/indonesien, rezepte, salate, sammlungen + infos, snacks/vorspeisen, sri lanka, sÃ¼Ã¼es, thailand, vegetarisch at 08:03

Sunday, July 6. 2008

## **Keralischer Senffisch mit Kokos-Mais und Kartoffeln**

### Marinade:

4 EL braune Senfsamen  
1 Kardamomkapsel  
1 Prise Zimt (nur gaaanz wenig!)  
1/2 TL brauner Zucker  
1 rote, getrocknete Chilischote  
1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt

Senfsamen, die schwarzen Samen aus der Kardamomkapsel und die getrocknete Chili in einem MÃ¶rser fein zerstoÃ¼en und mit 2 EL Wasser und 1 EL Ghee vermengen. Den Knoblauch, Zucker und Zimt unterÃ¼hren.

### FischpÃ¼ckchen:

Alufolie  
2 TK-Lachsfilets, angetaut und einmal quer halbiert  
Zitronensaft  
CurryblÃ¤tter, getrocknet oder Frisch  
4 LorbeerblÃ¤tter, getrocknet  
1 Knoblauchzehe, in feine Scheiben  
Ghee  
Salz, Pfeffer

Backofen auf 180Ã°C vorheizen.

Vier ausreichend groÃ¼e StÃ¼cke Alufolie abreiÃ¼en. Den Fisch von beiden Seiten nicht zu schÃ¼chtern Salzen und Pfeffern, dann ebenfalls von beiden Seiten mit der Senfmarinade bestreichen. Jeweils ein StÃ¼ck Fisch auf ein StÃ¼ck Alufolie legen. Das Filet mit ausreichend Zitronensaft betrÃ¼pfeln, den Knoblauchscheiben, einem Lorbeerblatt und ein paar CurryblÃ¤ttern belegen, mit etwas Ghee betrÃ¼pfeln und zu einem PÃ¼ckchen falten, daÃ¼ nichts herausrinnen kann. Die PÃ¼ckchen auf den Rost im Backofen legen und fÃ¼r ca. 40 Minuten garen (Kommt auf den Ofen an. Man kann ja zwischendurch mal ein PÃ¼ckchen vorsichtig Ã¶ffnen und gucken, ob der Fisch schon durch ist.)

Den Fisch mit Kokos-Mais und Pellkartoffeln servieren.

### SÃ¼ndisch inspirierter Mais in cremiger Kokossauce:

1 Dose Mais, abgetropft  
2 kleine Zwiebeln, in kleine WÃ¼rfel geschnitten  
1 TL braune Senfsamen  
3 EL Urid Dal  
1 rote, getrocknete Chilischote, fein gehackt  
CurryblÃ¤tter  
1/2 Dose Kokosmilch  
2 EL Ghee zum anbraten  
1 EL Zitronensaft  
1/2 TL brauner Zucker  
Garam Masala  
Kurkuma  
Chilipulver  
Salz, Pfeffer  
GemÃ¼sebrÃ¼hepulver

Ghee in einem Topf erhitzen, Senfsamen, Urid Dal, CurryblÃ¤tter und Chili anrÃ¶sten bis das Dal goldbraun wird. Die Zwiebeln, 2 EL Kokosmilch und den braunen Zucker dazu geben. Kurz anschwitzen. Dann den Mais zugeben, alles umrÃ¶hren. Mit Kokosmilch aufgieÃŸen. Mit GemÃ¼sebrÃ¶hepulver, Garam Masala, Kurkuma, etwas Chilipulver, Salz und Pfeffer wÃ¼rzen und einkochen lassen, bis eine sÃ¶mige Sauce entsteht. Es zieht richtig schÃ¶n durch, wenn man den Mais nach dem Einkochen vom Herd nimmt und erst etwas spÃ¤ter wieder erwÃ¤rmt (bei mir waren das so 15 Minuten). Mit einem Spritzer Zitronensaft und ggf. noch mit den schon gehabten GewÃ¼rzen abschmecken.

Posted by orange in fisch + meerestier, indien, vegetarisch at 19:02

Thursday, June 26. 2008

## **Ich bin verliebt... mein 1. Onigiri**

Als ich auf der Suche nach einem kleinen, leichten Snack gestern beim Sushi Dealer meines Vertrauens vorbeischlenderte, lagen sie auf einmal vor mir... wunderschÖn, dreieckig und eingehÖllt in ein Noriblatt... die Onigiris.

FÖ¼r jeden Japaner wahrscheinlich ein tÖglicher Anblick und nicht mehr sonderlich spannend, aber ich hab mich in den letzten Monaten schon mal ein wenig mit den ReispÄckchen beschÖftigt, die in Japan scheinbar so beliebt sind, wie bei uns ein belegtes Brot.

Ich habe verschiedene Rezepte herausgesucht und wollte schon immer mal versuchen, sie selber zu machen. In MÖ¼nchen hatte ich sie fertig zuvor noch nirgends entdeckt. Aber wie das so ist... irgendwie kam ich bisher nicht dazu es auszuprobieren.

Darum war meine Freude natÖrlich umso grÖÖer!

Ich war viel zu gespannt, um Zeit mit fotografieren zu vertrÖdeln, aber nÖchstes Mal werde ich diese geniale Packtechnik fÖ¼r Euch dokumentieren!  
( Fotos gibt's inzwischen hier!! )

Das Onigiri war in eine PlastikhÖlle eingepackt auf der eine lustige kleine Abbildung war, wie man das Ding korrekt zu Öffnen hat. Man zieht in der Mitte einen Streifen aussenrum ab und teilt das Plastik somit in 2 Teile. Dann schiebt man die beiden Enden zur Seite und die verschiedenen Schichten der Verpackung Öffnen sich wie eine Lotusblume. Da hat einer beim Verpackungsdesign mal richtig nachgedacht, denn das Nori-Algenblatt wird durch eine weitere Schicht Plastikfolie vom Reis getrennt, daÖ es nicht durchweicht! Man kann die Folie mit einem Handgriff herausziehen und hat ein frisches knackiges Noriblatt auf dem Reis. Nori schmeckt lecker und man macht sich so praktischerweise auch nicht die Finger klebrig vom Reis.

FÖ¼llen kann man die gewÖrzten ReispÄckchen, wie man mÖchte. Meines hatte als Kern etwas gerÖucherten Lachs. (Wikipedia weiÖ mehr... [â€°])

Intelligentes Pausenbrot auf japanisch... einfach lecker und schreit nach meeeeeehr!

Auf einer ganz sÖÖen Seite, die ich bei der Informationssuche zum Thema Bento Box mal gefunden habe, gibt es ein prima Onigiri-Howto!  
[airandangels.com](http://airandangels.com)

Hmmm... das bringt mich wieder zurÖck zur Idee mir eine Bento Box zu kaufen... hmmm... am besten eine sich selbst mit 100 kleinen Leckereien fÖllende :-> \*habenwill\*

Posted by orange in japan at 20:44

Tuesday, May 27. 2008

## **Sahniges Karottencurry mit nussigem Reispilaw**

SÃ¼ndisch inspiriert

FÃ¼r 3 Personen:

Karottencurry:

7 Karotten, in ca. 3 cm lange Stifte geschnitten

1 Becher Schmand

2 EL Ghee

1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt

1 TL schwarze Senfsamen

1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

1 TL Urid Dal

2 EL getrocknete CurryblÃ¤tter, zerbrÃ¶ckelt

1 getrocknete, rote Chili

1/4 TL Kurkuma

1/4 TL Garam Masala

Salz, Pfeffer

brauner Rohrzucker

GemÃ¼sebrÃ¶hepulver

ca. 1 cm StÃ¼ck frischen Ingwer, fein gehackt

Ghee in einem Topf erhitzen. Senfsamen, KreuzkÃ¼mmelsamen, Urid Dal, CurryblÃ¤tter und die rote Chili anrÃ¶sten, bis sie duften. Dann die Karottenstifte und den Knoblauch dazu geben und gut durchrÃ¶hren. Mit ca. 1/2 TL braunem Rohrzucker karamellisieren. Dann den Schmand und ca. 4 EL Wasser dazu geben. Mit GemÃ¼sebrÃ¶hepulver abschmecken und ein paar Minuten kÃ¶cheln lassen. Kurkuma, Garam Masala und den frischen Ingwer dazu geben. Mit Salz und Pfeffer und - wenn nÃ¶tig auch mit den anderen verwendeten GewÃ¼rzen abschmecken, bis ein stimmiger Geschmack entsteht. Nochmal ein wenig vor sich hin kÃ¶cheln lassen. Die Karotten sollten am Ende noch Biss haben.

Pilaw:

3/4 Tasse Basmatireis

5 EL Salatkerne-Mix (Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, KÃ¼rbiskerne)

5 EL Rosinen

1 EL Kokosraspel

1 Hand voll TK-Erbesen

kleines StÃ¼ck Butter

1 Lorbeerblatt

1 Kardamomkapsel

Salz, Pfeffer

Reis grÃ¼ndlich waschen, bis das Wasser klar ist. Dann mit 1,5 Tassen Wasser, dem Lorbeerblatt und dem Kardamom aufsetzen und nach Packungsanweisung kochen.

In der Zeit die KÃ¶rner ohne Fett rÃ¶sten und aus der Pfanne nehmen. Die Rosinen grob hacken.

Wenn der Reis alles Wasser aufgesogen hat und fertig ist, die Butter in der Pfanne schmelzen und den Reis darin anbraten. Erbsen, Rosinen, Kerne und Kokosraspel dazu geben, ein wenig Salzen und Pfeffern und noch so lange weiter braten, bis die Erbsen heiÃ sind.

Das Pilaw sollte eine eher sÃ¼Ãliche, nussige Note haben.

Dazu gab es bei uns Salat mit Zitronensaft, Ãl, Salz, Pfeffer und Zucker angemacht.

## Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in indien, vegetarisch at 16:15

Thursday, May 15. 2008

## **Vietnamesische GIÃ¼cksrollen**

4 Personen:

12 groÃe, runde BlÃ¤tter Reispapier (Durchm. 28 cm)

6 SalatblÃ¤tter

1/2 Gurke

1 Karotte - wer mag (genauso vorbereiten wie die Gurke - in dÃ¼nne Streifen schneiden oder hobeln)

frische KorianderblÃ¤tter

Thaibasilikum

200 g Sojasprossen

FÃ¼llung:

300 g Garnelen

1 TL SpeisestÃ¤rke

2 EL ErdnussÃ¶l

1 TL SesamÃ¶l

1 TL klein gehackter Ingwer

1 TL klein gehackter Knoblauch

1/2 TL klein gehackte Chili

frische KorianderblÃ¤tter

1/2 EL Sojasauce

2 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten

1 Prise (brauner) Zucker

Salz, Pfeffer

Vom Reispapier immer jeweils ein Blatt einzeln in eine Schale mit handwarmem Wasser tauchen. Dann jeweils 2 StÃ¼ck so aufeinander legen, daÃ die geriffelte Seite auÃen liegt. Eine glatte FlÃ¤che (z.B. Tisch) mit einem KÃ¼chenhandtuch auslegen und die Doppeldecker-Reispapierscheiben ca. 15 Minuten ziehen und abtropfen lassen. Sie werden dann leicht durchsichtig. Beim Verarbeiten aufpassen - sie kleben wahnsinnig schnell aneinander!

In der Zwischenzeit kann man das GemÃ¼se vorbereiten: Die Salatgurke schÃ¶len, die Kerne entfernen und in ganz dÃ¼nne Streifen schneiden. Ich habe dafÃ¼r einen Julienneschneider (sollte es in jeder Haushaltswarenabteilung geben). Der sieht aus wie ein SparschÃ¶ler, hat nur mehrere Einbuchtungen, daÃ er nicht eine Scheibe schÃ¶lt sondern viele kleine Streifen. Die KrÃ¤uter wie Koriander und Thaibasilikum grob hacken. Die Sojasprossen und den Salat waschen und abtropfen lassen.

Das mit den Garnelen war ein toller Tip! Wenn man TK-Garnelen hat und nicht ewig warten mÃ¼chte, bis sie aufgetaut sind, einfach kurz mit heiÃem Wasser Ã¼berbrÃ¶hen, dann gleich mit kaltem Wasser abschrecken, um den GarprozeÃ zu unterbrechen. So sind sie im nu aufgetaut, aber noch nicht gekocht. Die Garnelen lÃ¤ngs in zwei HÃ¤lften schneiden und mit der SpeisestÃ¤rke einreiben (etwas Mehl tut's auch).

Das Ãl in einem Wok erhitzen und die GarnelenhÃ¤lften darin ca. eine Minute anbraten. Dann den Ingwer, Knoblauch, die gehackte Chilischote untermischen. Mit Sojasauce, etwas Fischsauce (Vorsicht, salzig!), braunem Zucker, Pfeffer abschmecken. Ein Spritzer Zitronensaft macht sich auch immer nicht schlecht.

Rollen rollen: Auf die Reispapierscheibe ein Salatblatt legen. In dieses Salatblatt gibt man dann von allen FÃ¼llungszutaten etwas hinein. Das Salatblatt verhindert auch ein wenig, daÃ das Reispapier vom Inhalt gleich durchweicht. GemÃ¼se (Streifen von Gurke, ich hab auch noch Karottenstreifen mit rein getan) Sojasprossen, KrÃ¤uter, FrÃ¼hlingzwiebelringe und etwas von den wÃ¼rzigen Garnelen. Dann faltet man das zum KÃ¼rper zeigende Reispapierende Ã¼ber der FÃ¼llung zusammen, schlÃ¤gt die rechte und linke Seite zur Mitte ein und rollt die Rolle auf. Wenn man sie in einem leicht angefeuchteten Tuch eingewickelt lagert, trocknen sie bis zum Verzehr nicht aus.

Um das Reinbeissen zu erleichtern schneidet man die Rollen schrÄ¼g in der Mitte durch. In einen Dip getunkt schmeckt sie dann gleich noch wÄ¼rziger. Um sich die HÄ¼nde nicht klebrig zu machen kann man ein Salatblatt um die Rolle schlagen und sie am Salatblatt festhalten.

Der Dip, der mir dazu am besten schmeckt (einen Ä¼hnlichen gab es in Thailand auch z.B. zu gegrillten Prawns:

#### Scharfer Dip mit Fischsauce

Fischsauce mit fein gehackter Korianderwurzel, fein gehacktem Ingwer, fein gehacktem Knobel, fein gehackter grÄ¼ner Chili, braunem Zucker oder Palmzucker, Limetten- oder Zitronensaft vermengen. Die Mengen habe ich improvisiert, ich denke jeder hat seinen eigenen Lieblingsschwerpunkt bei den GeschmÄ¼ckern. Am besten zusammenmischen und dann abschmecken.

#### Klassischer Hoisindip

Der Hoisindip mit Hoisinsauce, Orangenzesten und Orangensaft, der in der Sendung empfohlen wurde, war nicht sooo ganz mein Fall.

~~~~

orange: Ich hab das Rezept auf ARD digital gesehen und muÄ¼te es am nÄ¼chsten Tag gleich nachmachen. Die Rollen sahen so lecker aus! Ich weiÄ¼ noch, daÄ¼ es die auch in Kambodscha gab, als wir da waren. Durch das viele rohe GemÄ¼se sind die Rollen sehr erfrischend und durch die wÄ¼rzigen Krabben trotzdem sÄ¼ttigend. NatÄ¼rlich sollte man eine gewisse Vorliebe fÄ¼r asiatische GeschmÄ¼cker haben, die ja schon teilweise sehr eigen sind. Ich hab inzwischen eine recht perverse Liebe zu eingeschlafenen FÄ¼Ä¼en ... eeerm ... Fischsauce entwickelt (riecht genauso). Deshalb mag ich auch den Fischsauce-Dip sehr gern. Ich denke daÄ¼ auch jeder andere asiatische Dip gut dazu paÄ¼t, wenn man Fischsauce nicht in so konzentrierter Form mag. Sojasauce geht da bestimmt auch als Alternative.

~~~~

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte at 19:52



Sunday, March 23. 2008

### **Masala Pappad (indisches 'Bruschetta')**

Diesen traumhaft frisch-wÃ¼rzig-feurigen Snack haben wir das erste Mal in der Shore Bar in Goa (hier zum Reisebericht) probieren dÃ¼rfen. Seit dem kommt er auch zuhause Ã¶fter mal auf den Tisch. Wenn man keine Zeit hat, Pappadams zu frittieren, schmeckt der leckere Belag auch auf normalem Brot oder zu Crackern!

frisch-reife Tomaten, in kleine WÃ¼rfel geschnitten  
rote Zwiebel, in kleine WÃ¼rfel oder feine Streifen geschnitten  
grÃ¼ne Chilis, in feine Ringe geschnitten  
frischer Koriander, fein gehackt  
Zitronensaft  
evtl. Salz und Pfeffer  
Pappadams zum selbst frittieren (getrocknete dÃ¼nne Teigscheiben - gibt's im Asiamarkt)

Ca. 1 cm hoch Ã–l in eine Pfanne geben und sehr heiÃŸ werden lassen. Jede Pappad-Scheibe ein paar Sekunden frittieren. Vorsicht, sie werden sehr schnell zu dunkel!

Alle Zutaten fuer den Belag zusammen in eine Schale geben und abschmecken. Zwiebel, Chili und Koriander kann man ganz nach eigenem Geschmack dosieren.

Den Tomatenbelag auf die Pappads geben und sofort essen, sonst weichen die Fladen durch!

Posted by orange in dips+aufstriche, indien at 20:09

### **Hummus - orientalisches Kichererbsenmus**

350 g getrocknete Kichererbsen oder 700 g Kichererbsen aus der Dose  
3 Knoblauchzehen  
2 Zitronen  
OlivenÃ¶l  
150 g Sesampaste (Tahin)  
1 Prise Chilipulver  
1/4 TL KreuzkÃ¼mmelpulver  
Salz, Pfeffer  
Paprikapulver

optional zur Deko:  
eine handvoll schwarze Oliven  
etwas frische Petersilie  
Zitronenscheiben

Die Kichererbsen Ã¼ber Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nÃ¤chsten Tag abgieÃŸen und mit flieÃŸendem Wasser spÃ¼len. Dann in einem Topf in ungesalzenem Wasser gar kochen.

Kichererbsen aus der Dose mÃ¼ssen nur in ein Sieb abgossen und unter flieÃŸendem Wasser abgespÃ¼lt werden.

Die Kichererbsen werden nun unter Zugabe von OlivenÃ¶l fein pÃ¼riert - entweder in einer SchÃ¼ssel mit dem Stabmixer oder in einem anderen Zerkleinerer. Die Ã–lmenge sollte genug sein, dass der Mixer einigermaÃŸen greift und eine cremige Konsistenz erreicht wird.

## Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Die Zitronen auspressen. Den Knoblauch schÃ¶len, im MÃ¶rser mit etwas Salz fein zerreiben. Den Zitronensaft, Knoblauch, Sesampaste und KreuzkÃ¼mmel unter das Kichererbsenmus mischen. Erstmal etwas weniger Tahin verwenden und probieren - wenn man zu viel davon erwischt, wird das Hummus sehr intensiv.

Hummus mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und zugedeckt ein wenig ziehen lassen.

Vor dem Servieren in die Mitte mit einem LÃ¶ffel eine Mulde drÃ¼cken und mit einem Schuss gutem OlivenÃ¶l fÃ¼llen. Nach Geschmack mit frischer Petersilie, Oliven, Zitronenscheiben und Paprikapulver garnieren.

Dazu passen besonders gut GemÃ¼sesticks, Grissini (knusprige Brotstangen) oder Fladenbrot.

Posted by orange in dips+aufstriche, orientalisches, vegan, vegetarisch at 19:44

Thursday, March 6. 2008

### **Thai - Kokoscurry mit selbst gemachter roter Currypaste**

Bei mir ist das Curry ein wenig dickflÃ¼ssiger geworden, als man Thaicurrys normal kennt, aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch. Und es zerlÃ¶uft nicht auf dem Teller neben meinen HÃ¤hnchenbrust-Filets Thai Style mit Korianderchutney.

1 SÃ¼Ã¼kartoffel, gewÃ¼rfelt  
4 kleine, runde Thai-Auberginen, geviertelt  
2 EL rote Currypaste  
1 Schalotte, in Ringe geschnitten  
1 Dose Kokosmilch  
0,5 cm Galgant in Scheiben geschnitten  
3 Kaffir-LimettenblÃ¤tter (Die gibt es getrocknet oder frisch im Asia-Markt. Hier reichen die getrockneten. FÃ¼r die Paste sollten es frische sein.)  
1 EL Fischsauce  
1 TL Erdnusscreme  
3 EL Koch-ErdnÃ¼sse, in einer Pfanne gerÃ¶stet und klein gehackt  
1-2 grÃ¼ne Chilis, fein gehackt.  
ErdnussÃ¶l  
1/2 TL Korianderpulver  
1/4 TL Kurkuma  
Salz, Pfeffer  
brauner Rohrzucker  
frischer Koriander, grob gehackt

Schalotte in etwas Ãl anbraten, dann mit einem kleinen Schluck Kokosmilch ablÃ¶schen. Die Currypaste und die Chili mit den Schalotten vermengen und anschwitzen. Dann auch die SÃ¼Ã¼kartoffel und die Auberginen unterrÃ¶hren.

Mit der restlichen Kokosmilch aufgieÃ¼en. Galgant, LimettenblÃ¤tter und Erdnusscreme einrÃ¶hren und auf mittlerer Hitze kÃ¶cheln, bis das GemÃ¼se gar ist.

Mit Fischsauce, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Mit den ErdnÃ¼ssen und dem frischen Koriander servieren.

Posted by orange in thailand at 22:21

### **HÃ¤hnchenbrust-Filets "Thai Style" mit Koriander-Chutney**

Ich hÃ¤tte nicht gedacht, daÃ¼ das Fleisch im Ofen so butterzart wird! Die Currypaste gibt eine schÃ¶ne scharfe, exotische Note und das Chutney passt geschmacklich wirklich 1a dazu und ist ein Muss!

2 HÃ¤hnchenbrustfilets  
3-4 EL rote Currypaste (selbst gemacht oder gekauft)  
2 TL (Erdnuss-)Ãl

Chutney:

1 Bund frischer Koriander, gehackt  
1 EL Limettensaft  
1 grÃ¼ne Chilischote, entkernt und grob gehackt  
1 Zehe Knoblauch  
Salz  
Pfeffer

Die Filets 1-2 Stunden vor dem Garen in eine Auflaufform legen und mit einem scharfen Messer auf der Oberseite leicht diagonal einschneiden. Das Ã¼ber vorsichtig in die Schnitte reiben und dann mit reichlich Currypaste bestreichen. Mit Frischhaltefolie abdecken und durchziehen lassen.

FÃ¼r das Chutney den Koriander mit dem Limettensaft, 3 EL Ã¼ber, Chili und dem Knoblauch zu einer glatten Paste pÃ¼rieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, abdecken und kÃ¼hl stellen.

Den Ofen auf 180Ã°C vorheizen. Die Form auf die obere Schiene stellen und 30 Minuten lang garen. Zwischendurch immer mal den entstehenden Saft Ã¼ber das Fleisch trÃ¼pfeln, dass es oben nicht zu trocken wird. Mit dem Koriander-Chutney servieren.

Als Beilage passt gekochte SÃ¼dkartoffel oder:  
Thai-Kokoscurry mit selbst gemachter roter Currypaste

Posted by orange in thailand at 22:04

### **Rote Currypaste**

Zum Beispiel zu verwenden fÃ¼r:  
HÃ¼hnchenbrust-Filets Thai Style mit Korianderchutney

3-4 getrocknete lange rote Chilis (ca. 13cm lang)  
8-10 getrocknete kleine rote Chilis (ca. 5 cm lang) oder 10 frische kleine rote Chilis, entkernt  
2 StÃ¼ck Zitronengras, nur der weiche, weiÃe Kern, in feine Scheiben geschnitten  
2,5 cm Galgant, in feine Scheiben geschnitten  
abgeriebene Schale von 1/2 Kaffirlimette  
4-5 frische KaffirlimettenblÃ¤tter, sehr fein gehackt  
4-5 Knoblauchzehen, fein gehackt  
3-4 Schalotten, fein gehackt  
5-6 Korianderwurzeln, fein gehackt  
2 TL Garnelenpaste  
1 TL gemahlener Koriander, angerÃ¶stet

Die frischen Chilis entkernen und die getrockneten Chilis 1 bis 2 Minuten in heissem Wasser einweichen. Abgiessen und beide grob hacken.

In einem MÃ¶rser die Chilis, Zitronengras, Galgant, Limettenschale und -blÃ¤tter zerkleinern. Die restlichen Zutaten hinzugeben und weiter mÃ¶rsern, bis eine glatte Paste entsteht.  
Wer nicht so viel Muskelkraft aufwenden mÃ¶chte, kann die Zutaten auch in einem MÃ¶rser pÃ¼rieren. Dabei ist es vielleicht nÃ¶tig, etwas Ã¼ber dazu zu geben, dass nicht alles am Rand festklebt.

Die Paste hÃ¼lt sich ca. 2 Wochen im KÃ¼lschrank.

Posted by orange in thailand at 21:59

Tuesday, February 26. 2008

### **Dhal Palak - Linsen mit Spinat**

200 g Linsen (welche man mag... ich hab 100g Chana Dal und 100 g Toor Dal genommen)  
600 ml Wasser  
1 TL Kurkuma  
1 TL Salz  
250 g Blattspinat, grob gehackt  
3 EL Ghee  
1 EL geriebener Ingwer  
1 Zwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
1 EL Garam Masala  
150 ml Joghurt oder Sahne  
1 EL Zitronensaft

fÃ¼r das GewÃ¼rzÃ¶l:

3 EL Ghee  
1 TL Senfsamen  
1 TL KreuzkÃ¼mmel  
2 TL getrocknete CurryblÃ¤tter  
4 getrocknete rote Chilis  
2 EL Urid Dal

Die Linsen im Wasser mit dem Kurkuma und dem Salz aufkochen. Den Spinat dazugeben und solange kochen, bis beinahe die gesamte FlÃ¼ssigkeit aufgesogen wurde und die Linsen weich und geschmackvoll sind. (Ich habe TK-Spinat genommen, den erst separat aufgetaut und in den letzten Minuten Garzeit der Linsen mit denen vermischt.)

Die Knoblauchzehen durchpressen und mit der Zwiebel und dem IngwerpÃ¼ree im Mixer bzw. Zerhacker fein pÃ¼rieren.

Das Ghee in einem mittelgroÃen Topf zerlassen, Ingwer-Knoblauch-Zwiebel-Mischung dazugeben und goldbraun braten. Garam Masala und den Spinat-Linsen Mix dazugeben. Mit dem Zitronensaft und einer Prise Salz abschmecken. Die HÃ¤lfte des Eintopfes in eine SchÃ¼ssel geben, pÃ¼rieren und mit dem Joghurt mischen. Wieder zu dem restlichen Spinat-Linsen geben und nochmal aufkochen lassen.

Ich habe das Rezept noch durch ein GewÃ¼rzÃ¶l ergÃ¤nzt, das ich am SchluÃ unter das Dal gemischt hab... Dazu 3 EL Ghee in einer Pfanne schmelzen und darin 1 TL schwarze Senfsamen, 1 TL KreuzkÃ¼mmel, 2 TL Urid Dal, 2 TL getrocknete CurryblÃ¤tter und 4 getrocknete, rote Chilis anrÃ¶sten, bis das Urid Dal goldbraun ist.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte at 19:57

Thursday, February 14. 2008

### **GrÃ¼nes Thai-Curry mit Garnelen + frischem grÃ¼nem Pfeffer**

So holt man sich den Urlaub nach Hause!!! Und beim Stampfen der Paste bekommt man auch noch Muskeln :-). Sehr lecker und feurig!

500 g Garnelen, ohne Schale und Darm  
oder  
250g Garnelen und  
3-4 Thai-Auberginen, geachtelt

WÃ¼rzpaste:

5 rote, getrocknete Chilis, in etwas Wasser eingeweicht  
1 TL Koriandersamen  
1 TL KreuzkÃ¼mmel  
1 groÃe rote Chili, entkernt, geschnitten  
2 Thai-Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 StÃ¼ck Zitronengras, das dicke Ende in dÃ¼nne Scheiben geschnitten  
2 cm Galgant, geschÃ¤lt + geschnitten  
2 Kaffir-LimettenblÃ¤tter  
3 StÃ¼ck Koriander mit Wurzeln  
1 TL Garnelenpaste  
1/2 TL Salz  
60 ml Wasser

250 ml Kokoscreme (nur die obere dicke Schicht der Kokosmilch)  
1 EL Fischsauce  
1 EL Palmzucker, gerieben  
70 g frische, grÃ¼ne PfefferkÃ¶rner  
3 EL Ingwer, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten  
5 Kaffir-LimettenblÃ¤tter

Die eingeweichten Chilis abtrocknen, entkernen und mit den Koriander- und KreuzkÃ¼mmelsamen bei mittlerer Hitze rÃ¶sten, ca. 3 Minuten, bis es gut duftet. Danach abkÃ¼hlen lassen.

Dann mit der roten Chilischote, Schalotten, Knoblauch, Zitronengras, Galgant, LimettenblÃ¤ttern, Koriander, Garnelenpaste, Salz und Wasser im Mixer oder im MÃ¶rser mit Muskelkraft zu einer weichen Paste verarbeiten.

Die HÃ¤lfte der Kokosmilch im Wok erhitzen, bis sie kleine Blasen hat. Dann die Currypaste dazugeben und fÃ¼r 2 Minuten unter RÃ¼hren kÃ¶cheln. Ingwer und Garnelen dazugeben, 3 Minuten kochen.

Dann die restliche Kokosmilch, FischsoÃe, grÃ¼ne PfefferkÃ¶rner, Palmzucker dazugeben und noch ca. 5 Minuten kochen. In eine SchÃ¼ssel geben und mit den restlichen LimettenblÃ¤ttern garnieren.

Posted by orange in thailand at 20:45

### **Erfrischender Thai - Salat "freestyle"**

1 GÃ¼rtnergurke, geschÃ¤lt  
1 groÃe Hand voll Cocktailtomaten

3 Thai-Schalotten (klein)  
2 Stengel Koriander  
1 groÃe grÃ¼ne Chilli  
1 saftige Limette (ansonsten 2)  
Salz, Pfeffer  
1 kleiner Spritzer Fischsauce  
ca. 1 TL brauner Zucker  
3 frische StÃ¤ngel Zitronengras  
1 hand voll Koch-ErdnÃ¼sse

Posted by orange in thailand at 19:30

Monday, November 19. 2007

## **Kichererbsen - Korma**

Kichererbsen in Mandel-Sahne-Sauce

Gab es bei uns mit Reis aus unserem neuen Reiskocher - jaha, wir haben jetzt einen Reiskocher :-)). Dazu in Salzwasser gekochter Rosenkohl und Karottensalat!

250 g getrocknete Kichererbsen  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
2 rote Chilischoten  
1 TL geriebener Ingwer  
50 g gemahlene Mandeln  
2 EL Ghee oder Butterschmalz  
1/4 TL gemahlener Kardamom  
1/2 TL Zimtpulver  
je 1 1/2 TL gemahlener KreuzkÃ¼mmel und Koriander  
400 ml Kokosmilch  
Salz, Zucker  
1 1/2 TL Garam Masala

Optional (und sehr lecker!):

4 getrocknete Aprikosen, in dÃ¼nne Streifen geschnitten  
2 EL Rosinen

Die Kichererbsen Ã¼ber Nacht in Wasser einweichen. In ein Sieb abgieÃ¼en und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schÃ¼len und in feine WÃ¼rfel schneiden. Die Chilischoten lÃ¤ngs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in feine WÃ¼rfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Chili mit dem Ingwer und den Mandeln mischen.

Das Ghee oder Butterschmalz in einem Topf zerlassen, Kardamom, Zimt, Kreuzkummeel und Koriander einrÃ¼hren. Die Zwiebel-Mandel-Mischung zu den GewÃ¼rzen geben und 2 bis 3 Minuten unter RÃ¼hren mitbraten. Die Kokosmilch und die Kichererbsen (und wenn man mag TrockenfrÃ¼chte) hinzufÃ¼gen und offen bei schwacher Hitze etwa 1 Std. kÃ¼cheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

Das Korma mit Salz, Zucker und Garam Masala wÃ¼rzen und weitere 2 Minuten kÃ¼cheln lassen. Nach Belieben mit FrÃ¼hlingzwiebelringen garnieren und mit Basmatireis servieren.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 12:25



Sunday, November 4. 2007

## Beef - Thai - Curry

3 Rinderfilet-Scheiben  
6 Baby-Auberginen  
1 Karotte  
1 SÃ¼dkartoffel  
6 Kaffir-LimettenblÃ¤tter  
2 TL brauner Rohrzucker  
1/2 Zwiebel (Ringe)  
1/2 Bund frischer Koriander  
4 EL Erdnuss  
1 Dose Kokosmilch (ungeschÃ¼telt)  
Erdnussl  
4 TL Fischsauce

### Paste:

4-6 grosse, rote, getrocknete Chilis  
2 Zitronengras-StÃ¤ngel  
1/2 Zwiebel  
5-6 Knobelzehen  
1 TL KreuzkÃ¼mmel  
1 TL Koriander  
Saft von 1/2 Limette  
Salz

Rinderfilets in Streifen schneiden. Auberginen vierteln, SÃ¼dkartoffel in mundgerechte WÃ¼rfel schneiden. Karotte in dÃ¼nne Scheiben schneiden. 1/2 Zwiebel in dÃ¼nne Ringe schneiden.

### Paste herstellen:

Die Chilis aufbrechen und die Kerne entsorgen. Dann in etwas Wasser einweichen. Vom Zitronengras die Ã¤usseren harten BlÃ¤tter entfernen, das untere Drittel abschneiden und fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine WÃ¼rfel schneiden.

KreuzkÃ¼mmel und Koriander vorbereiten: Falls man ganze GewÃ¼rze hat, erst kurz rÃ¶sten und dann im MÃ¶rser zerstoÃ¶ssen.

Alle Zutaten fÃ¼r die Paste in einen MÃ¶rser geben und zu einer homogenen Paste verarbeiten.

### Curry Ã¼berschn:

Ca. 3 EL Erdnussl in einem Wok erhitzen und die Zwiebelringe goldbraun anbraten. Dann heraus nehmen.

Die Paste und den Rohrzucker in das restliche Ã¼l geben und ca. 1 Minute anbraten. Dann von der Kokosmilch den abgesetzten festen Teil abnehmen (Creme) und gut mit der Paste verrÃ¼hren. In diesem Gemisch das Fleisch anbraten. Nach ca. 4 Minuten die restliche Kokosmilch und das GemÃ¼se inkl. der vorgebratenen Zwiebelringe dazu geben. Fischsauce, LimettenblÃ¤tter und den abgeschnittenen Rest des Zitronengrases am StÃ¼ck untermengen. Mit Deckel kÃ¼cheln lassen bis das GemÃ¼se weich ist. Mit Salz, Zucker und Fischsauce abschmecken und noch kurz ohne Deckel weiter kÃ¼cheln lassen.

KorianderblÃ¤tter fein hacken. Die HÃ¤lfte in das Curry rÃ¼hren, andere HÃ¤lfte aufheben. Erdnuss ohne Fett in einer Pfanne anrÃ¶sten und grob zerhacken. Curry mit Reis und darÃ¼ber gestreutem Koriander und Erdnussen servieren.

Posted by orange in fleisch/wurst, thailand at 22:17

Sunday, October 28. 2007

### **Kartoffelcurry mit ErdnÃ¼ssen**

700 g festkochende Kartoffeln  
3 Knoblauchzehen  
20 g Ingwer  
4-5 EL Ghee  
1 TL gemahlener Koriander  
1/2 TL gemahlener KreuzkÃ¼mmel  
1 TL gemahlener Kurkuma  
Cayennepfeffer  
1-2 TL Garam Masala  
Salz  
2 EL Erdnussmus  
100 g Erdnusskerne  
etwas Rohrzucker  
etwas Zitronensaft zum Abschmecken

Die Kartoffeln schÃ¶len, waschen und in mundgerechte StÃ¼cke schneiden. Den Knoblauch schÃ¶len und in feine WÃ¼rfel schneiden. Den Ingwer schÃ¶len und auf einer Reibe fein reiben.

Das Ghee in einer groÃen Pfanne zerlassen, Knoblauch und Ingwer mit einem kleinen LÃ¶ffel Rohrzucker darin anbraten. Koriander, KreuzkÃ¼mmel, Kurkuma, Cayennepfeffer und Garam Masala darÃ¼berstÃ¼ben und unter RÃ¼hren kurz mitbraten. Die Kartoffeln und 300 ml Wasser hinzufÃ¼gen, mit Salz wÃ¼rzen und aufkochen. Die Kartoffeln zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen.

Das Erdnussmus und die Erdnusskerne zu den Kartoffeln geben und untermischen. Das Curry weitere 5 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind. Das Kartoffelcurry mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Beilagen:

Dazu habe ich TK-Rotis (gibt es in der TiefkÃ¼hltruhe bei uns im Asia-Markt) gemacht... einfach in der sehr heiÃen Pfanne anbraten - fertig. Und einen Gurken-Tomaten-Salat mit ganz feinen roten Zwiebelringen und einem Dressing aus Zitronensaft, Ãl, Salz und Pfeffer.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 18:02

Sunday, October 7. 2007

## **Aloo Tikki**

Knusprige KartoffelkÃ¼chlein

Fuer 12 StÃ¼ck:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

Salz

5 EL Kichererbsenmehl

1 Stueck frischer Ingwer (2 cm)

2 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

1/2 TL Chilipulver

2 EL SpeisestÃ¤rke

3 EL gehackter Koriander

Ã–l zum Ausbacken

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt in 20-25 Minuten weich kochen lassen. Dann abgieÃŸen, abdampfen und abkÃ¼hlen lassen.

Inzwischen das Kichererbsenmehl in einer Pfanne ohne Fett in 3-5 Min. unter rÃ¼hren rÃ¶sten, bis es leicht Farbe bekommt und zu duften beginnt. Herausnehmen und abkÃ¼hlen lassen. Den Ingwer schÃ¶len und fein hacken. Die KreuzkÃ¼mmelsamen grob zerstoÃŸen.

Die Kartoffeln schÃ¶len, grob zerschneiden und mit einem Kartoffelstampfer zerdrÃ¼cken. Mit den Ã¼brigen Zutaten gut mischen und mit Salz abschmecken. Die Kartoffelmasse in 12 Portionen teilen, daraus BÃ¼llchen formen und diese zu PlÃ¤tzchen flach drÃ¼cken.

Ã–l 1 cm hoch in eine Pfanne geben, erhitzen und die KartoffelplÃ¤tzchen darin portionsweise beidseitig in 6-8 Minuten braun braten, eventuell zweimal wenden, damit sie schÃ¶n knusprig braun werden. Zum Servieren heiÃŸ aufschneiden und Joghurt, sÃ¼ÃŸes Tamarinden-Chutney und/oder Minz-Chutney darÃ¼ber geben.

Bei uns gab es dazu das Kesari Paneer von gestern, Tamarinden-Dattel-Chutney und Kokos-Karotten-Chutney

Posted by orange in indien, vegetarisch at 21:05

Monday, October 1. 2007

### **SÃ¼ndisches Dhal mit KÃ¼rbis**

Ich kÃ¶nnte mich in alle Rezepte, die auf diese Art und Weise zubereitet werden nur so reinlegen... Ã„hnlich ist ja auch das Spinat-Dhal mit Tamarinden-Kokos-Chutney. Gerade das angerÃ¶stete Urid Dhal gibt so einen leckeren, unvergleichlichen Geschmack in diese Gerichte. Und natÃ¼rlich die frische Kokosnuss, CurryblÃ¤tter und Senfsamen.

1 mittelgroÃŸer Hokkaido  
2 TL Chana Dhal (Kichererbsen halbiert, geschÃ¶lt)  
2 grÃ¶ÃŸe Chilis, eingeritzt  
Salz zum abschmecken

GewÃ¼rzpaste:

1 TL Ghee  
1/4 frische Kokosnuss (geraspelt)  
2 TL Koriandersamen  
3 bis 4 getrocknete, rote Chilies  
2 TL Chana Dhal

GewÃ¼rzÃ¶l:

1/2 TL Senfsamen  
1 TL Urad Dhal (kleine weiÃŸe Linsen)  
6 bis 7 CurryblÃ¤tter  
1 Prise Asafoetida

Den KÃ¼rbis in kleine WÃ¼rfel schneiden. Beim Hokkaido kann die Schale dran bleiben, da sie mitgegessen werden kann.

KÃ¼rbiswÃ¼rfel, Chana Dhal (ich habe mehr als nur 2 TL genommen, da ich lieber ein "Dhal" - eine Art Linseneintopf - machen wollte, als ein reines GemÃ¼segericht), die grÃ¶ÃŸen, eingeritzten Chilies, Salz und ein wenig Wasser in einen Topf geben und kochen, bis der KÃ¼rbis und die Linsen durch sind. Die Linsen dÃ¼rfen ruhig noch eine nussartige Konsistenz haben. Der KÃ¼rbis wird - bis auf die Schalen sehr weich, fast pampig - da paÃŸt ein wenig Biss durch die Linsen wunderbar.

GewÃ¼rzpaste:

Zwischenzeitlich 1 TL Ghee in einer Pfanne erhitzen, Koriandersamen, Chana Dhal und die roten Chilies goldbraun rÃ¶sten und mit den Kokosnuss im Mixer oder MÃ¶rser zu einer Paste verarbeiten. Die Paste zu dem gekochten KÃ¼rbis geben und vermengen.

GewÃ¼rzÃ¶l:

Ghee in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen zugeben und warten, bis sie springen, dann CurryblÃ¤tter und Urad Dhal zugeben und rÃ¶sten bis es goldbraun ist. Asafoetida einrÃ¼hren und alles Ã¼ber das GemÃ¼se geben. Gut vermengen.

Dazu paÃŸt am besten indisches Brot. Das gibt es auch tiefgekÃ¼hlt, aber am besten ist es natÃ¼rlich selbstgemacht. Die GewÃ¼rze und Linsen findet man im gut sortierten Asialaden.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 10:12

Wednesday, September 26. 2007

## **Rava Laddoos (Rezept II)**

300 g WeizengrieÄ  
250 g Zucker  
5 grÄ¼ne Kardamom-Kapseln  
100 g Ghee (gekÄ¼rte Butter / Butterschmalz)  
60 g Cashew-Kerne  
50 g Rosinen

5 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen, darin den GrieÄ bei mittlerer Hitze unter RÄ¼hren 8-10 Minuten rÄ¼sten, bis er eine goldgelbe Farbe annimmt und duftet. Vom Herd nehmen und abkÄ¼hlen lassen.

Die Kardamomkapseln aufschneiden und die schwarzen KÄ¼rner herausbrechen. Mit dem GrieÄ und dem Zucker im Mixer mÄ¼glichst fein mahlen.

Die CashewnÄ¼sse grob hacken. Restliches Ghee erhitzen, darin die NÄ¼sse und Rosinen 2-3 Minuten leicht anrÄ¼sten, dann das GrieÄgemisch zugeben. Alles gut verrÄ¼hren und sofort mit beiden HÄ¼nden zu festen BÄ¼llchen formen. Die BÄ¼llchen kÄ¼nnen in einer luftdichten Box an einem kÄ¼hlen Ort einige Zeit aufbewahrt werden.

~~~

Rezept aus 'Indien - KÄ¼che & Kultur' GU Verlag

orange: Ich habe noch einen Spritzer Milch gebraucht, um BÄ¼llchen rollen zu kÄ¼nnen, die nicht gleich wieder auseinander fallen. Mmmm, das duftet :-)

Hier ist das erste Rava Laddoo Rezept, das ich ausprobiert habe. Es ist mir leider nicht so gut geglÄ¼ckt (man konnte die Laddoos als Wurfgeschosse verwenden - aber lecker waren sie!), weil ich den Zuckersirup zu lang kochen lieÄ. Aber testet selber aus, welches besser ist und berichtet mir dann :-)

~~~

Posted by orange in indien, sÄ¼yes at 20:55

Sunday, September 23. 2007

### **Aprikosen - Dattel - Cashew - BÄ¼llchen**

Man kann doch nie genug EnergiebÄ¼llchen-Rezepte haben... ;-)

1 Teil getrocknete Aprikosen  
1 Teil getrocknete Datteln  
1/2 Teil Rosinen  
1 Teil CashewnÄ¼sse  
1/2 Teil Mandeln  
1/4 Teil Kokosraspeln  
3 Kardamomkapseln  
1/4 TL Zimt  
gemahlene Mandeln fÄ¼r auÄ¼ren rum

Getrocknete FrÄ¼chte in Streifen schneiden und in etwas heiÄ¼em Wasser ca. 10 Minuten einweichen.

Cashews und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten, bis sie anfangen goldbraun zu werden und zu duften. Dann im Mixer pulverisieren.

Von den Kardamomkapseln die schwarzen Samen herausbrechen und im MÄ¼rser zu Pulver zerstoÄ¼en. Den Kardamom mit Zimt, Kokosraspeln und den gemahlene NÄ¼ssen in einer SchÄ¼ssel vermengen.

Die TrockenfrÄ¼chte in den Mixer geben und zu einer Paste verarbeiten.

NÄ¼sse und FrÄ¼chte vermengen. Falls die Paste etwas zu dick wird, etwas von dem Einweichwasser untermischen. Kleine StÄ¼cke abstechen und zu BÄ¼llchen rollen. In den gemahlene Mandeln wÄ¼zen. Dann in einer verschlossenen Box kÄ¼hl lagern.

Weitere EnergiebÄ¼llchen-Rezepte:

Rosinen-Nuss-BÄ¼llchen

EnergiebÄ¼llchen mit Datteln und Marzipan

Posted by orange in indien, sÄ¼res at 21:35

Tuesday, September 4. 2007

### **Chapati (indisches Fladenbrot)**

Heute gab es bei uns Chana Masala von gestern und Lamm-Spinat-Curry mit Chapatis und Salat.

FÃ¼r die Chapatis haben wir folgende Zutaten genommen:  
200 g Chapati-Mehl "Atta" (gibt es im Asiamarkt) oder normales Mehl  
1/2 TL Salz  
120 ml Wasser  
Mehl fÃ¼r die ArbeitsflÃ¤che  
Ghee oder Butterschmalz  
1 flache Chapatipfanne "Tava" oder normale Pfanne

Das Mehl in eine SchÃ¼ssel geben. Das Salz im Wasser auflÃ¶sen. Nach und nach das Mehl mit dem Salzwasser zu einem weichen, geschmeidigen Teig verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser hinzu geben. Wenn er zu klebrig ist, noch etwas Mehl einarbeiten.

Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig 8 gleiche Kugeln formen und auf der leicht bemehlten ArbeitsflÃ¤che nacheinander zu dÃ¼nnen Fladen ausrollen. Die Pfanne sehr stark erhitzen, mit etwas Ghee bestreichen und portionsweise die Teigfladen kurz auf beiden Seiten anrÃ¶sten, bis sie gebrÃunte Stellen bekommen.

Beide Seiten des gerÃ¶steten Brotes mit flÃ¼ssigem Ghee bestreichen sie dann auf einem mit einem Geschirrtuch ausgelegtem Teller stapeln. Immer, wenn ein Brot hinzu kommt, das Tuch wieder um den Stapel schlagen. So vermeidet man, dass die Chapatis kalt und trocken werden.

Die Fladenbrote sofort servieren.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 17:00

Monday, September 3. 2007

## **Garnelen - Kokos - Curry (Variation 2)**

Das Garnelencurry gab es bei uns zusammen mit Chana Masala und Basmati-Reis.

Dieses Rezept ist aus meinem Neuzugang im inzwischen reichlich gefÃ¼llten KochbÃ¼cher-Regal: 'INDIEN' vom ZS Verlag. Mit Dank an meine liebe Tante, die da den 7. Sinn hatte ;-)  
FÃ¼r alle die es interessiert, hier der Link zum Garnelen-Kokos-Curry (Variation 1), wobei ich die Variante 2 etwas aromatischer finde. Aber entscheidet selbst! :-)

1 TL Cayennepfeffer  
1 TL Paprikapulver (rosenscharf)  
1/2 TL gemahlener Kurkuma  
2 EL gemahlener Koriander  
1 TL gemahlener KreuzkÃ¼mmel  
1 EL Zitronensaft  
Salz  
1 grosse Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
3 EL ErdnussÃ¶l  
1/2 TL braune SenfkÃ¶rner  
400 ml Kokosmilch  
450 g Garnelen (geschÃ¼lt, mit Schwanz, ohne Darm)

Cayennepfeffer, Paprika, Kurkuma, Koriander, KreuzkÃ¼mmel, Zitronensaft, 3/4 TL Salz und 100 ml Wasser in eine SchÃ¼ssel geben und zu einer Paste verrÃ¼hren. Die Zwiebel und den Knoblauch schÃ¼len und in feine WÃ¼rfel schneiden.

Das Ã–l in einer Pfanne erhitzen, die SenfkÃ¶rner darin bei mittlerer Hitze unter RÃ¼hren rÃ¶sten, bis sie springen. Zwiebel und Knoblauch dazu geben und etwa 1 Minute mitbraten. Die GewÃ¼rzpaste hinzufÃ¼gen und ebenfalls kurz mitbraten. Dabei stÃ¤ndig rÃ¼hren. Die HÃlfte der Kokosmilch hinzufÃ¼gen und alles bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen lassen.

Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die restliche Kokosmilch und die Garnelen in die Pfanne geben und aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren und die Garnelen zugedeckt bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Das Garnelencurry mit Salz abschmecken und sofort servieren.

Posted by orange in fisch + meerestier, indien at 18:15

## **Chana Masala - Kichererbsen mit Tomaten und Zwiebeln nach indischer Art**

Dieses Gericht kennen in Deutschland viele sicher aus dem indischen Restaurant, aber auch in Indien selbst haben wir es gerne gegessen.  
VerblÃ¼ffenderweise hat es selbst gekocht - kaum war der frische Koriander drin - wirklich wie in Indien geschmeckt

Posted by orange in indien, vegetarisch at 18:00



Thursday, August 16. 2007

### Panaeng - Curry ~orange style~

FÄ¼r 2 Personen eines halb Fleisch essenden und halb teilzeitvegetarischen Haushalts ;-). Wer das Fleisch dem Tofu bevorzugt, nimmt einfach ein 2. HÄ¼hnerbrÄ¼stchen statt TofuwÄ¼rfel. Wobei der Tofu eine nette Abwechslung darstellt.

1 HÄ¼hnerbrust-Filet (ca. 250g)  
1/2 Block fester Tofu  
ca. 8 kleine, grÄ¼ne Baby-Auberginen  
2 EL Panaeng-Currypaste (ohne GeschmacksverstÄ¼rker)  
1 Dose Kokosmilch  
1 TL Erdnuss-Mus (oder Erdnussbutter)  
1 Hand voll ungesalzene ErdnÄ¼sse  
5 getrocknete KaffirlimettenblÄ¼tter  
2 EL Fischsauce  
2 EL brauner Zucker  
ca. 6 Stengel Thai-FrÄ¼hlingzwiebeln  
1 mittelgroÄ¼e Schalotte

Thai-FrÄ¼hlingzwiebeln vorbereiten: das GrÄ¼ne in ca. 2cm lange StÄ¼cke, das WeiÄ¼e in feine Ringe. ErdnÄ¼sse in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten und klein hacken. Fleisch in Streifen, Tofu in WÄ¼rfel schneiden. Auberginen in mundgerechte StÄ¼cke teilen. Schalotte in dÄ¼nne Halbringe schneiden.

Von der ungeschÄ¼ttelten Kokosmilch die etwas festere Kokossahne oben abnehmen und in einen Wok geben. Kurz aufkochen und dann die Currypaste damit gut vermengen, daÄ¼ sie sich auflÄ¼st. Wenn sich vom kochen kleine BlÄ¼schen bilden und der Rand etwas dunkler wird, das Fleisch und die Schalottenringe dazu geben und gut umrÄ¼hren. Etwa 3 Minuten anbraten, dann den Tofu und die Auberginen untermischen. Ein paar Minuten weiter braten, dann mit der restlichen Kokosmilch ablÄ¼schen. Die KaffirlimettenblÄ¼tter, die Fischsauce, den Zucker und die Erdnussbutter dazu geben und das Curry einkochen lassen, bis eine sÄ¼mige Sauce entsteht und die Auberginen gar sind.

Curry mit Reis servieren und die ErdnÄ¼sse drÄ¼ber streuen. Wer mag noch ein wenig frischen, klein gehackten Koriander.

~~~

orange: Ein total einfach zu kochendes und wahnsinnig leckeres Curry!!! Der Tofu ist optional. Ich habe ihn fÄ¼r mich rein getan, als fleischlose Einlage. Man kann stattdessen auch einfach ein weiteres HÄ¼hnerbrustfilet nehmen. Falls keine Thai-Auberginen aufzutreiben sind (Asiamarkt durchstÄ¼bern, es lohnt sich!), kÄ¼nnte ich mir auch KarottenstÄ¼cke oder SÄ¼kartoffelwÄ¼rfel gut drin vorstellen. Die Thai-FrÄ¼hlingzwiebeln (ebenfalls im Asia-Markt) sind dÄ¼nner, zarter und feiner im Geschmack als normale FrÄ¼hlingzwiebeln. Deshalb wÄ¼rde ich sie nicht mit den handelsÄ¼blichen ersetzen. Lieber ganz weg lassen wenn man sie nicht her bekommt.

~~~

Posted by orange in fleisch/wurst, thailand at 18:00

Wednesday, August 1. 2007

### **Bulgursalat (TabulÃ©)**

200g Bulgur  
1 Bund FrÃ¼hlingsschneepflanzen  
1 GÃ¤rtner-Gurke  
2 (orange) Paprika  
1 Pckg. Cocktail-Tomaten (normale gehen auch)  
1/2 Petersilie  
1/2 Bund Minze  
1-2 Zitronen (Saft)  
1-2 TL KreuzkÃ¼mmel  
Salz, Pfeffer  
GemÃ¼sebrÃ¼hepulver  
nach Wunsch, klein gehackte Chili

Bulgur waschen und nach Packungsanweisung kochen, so dass er noch kernig ist. Etwas abkÃ¼hlen lassen.

Schnibbeln:

FrÃ¼hlingsschneepflanzen in dÃ¼nne Ringe, Gurke in kleine WÃ¼rfel (ohne Kerne), Paprika in kleine WÃ¼rfel, Tomaten in kleine WÃ¼rfel (ohne Kerne). Petersilie und Minze fein hacken. Zitrone auspressen.

Bulgur, GemÃ¼se und KrÃ¤uter in eine SchÃ¼ssel geben, Zitronensaft und Ãl zugeben und mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Evtl. noch eine klein gehackte Chili beimengen. KreuzkÃ¼mmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrÃ¶sten und dann unter den Salat mischen.

~~~

orange: Erfrischende Beilage, vor allem beim Grillen. Ich hab den Salat mit FetastÃ¼cken in ein aufgeschnittenes Ciabatta gefÃ¼llt. Lecker ist dazu sicher auch ein wenig Hummus (Kichererbsencreme) als Brotaufstrich.

~~~

Posted by orange in orientalisches, salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 16:00

Thursday, July 26. 2007

## **Tom Kha - Suppe (Thai-Kokossuppe)**

Meine Version davon mit GemÃ¼se und Garnelen

Suppe:

1 Dose Kokosmilch (400 ml)  
400 ml Wasser

WÃ¼rze:

3 StÃ¼ck Zitronengras  
5 KaffirlimettenblÃ¤tter  
1 StÃ¼ck Galgant (ca. 5cm)  
5-10 grÃ¼ne Chilis (je nach Deiner "Feuerfestigkeit")  
2-3 EL Limettensaft (abschmecken! nicht zu viel...)  
3 EL Fischsauce  
Zucker  
Garnelen  
frischer Koriander

GemÃ¼se nach Wahl z.B.:

in Thailand haben wir oftmals drin vorgefunden:  
Tomate (mundgerechte StÃ¼cke ohne Kerne) und/oder  
Pilze und/oder (ganz, in Scheiben oder geviertelt)  
Zwiebelringe  
Babymaiskolben  
Babyauberginen (klein und rund und etwas bitter, aber lecker!)

was meiner Meinung geschmacklich auch paÃt:

Zuckerschoten (2cm lange StÃ¼cke) und/oder  
Karotten (dÃ¼nne Scheiben) und/oder  
Paprika (in Streifen)

HÃ¤rteres GemÃ¼se wie Karotten kurz (3-4 Minuten) in Ãl andÃ¼nsten. Restliches GemÃ¼se waschen und schneiden.

Den Galgant schÃ¶len und in dÃ¼nne Scheiben schneiden. Das Zitronengras waschen, von den ÃuÃeren Harten Schichten befreien und den Kern schrÃ¶g in ca. 2cm lange StÃ¼cke schneiden, die StÃ¼cke ein wenig flachklopfen, dass mehr Geschmack raus kommt. Chilis halbieren und Kerne rauskratzen.

Kokosmilch mit Wasser zum kochen bringen. Zitronengras, Galgant, Chilies und KaffirlimettenblÃ¤tter (ich hatte getrocknete) dazu geben und ca. 2-3 Minuten aufkochen. GemÃ¼se zugeben (je nachdem wie lang es braucht, also Karotten frÃ¼her, Tomaten erst kurz vor dem Servieren, ...), Garnelen dazu geben (ich habe noch gefrorene genommen, hat prima funktioniert). Wenn das GemÃ¼se bissfest ist und die Garnelen heiss, die Suppe mit Zucker, Fischsauce und Limettensaft abschmecken und mit frisch gehackten Koriander garnieren.

~~~

orange: Ich habe die Suppe mit Tomaten und Zuckerschoten gemacht. Aber hatte ich das GefÃ¼hl, dass eines der beiden den Geschmack etwas verfÃlscht hat. War trotzdem lecker, aber nÃchstes Mal werd ichs mit Karotten und Schwammerl versuchen :-)

~~~

Posted by orange in suppen, thailand at 08:45

Saturday, July 21. 2007

## **Pad Thai - ThaiÃ¼ndische gebratene Nudeln mit Erdnuss und Sprossen**

Urlaubsalarm! Dieses leckere, einfache Gericht gibt es in Thailand Ã¼berall. Am Strassenrand, bei den rollenden GarkÃ¼chen, ist es meist am einfachsten und am besten, wie ich finde. Dieses Rezept ist sehr gut geeignet, um das Fernweh wieder zu schÃ¼ren :-)

FÃ¼r 2 Personen:

Nudeln:

Nudeln fÃ¼r 2 Personen (ich nehme meist 2 Nestchen Reis-Vermicelli und 2 Nestchen chinesische Eiernudeln)

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Bund Thai-FrÃ¼hlingzwiebeln

1 gute handvoll frische Sojabohnensprossen

4 EL (Erdnuss-) Ã–l

2 Eier

1/2 Block fester Tofu, mundgerecht gewÃ¼rfelt

oder

gekochte HÃ¼nchenreste, in mundgerechte StÃ¼cke gezupft

WÃ¼rzsauce:

10 g gepresste Tamarinde

4 EL Fischsauce

3 EL Zucker

5 TL Reissessig

1/2 TL Chiliflocken

Zum Servieren:

1 Limette, in Spalten geschnitten

1 handvoll ErdnÃ¼sse, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun angerÃ¶stet und in kleine StÃ¼cke gehackt

Die gepresste Tamarinde in ein SchÃ¼lchen geben und leicht mit Wasser bedecken (nur ein paar EL). FÃ¼r ca. 10 Minuten einweichen.

Wer Tamaridenkonzentrat verwendet, bitte aufpassen. Das Konzentrat ist extrem intensiv und man braucht viel, viel weniger, sonst kann man sich den Geschmack der Sauce schnell versauen.

WÃ¤hrend die Tamarinde weich wird, den Knoblauch hacken. Das weiÃe StÃ¼ck der FrÃ¼hlingzwiebeln in dÃ¼nne Ringe schneiden, den grÃ¼nen Part in etwas grÃ¶Ãere StÃ¼cke.

Den Tofu wÃ¼rfeln oder das Huhn zurechtzupfen. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen.

FÃ¼r die WÃ¼rzsauce die Tamarinde in ihrem Sud durchkneten (das geht am besten mit den HÃ¼nden) und den Sirup durch ein feines Siebchen in eine Schale streichen, um ihn von den festen Bestandteilen zu trennen. Fischsauce, Zucker, Reissessig und Chilipulver unter die Tamarinde mischen.

Wasser in einem Topf aufkochen und die Nudeln ca. 2 Minuten kochen, bis sie fast gar sind. In ein Sieb geben und abtropfen lassen

Den Wok aufheizen und die ErdnÃ¼sse darin goldbraun anrÃ¶sten. Dann heraus nehmen und hacken.

Ã–l in den Wok geben und den Knoblauch ein paar Sekunden anbraten, das weiÃe der FrÃ¼hlingzwiebeln dazu geben und den Tofu, oder das Huhn. Unter rÃ¼hren ein MinÃ¼tchen bei hoher Hitze anbraten. Dabei aufpassen, daÃ der Knoblauch nicht zu dunkel wird, sonst wird er bitter.

Die Nudeln und die WÃ¼rzsauce mit hinein tun und alles gut vermengen. FÃ¼r eine weitere Minute weiter braten, dann

auf eine Seite des Woks schieben.

Eier in die freie Wokseite schlagen und unter RÃ¼hren anbraten (wie RÃ¼hren). Wenn das Ei fast durch ist, mit den Nudeln vermengen.

Die Sprossen und den grÃ¼nen Part der FrÃ¼hlingzwiebeln dazu geben, einmal durchmischen und sofort servieren. Dazu eine Portion Pad Thai auf den Teller geben, ein paar ungebratene Sprossen oben drauf und mit reichlich ErdnussstÃ¼cken bestreuen. Eine Limettenspalte mit anrichten. Der Saft wird dann vor dem Essen Ã¼ber die Nudeln getrÃ¶pfelt.

Es gibt natÃ¼rlich einige Variationen, in denen weder Tofu noch Huhn vorkommt, z. B. mit gebratenen Shrimps oder GemÃ¼se (Baby-MaiskolbenstÃ¼cke, Karotten etc.).

Zudem kann man noch verschiedene Zutaten mit auf den Tisch stellen, die sich jeder nach Bedarf noch drÃ¼ber geben kann, z.B. Fischsauce, Chiliflocken oder vielleicht auch getrocknete Shrimps.

Posted by orange in thailand, vegetarisch at 13:39

Friday, July 20. 2007

### **Palak Paneer (wÃ¼rziger Spinat mit indischem KÃ¤se)**

FÃ¼r 2-3 Personen  
1 Packung TK-Spinat oder 1 groÃer Bund frischer Spinat  
10-15 WÃ¼rfel Paneer  
1 mittelgroÃe Tomate  
5 grÃ¶Ãere Chilis, klein gehackt  
1 TL gepresster Knoblauch (darf auch ruhig mehr sein)  
1 TL geriebener Ingwer  
1 TL KorianderblÃ¤tter, fein gehackt  
1/2 TL Korianderpulver  
1/2 TL KreuzkÃ¼mmelpulver  
1/4 Tasse CashewnÃ¼sse  
1/2 TL Salz  
Kurkuma zum Abschmecken

Spinat und grÃ¶Ãere Chilies: Spinat waschen (oder auftauen), grob zerschneiden. 1 TL Ghee in einer groÃen Pfanne erhitzen. GrÃ¶Ãere Chilies zugeben, dann den Spinat bis er zusammen fÃ¼llt bzw heiÃ ist. Hitze runter drehen. Ein paar Minuten warten bis alles abkÃ¼hlt. In einen Mixer geben mit einer Prise Salz. Zu einer geschmeidigen Paste mixen.

Tomate: Tomate kochen, bis die Haut platzt. Dann die Haut abziehen und die Tomate zermantchen.

Cashews: RÃ¶sten und zu einem feinen Pulver verarbeiten (z.B. im MÃ¶rser oder Mixer)

Paneer: Kurz in einem TL Ghee goldbraun anbraten. Muss aber nicht sein, man kann ihn auch spÃ¤ter einfach im Spinat ziehen lassen.

1 TL Ghee in einem Wok erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Ingwer- und Knoblauch-Paste zufÃ¼gen und das KreuzkÃ¼mmel- und Korianderpulver. FÃ¼r 2-3 Minuten braten. Dann SpinatpÃ¼ree, Tomate und Cashew-Pulver einrÃ¼hren und mit einer Prise Kurkuma und Salz abschmecken. Gut durchmengen und - wenn nÃ¶tig - mit etwas Wasser strecken.

Mit Deckel auf niedriger Hitze ca. 5-10 Minuten kochen. Paneer zufÃ¼gen und nochmal 2-3 Minuten simmern lassen.

Dazu passt Basmatireis oder indisches Fladenbrot.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 13:22

Thursday, July 19. 2007

### Wassermelonen Curry (Matira Curry)

Erfrischendes HÄ¶llenfeuer... Ein ganz besonderes Curry mit scharf-sÄ¼ss-sauer-erfrischendem Geschmack. Ich finde, indisches Brot passt als Beilage am besten.

Das Rezept stammt aus einem meiner LieblingsbÄ¼cher: "Indische Curries - die 50 besten Originalrezepte aus allen Teilen des Landes".

Die Autorin schreibt als Zusatzinformation noch Ä¼ber die Herkunft: "Dieses Rezept stammt aus der unfruchtbaren WÄ¼stenregion Rajasthan, wo die Temperaturen im Sommer fast 40 Grad erreichen. FrÄ¼her, als man nicht so leicht auf Nahrungsmittel aus anderen Teilen des Landes zurÄ¼ckgreifen konnte, mussten die Rajasthani mit dem vorliebnehmen, was die Region bot. Wassermelonen, in Rajasthan "matira" genannt, gehÄ¶rten zu den wenigen FrÄ¼chten, die es im Sommer dort gab."

2 Personen als Hauptgericht / 4 Personen als Beilage  
1/4 groÄ¶e Wassermelone  
1 1/2 TL rotes Chilipulver  
1 Prise Kurkuma  
1/2 TL gemahlener Koriander  
1 TL zerdrÄ¼ckter Knoblauch  
Salz, Zucker  
2 EL Ä¼l oder Ghee (geklÄ¶rte Butter)  
1/4 TL KreuzkÄ¼mmelsamen  
2-3 TL Limonen- oder Zitronensaft

Die Wassermelone aufschneiden und die Samen mit einem LÄ¶ffel herausÄ¶ssen. Das Fruchtfleisch in ca. 4 cm grosse WÄ¼rfel schneiden. Etwa die HÄ¶lfte davon im Mixer ganz fein pÄ¶rieren. Mit Chilipulver, Kurkuma und Koriander, Knoblauch und Salz abschmecken.

Das Ä¼l in einem Wok erhitzen und den KreuzkÄ¼mmel darin anrÄ¶sten. Nach 20 Sekunden das WassermelonenpÄ¶ree unterÄ¶hren. Die Hitze reduzieren und etwa auf ein Drittel einkÄ¶cheln lassen, dass die GewÄ¼rze ihre Aromen abgeben kÄ¶nnen und die Sauce etwas dicker wird. Mit Zucker und Limonen- oder Zitronensaft abschmecken und noch 1 Minute weiterkÄ¶cheln lassen.

Die WassermelonenstÄ¼cke in die Sauce legen und bei niedriger Temperatur 3-4 Minuten durchziehen lassen, dabei vorsichtig wenden, bis alle StÄ¼cke, ohne dass sie zerfallen, gleichmÄ¶Ä¶ig mit der Sauce Ä¼berzogen sind.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 20:55

### Paneer - indischer FrischkÄ¶se

Selbst Paneer (auf Hindi à¤à¤à¤ à¤à¤à¤ panÄ¼r mit langem "i") zu machen geht ganz einfach und schnell. Mit dem fertigen KÄ¶se kann man viele sÄ¶ttigende, vegetarische Gerichte zubereiten. FÄ¼r manche Rezepte muss man den Paneer nicht pressen, sondern kann ihn auch einfach in Flockenform verwenden, z.B. fÄ¼r Paneer Bhurji, das ein bisschen wie RÄ¼hrei aussieht.

Das Geheimnis fÄ¼r einen guten Paneer, der nicht zu trocken und brÄ¶selig wird, ist die QualitÄ¶t der Milch. Je fettreicher, desto besser. Und Frischmilch ist gegenÄ¼ber H-Milch unbedingt zu bevorzugen!

Benny's erster und absolut perfekter Paneer

2 Pck. Vollfett-Frischmilch

1 Zitrone

KÄ¼setuch / engmaschiges Baumwoll- oder Leinentuch

Milch in einem Topf mit dickem Boden aufkochen (vorsicht, dass sie nicht anbrennt). Wenn die Milch anfÄ¼ngt, hoch zu steigen, Hitze runter drehen und den Zitronensaft dazu geben. Ein wenig vorsichtig mit einem HolzkochlÄ¼ffel vermengen.

In ein paar Minuten trennt sich die Molke (gelb und durchsichtig) vom EiweiÄ¼. Falls die Molke noch nicht ganz klar ist, noch ein wenig mehr Zitronensaft zufÄ¼gen und umrÄ¼hren.

Alles in ein sauberes KÄ¼setuch (oder engmaschiges Leinentuch), welches in einem Sieb ausgebreitet ist, giessen, dass die Molke ablaufen kann.

Das KÄ¼setuch, wenn es die Temperatur erlaubt, etwas auswringen, direkt Ä¼ber dem Paneer einen Knoten binden und das ganze Paket zum abtropfen aufhÄ¼ngen. FÄ¼r mindestens 30 Minuten hÄ¼ngen lassen - besser mehrere Stunden, daÄ¼ der KÄ¼se fest wird und nicht zu brÄ¼selig ist.

Alternativ kann man das zugebundene KÄ¼setuch auch zwischen zwei Schneidebretter legen und mit einem sehr gewichtsintensiven Gegenstand (z.B. groÄ¼er Topf voll mit Wasser) beschweren.

Rezepte auf [oh-range.com](http://oh-range.com) mit Paneer:

Malai Kofta

Shahi Baingan

Paneer Bhurji

Palak Paneer

Kesari Paneer

.....

Unsere Erfindung der Woche: Paneer KnÄ¼cke

Das sollte eigentlich Paneer Kulcha werden, ein Hefeteigfladen mit FrischkÄ¼se gefÄ¼llt. Nur beim ersten Versuch ging Trockenhefe nicht auf und beim zweiten hatten wir erst gar keine Hefe im Haus. DafÄ¼r hatte ich ein Rezept gefunden, wo der Teig mit Joghurt angerÄ¼hrt wird und dann 8 Stunden zieht. Leider war der Hunger zu gross und wir mussten den Back-Versuch schon vorher wagen. Geschmacklich war es voll ok, man hÄ¼tte es nur auch prima als Wurfgeschoss einsetzen koennen. Fazit: Pls do not try this at home ;-)

Posted by orange in [asiatische/orientalische gerichte](#), [indien](#), [vegetarisch](#) at 20:45



Wednesday, July 18. 2007

### **Auberginen - Curry (auch eine super Sauce fÃ¼r Pasta!)**

Ich hab fÃ¼r indisch-italienische VÃ¶llkerverstÃ¤ndigung gesorgt und das Curry als Pastasauce zubereitet. SchÃ¶n lecker sÃ¤ttigend scharf :-)

Variante 1 (fÃ¼r 4 Personen):

2 Auberginen - in mundgerechte WÃ¼rfel geschnitten  
2 Dosen geschÃ¶lte, ganze Tomaten  
3 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten  
2 kleine rote getrocknete Chilischoten, fein zerrieben oder gehackt  
3 kleine grÃ¼ne frische Chilischoten  
3 ca. 3 mm dicke Scheiben frischer Ingwer, geschÃ¶lt  
1 TL Senfsamen  
1 TL KreuzkÃ¼mmel  
2 Nelken  
2 Kardamomkapseln  
brauner Zucker (normaler geht auch)  
zum Abschmecken: Garam Masala, Kurkuma, Korianderpulver  
Ghee (gekÃ¶rte Butter) oder Ãl  
1 handvoll frischer Koriander

Ghee oder Ãl in einem Wok oder einer groÃen Pfanne erhitzen und die getrockneten Chilis, KreuzkÃ¼mmel und Senfsamen darin kurz anrÃ¶sten, bis die Senfsamen beginnen zu springen. Knoblauch, Zwiebeln, Ingwerscheiben und 1 TL braunen Zucker dazugeben und anbraten. Die AuberginenwÃ¼rfel und grÃ¼nen Chilis mit in den Wok geben und gut mit den GewÃ¼rzen vermengen, ca. 5 Minuten weiter braten. Die Dosentomaten in den Wok fÃ¼llen und mit einem HolzlÃ¶ffel ein wenig zerteilen. Deckel drauf und ca. 30 Minuten auf niedriger Stufe kÃ¶cheln lassen. Hin und wieder umrÃ¼hren. Wenn die Auberginen schÃ¶n weich sind und sich eine schmackhafte, dickflÃ¶ssige Sauce gebildet hat, mit reichlich Garam Masala, Kurkuma, Korianderpulver, GemÃ¼sebrÃ¶hepulver oder Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Noch 5 Minuten durchziehen lassen, frischen Koriander untermengen und mit Nudeln und Parmesan oder Reis servieren.

Variante 2:

1 Aubergine, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

WÃ¼rzpaste:

3 rote Chilis  
1 Knoblauchzehe  
1 walnuÃgrosstes StÃ¼ck Ingwer  
2 TL getrocknete Kokosraspeln  
1/2 TL Salz  
-> Alles in einem MÃ¶rser zu einer Paste verarbeiten.

WÃ¼rzÃ¶l:

KreuzkÃ¼mmel  
Senfsamen  
CurryblÃ¤tter

-> In einer Pfanne mit etwas ErdnussÃ¶l oder neutralem Ãl anrÃ¶sten.

Aubergine zufÃ¼gen und anbraten. Dann die Hitze reduzieren und fÃ¼r ein paar Minuten kÃ¶cheln lassen. Ein wenig Kurkuma drÃ¼ber streuen und die WÃ¼rzpaste unterrÃ¼hren. Auf geringer Hitze noch weiter kÃ¶cheln lassen, bis die AuberginenstÃ¼cke durch sind.

## Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Um es als Nudelsauce zu servieren, mit ein paar EsslÃ¶ffeln passierten Tomaten "strecken". Frischer Koriander macht sich auch gut dazu!

Posted by orange in indien, vegetarisch at 18:00

Monday, July 16. 2007

## Champignon + Tofu SatÃ©

Spiesse:

kleine, braune Champignons fÃ¼r 5 Spiesse  
TofuwÃ¼rfel fÃ¼r 3 Spiesse

Marinade:

2 Knoblauchzehe(n)  
1 EL Ingwer, fein gehackter  
1 EL Zitronengras, fein gehacktes  
3 EL Sojasauce  
3 EL Ãl (SesamÃ¶l)

Die Champignons waschen, trocken tupfen, halbieren und in eine SchÃ¼ssel geben. Tofu mundgerecht wÃ¼rfeln. Den Knoblauch schÃ¶len, fein hacken und mit Ingwer, Zitronengras, Sojasauce und SesamÃ¶l verrÃ¼hren. Ãber die Champignons und den Tofu geben. Die Champignons gut unterheben und unter mehrmaligem Wenden 4 Stunden marinieren.

Die Champignons und den Tofu aus der Marinade nehmen und auf SpieÃe stecken. Die SpieÃe auf dem heiÃen Grill rundherum garen, dabei stÃ¤ndig mit der Marinade bepinseln. Alternativ kann man auch etwas Ãl in einer Pfanne erhitzen und die SpieÃe darin goldbraun braten, dabei mit der Marinade bestreichen.

Die fertigen SpieÃe mit [>] SatÃ© Sauce anrichten und mit gehackten FrÃ¼hlingzwiebeln und ErdnÃ¼ssen garniert servieren.

Tipp: HolzspieÃe ein wenig in Wasser einweichen, damit sie beim Grillen oder Braten nicht schwarz werden.

~~~

orange: Rezept von Chefkoch, etwas abgewandelt. Hat super geschmeckt. War vor allem Ã¼berrascht, daÃ der Tofu richtig schÃ¶n wÃ¼rzig wurde! Eine prima vegetarische Abwechslung zum ewigen Grillfleisch.

~~~

Posted by orange in fleischersatz, thailand, vegetarisch at 11:59

## Indisch angehauchte SatÃ©sauce (Erdnuss-Sauce)

4 frische, rote Chilischoten  
3-4 Knoblauchzehen  
1 EL frischer Ingwer  
12-15 EL Erdnussbutter mit StÃ¼ckchen  
1/2-1 Limette (Saft)  
1 EL Sojasauce  
1 EL ErdnussÃ¶l  
400 ml Kokosmilch  
schwarze Senfsamen  
KreuzkÃ¼mmel  
Salz, Pfeffer, Chilipulver

FÃ¼r die SatÃ©sauce die Chilischoten waschen, halbieren, entkernen und ganz fein hacken. Den Knoblauch schÃ¶len und ebenfalls fein hacken. Ingwer fein hacken. Ãl in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen und KreuzkÃ¼mmel darin rÃ¶sten. Dann Knoblauch, Chilischoten und Ingwer zugeben, kurz mitdÃ¼nsten und mit Kokosmilch aufgieÃen. Etwas kÃ¼cheln lassen, dann vom Feuer nehmen und die restlichen Zutaten wie Limettensaft, Sojasauce und Erdnussbutter unterrÃ¼hren. Die Sauce glatt rÃ¼hren und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

PaÃt z.B. zu Champignon + Tofu SatÃ© - SpieÃchen oder Schweinefilet Sticks in Thai Marinade auf lauwarmem

Glasnudelsalat.

~~~

orange: Meine Mengenangaben sind wie immer etwas vage. Das liegt daran, dass ich meist improvisiere statt nach Rezept zu kochen. Das ist aber nicht weiter tragisch, einfach nach eigenem Gusto abschmecken. Diese Sauce kann man prima nachwÃ¼rzen, wenn man von irgend etwas mehr mÃ¶chte. Also am Anfang lieber nicht ganz so groÃzÃ¼gig sein. Meine Version der SatÃ©sauce ist evtl. etwas schÃ¤rfer als die, die man sonst so bekommt. Falls es jemand milder mag, einfach weniger Chilis nehmen oder das Chilipulver weg lassen.

~~~

Posted by orange in dips+aufstriche, thailand at 11:58

Wednesday, July 4. 2007

### **Spinat-Knoblauch-Dhal**

Kochen bis es zerfÃ¼llt, dann mit einem Holzstampfer zu einer sÃ¤migen Paste stampfen:

1/2 Tasse Toor Dhal

1/2 TL Kurkuma

1 Tasse Wasser

In der Zwischenzeit vorbereiten:

1 Bund Spinat oder 1/2 Pckg. TK Spinat

2-3 Knoblauchzehen - schÃ¼len und klein hacken

4 getrocknete rote Chilis - klein hacken

MurmelgroÃes StÃ¼ck Tamarinde in Wasser einweichen und dann den Saft ausdrÃ¼cken

WÃ¼rzÃ¼gel herstellen:

1 TL ErdnussÃ¼gel oder Ghee in einer Pfanne erhitzen

Die getrockneten Chilis,

einige CurryblÃ¤tter

je 1 TL KreuzkÃ¼mmel und Senfsamen

zufÃ¼gen und rÃ¼sten.

Knoblauch unterÃ¼hren und goldbraun anbraten (nicht zu dunkel!). Klein geschnittenen Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen. Toor Dhal zufÃ¼gen und mit Tamarindensirup, Salz und Chilipulver wÃ¼rzen. Eventuell noch 1/2 Tasse Wasser zufÃ¼gen und fÃ¼r 15 Minuten mit Deckel simmern lassen.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 19:12

Wednesday, June 20, 2007

## **Baby Auberginen in Masala Sauce**

Masala-Paste:

je 1/4 Tasse:

Chana dal

Urad dal

Sesamsamen

frische, geraspelte Kokosnuss (oder TK)

ErdnÃ¼sse

je 1 TL:

Koriandersamen

KreuzkÃ¼mmel

je 1/4 TL:

Nelken,

Zimt

schwarze PfefferkÃ¶rner

Bockshornkleesamen(Methi)

15 getrocknete, rote Chilis (fÃ¼r 12 Baby-Auberginen)

Alle oben stehenden Zutaten einzeln oder zusammen in einer Pfanne anrÃ¶sten. Wenn sie ein wenig abgekÃ¼hlt sind, mit 1 EL Jaggery und 1 EL Tamarindensaft und 1 TL Salz in einen Mixer geben. Zu einer Paste verarbeiten. (Ich habe etwas Wasser dazu gegeben, dann gings einfacher).

12 violette Baby-Auberginen (im Asiamarkt erhÃ¤ltlich) in der Mitte bis fast zum Boden einmal lÃ¤ngs und einmal quer einschneiden (wie die Form eines "+"). Man kann sie so auch mit der Paste fÃ¼llen. Aber meine waren zu klein zum fÃ¼llen, also hab ich sie einfach so in die Sauce gegeben.

1 EL Ghee in einer groÃen Pfanne/Wok erhitzen. Je 1 EL KreuzkÃ¼mmel und Senfsamen und einige CurryblÃ¤tter hinein geben und rÃ¶sten.

Die Auberginen, die Masala-Paste, sowie 1 Glas Wasser dazu geben. Je 1/2 TL Kurkuma und Salz unterrÃ¼hren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20-30 Minuten kochen. Zwischendurch umrÃ¼hren. Wenn die Auberginen weich sind und die Masala Sauce eindickt, Herdplatte abdrehen. Das Curry weitere 10 Minuten durchziehen lassen, daÃ sich die Aromen gut verbinden kÃ¶nnen.

War mal wieder eine ganz neue Geschmacksrichtung! Die vielen verschiedenen Linsen, Samen und NÃ¼sse bringen ein tolles Aroma und machen daraus ein sÃ¤ttigendes, reichhaltiges und gesundes vegetarisches Gericht. Ich hatte leider nur 7 Baby-Auberginen, deshalb haben die MengenverhÃ¤ltnisse von Sauce und GemÃ¼se nicht so gestimmt. Aber war nicht so tragisch. Ich muÃte nur die Sauce noch ziemlich mit Wasser strecken, da sie Ã¼berhaupt erst dickflÃ¼ssig war. Ich glaube nÃ¤chstes Mal nehm ich einfach kleinere Tassen ;-). Alles in allem, dank Indira wieder ein sehr leckerer Neuzugang im KÃ¼chenrepertoire!

Posted by orange in indien, vegetarisch at 08:02

Tuesday, June 12. 2007

### **Joghurtreis mit MangowÄ¼rfeln**

Ich habe gelesen, daÄ dieses Rezept wohl in Indien gerne mal zur Verwertung des beim Abendessen Ä¼brig gebliebenen Reis gemacht wird. Heraus kommt ein erfrischendes und sÄ¼ttigendes FrÄ¼hstueck, Zwischenmahlzeit oder Dessert. Eigentlich eine ziemlich gute Idee!

Mein etwas flÄ¼ssiger Versuch, aber ich muÄ sagen, schmeckt echt nicht Ä¼bel!

1 Tasse gekochter Reis  
2 Tassen warme Milch  
1 Prise Salz  
FruchtwÄ¼rfel z.B. 1 reife Mango - geschÄ¼lt und in kleine WÄ¼rfel geschnitten

Den Reis mit der Milch mischen. 1 TL Joghurt dazugeben und vermengen.

Die Schale mit einem Deckel verschlieÄen und Ä¼ber Nacht an einem warmen Ort lagern (Tips, die ich bisher dazu gelesen habe waren: unter die Daunendecke ins Bett stellen; in eine KÄ¼hl- bzw. Thermobox stellen; in den Backofen stellen, bei eingeschaltetem Backofenlicht).

Am nÄ¼chsten Morgen ist die Milch zu Joghurt geworden. Den Joghurtreis eventuell kÄ¼hlen, mit einer kleinen Prise Salz abschmecken und die MangowÄ¼rfel darÄ¼ber streuen. Mit jedem LÄ¼ffel eine kleine Portion Joghurt und einen FruchtwÄ¼rfel geniessen.

Da es bei uns leider keine indischen Temperaturen hat (leeeeeeeeeideer!!!), war bei mir der Joghurt am nächsten Morgen noch nicht fest :- ( Eventuell kann man damit Abhilfe schaffen, wenn man etwas mehr Joghurtkultur (also gekauften Vollfettjoghurt) hineingibt. Vielleicht ist auch meine Thermobox einfach nicht wÄ¼rmehaltend genug. Ich hab die Mischung dann nochmal etwas erwÄ¼rmt (nicht kochen!) und ihr noch ein paar Stunden bis abends in der Thermobox gegeben... und siehe da: ein Joghurt!

Das nÄ¼chste mal werde ich das Ganze im Backofen ausprobieren mit "WÄ¼rmelampe" sozusagen. Oder vielleicht auch einfach mal auswandern \*g\*

Posted by orange in indien, snacks/vorspeisen, sÄ¼ttiges at 19:51

Monday, June 11. 2007

## **Chutneys mit Tamarinde**

Tamarinden-Dattel-Chutney

3 TL Urid Dal

2 getrocknete rote Chilies

8 Datteln

3 EL getrocknete Kokosflocken

2 grüne Chilis

kleine handvoll Curryblätter

eine limonengroße Menge Tamarinde

1/2 TL Asafetida

Salz zum Abschmecken

---

Tamarinden-Kokos-Chutney mit frischen Kräutern

3 TL Urid Dal

4-5 getrocknete rote Chilies

1/4 Tasse geriebene Kokosnuss (frisch)

2 grüne Chilis

kleine handvoll Curryblätter

kleine handvoll Korianderblätter

kleine handvoll Minzeblätter (nach Wunsch)

eine limonengroße Menge Tamarinde

1 TL Jaggery oder brauner Zucker

1/2 TL Asafetida

Salz zum Abschmecken

---

Zubereitung (gilt für beide Chutneys)

Tamarinde mit etwas Wasser vermengen und einen dicken Saft herausdrücken. (Ich hab sie etwas eingeweicht und dann durch ein Sieb gestrichen.)

1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Asafetida und das Urid Dhal zufügen. Das Dhal bei kleiner Hitze rösten, bis es ein Goldbraun wird. Die getrockneten Chilies mit hineingeben und rösten. Dabei Acht geben, dass die Gewürze nicht verbrennen - immer röhren!

Die Platte ausschalten und die Würzermischung mit allen weiteren Zutaten in einen Mixer oder Mörser geben. Mit etwas Wasser zu einer dickflüssigen Paste mahlen.

Posted by orange in chutneys+pickles, dips+aufstriche at 20:00

## **Sprossen von Kichererbsen**

Im Supermarkt laufe ich immer wieder am Regal mit den Sprossen vorbei. Ich liebe diese kleinen Nährstoffpakete, sei es im Salat oder z.B. mit gebratenen Nudeln... Aber wenn man genauer unter die Folie sieht, vergeht einem die Lust, da die Sprossen meist alt sind oder schon schimmeln. Deshalb wollte ich schon immer mal versuchen selbst Sprossen zu ziehen. Jetzt hab ich es gewagt und ich hätte nicht gedacht, daß es so einfach ist! Und es macht Spaß, die Krücker beim Spritzen zu beobachten, wie in einem kleinen Säckchen im Küchfenster ein vertrocknetes Korn wieder zum Leben erweckt wird :-)



Das Ganze hat mich an einen Spruch meiner Yogalehrerin erinnert:

"Leg ein Korn in die Erde und leg ein StÃ¼ck Fleisch in die Erde. Aus dem Korn wÃ¤chst wieder frisches, neues Leben. Das Fleisch verwest."

Also Leute, esst Blumen! ;-)

FÃ¼r die Kichererbsensprossen braucht man:

2 Tassen schwarze Kichererbsen (kala channa)

1 locker gewobenes Baumwolltuch

(KÃ¼setuch, sauberes Geschirrtuch oder so)

warmes Wetter

Kichererbsen waschen und in reichlich lauwarmem Wasser Ã¼ber Nacht einweichen. Keine zu kleine SchÃ¼ssel wÃ¤hlen, da sie ja grÃ¶Ãer werden :-).

Kichererbsen in ein Sieb gieÃen und das Wasser abtropfen lassen. Nochmal kurz waschen. Kichererbsen in die Mitte des Tuches geben und das Tuch verknoten. An einem hellen, warmen Ort (vor dem Fenster z.B.) aufhÃ¤ngen. Die Kichererbsen und das Tuch nie ganz trocken werden lassen, mehrmals am Tag befeuchten oder mit einer SprÃ¼hflasche einsprÃ¼hen.

Am nÃ¤chsten Tag sieht man schon die ersten Sprossen die KÃ¶pfchen rausstrecken. Nach zwei Tagen waren die Sprossen bei mir lang genug (siehe Photo). Wenn der Keim zu lang wird kann es sein, daÃ der Samen bitter wird, also nicht allzu lange weiter sprieÃen lassen!

Roh sind sie ein wenig hart, vor allem die Schale. Aber man kann die frischen Sprossen in gesalzenem Wasser kochen oder dampfgaren, bis sie ein wenig weicher sind, und danach weiter verarbeiten. Oder man brÃ¤t sie einfach mit etwas Zwiebel, Knobel und ein paar GewÃ¼rzen in Ãl an.

Man kann sie zu allen mÃ¶glichen Gerichten ergÃ¤nzen, zu Salaten, zu Curries... Ich habe als Beilage nochmal das GrÃ¼ne Bohnen-Sesamcurry [ â ] gemacht und es mit den frischen Sprossen verfeinert. Sehr lecker!

Good idea! Many thx to indira for sharing!

Posted by orange in indien, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:52

Wednesday, June 6, 2007

## **Sesam-Curry mit grÃ¼nen Bohnen**

Ich weiÃ leider nicht mehr, wo ich dieses tolle Rezept gelesen hatte, aber nach dem nachkonstruieren wÃ¤hrend des Kochens kam dies dabei heraus... bin begeistert!

300 g frische grÃ¼ne Bohnen, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten / gedrittelt  
1 Zwiebel, in feine WÃ¼rfel geschnitten  
2 frische grÃ¼ne Chilies, fein gehackt (entkernt, wenn man es nicht so scharf mag)  
1 Tomate, in kleine WÃ¼rfel geschnitten  
1 Prise Kurkuma  
frische KorianderblÃ¤tter

WÃ¼rzÃ¶l:

1 TL neutrales Ãl, KokosÃ¶l oder Ghee (Butterschmalz)  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt oder gepresst  
1/2 TL KreuzkÃ¼mmel  
1/2 TL schwarze Senfsamen  
3 frische CurryblÃ¤tter

Sesampuder:

3 leicht gehÃ¤ufte EL Sesam  
1/2 TL Chilipulver  
1/2 TL Salz  
1/2 TL Rohrzucker

Den Sesam in einer Pfanne ohne fett trocken anrÃ¶sten, bis er goldbraun ist. Nicht zu dunkel werden lassen!  
Mit den GewÃ¼rzen in einen SteinmÃ¶rser geben und pulverisieren.

Einen TL Ãl in einer Pfanne erhitzen und die GewÃ¼rze fÃ¼r das WÃ¼rzÃ¶l hinein geben. AnrÃ¶sten, bis die Senfsamen beginnen, zu springen. Dann die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben. Unter RÃ¼hren anschwitzen.

Die grÃ¼nen Bohnen, Tomaten und den Kurkuma untermengen und mit wenig Wasser ablÃ¶schen - so dass der Boden leicht bedeckt ist. Einen Deckel auf die Pfanne geben und die Bohnen garen, bis sie bissfest sind.

In der Zwischenzeit den Sesampuder herstellen.

Wenn die Bohnen fertig sind, den Sesampuder unterrÃ¼hren und das Gericht ohne Deckel noch zwei Minuten ein wenig einkochen lassen. Etwa grob gehackten, frischen Koriander unter die Bohnen mischen.

Mit Gurkenjoghurt, Zitronenpickles (die mÃ¼ssen bei mir immer dabei sein) und Kurkuma-Basmatireis servieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, rezepte, vegetarisch at 21:34

Saturday, June 2. 2007

### **Thai-Tomatensuppe mit Eierblumen**

600 g Dosentomaten  
1,2l GemÃ¼sebrÃ¼he  
20 g frischer Ingwer  
75 g Schalotten  
40 g Fruehlingszwiebeln  
3 Eier  
2-3 EL Fischsauce  
2-3 EL Erdnussoel  
1 TL (Palm)zucker  
Salz, Pfeffer

zum Garnieren:

frischer, gehackter Koriander  
ErdnÃ¼sse in der Pfanne gerÃ¶stet und gehackt

Von den Fruehlingszwiebeln die Wurzeln und das obere Lauchende abschneiden. Anschliessend waschen und in feine Ringe schneiden, beiseite stellen. Die Schalotten schaelen und in Wuerfel schneiden. Das Erdnussoel in einem Topf erhitzen und die Schalottenwuerfel darin anduensten. Mit dem Zucker bestreuen und unter Ruehren etwas karamellisieren lassen. Die Tomaten hinzufuegen und das Ganze mit der Gefluegelbruehe auffuellen. Den Ingwer schaelen und zusammen mit den Kaffirlimettenblaettern dazugeben. Die Tomatensuppe aufkochen lassen und bei geringer Hitze 15-20 Minuten koecheln lassen. Anschliessend das Ingwerstueck und die Kaffirlimettenblaetter entfernen. Die Suppe mit Fischsauce, Salz und Pfeffer wuerzen.

Ca. 200 ml Sud von der Suppe abschöpfen und in einen separaten Topf geben, aufkochen. Die Eier miteinander verquirlen und langsam in den Sud giessen. Ca. 30 Sekunden stocken lassen und mit einer Gabel auseinanderziehen. Die so entstandenen Eierblumen mit der Schaumkelle abschöpfen und wieder in die Tomatensuppe geben. Fruehlingszwiebeln hinzufuegen, nochmals aufkochen lassen, abschmecken und servieren.

Mein Tip: Mit reichlich geroesteten Erdnuessen und Koriander garnieren.

Wir hatten keine Eier, um Eierblumen wachsen zu lassen, deshalb gabs als Suppeneinlage KartoffelstÃ¼cke.

Posted by orange in thailand at 21:48

Friday, June 1. 2007

## Spinat-Dal mit Tamarinden-Kokoschutney

Dieses Rezept habe ich auf einem meiner Lieblings-Foodblogs "Saffron Hut" gefunden. Es hat mich gereizt, weil es wohl ein sehr beliebtes Gericht in der Gegend ist, die wir ja vor einigen Wochen besucht hatten: Kerala. Ich finde es immer interessant, traditionelle, von MÃ¼ttern weitergegebene Gerichte auszuprobieren und neue Geschmackskombinationen zu entdecken. Dieses Rezept wird sicher ganz weit oben in die Lieblingsliste aufgenommen. Ich habe mir erlaubt, es aus dem Englischen zu Ã¼bersetzen... Many thx to Saffron for sharing this delicious recipe!

Rezept fÃ¼r das Chutney [â€°]

FÃ¼r das Dal:

4 Tassen SpinatblÃ¤tter, gehackt

3/4 Tassen Toor Dal, gekocht

1/4 Tassen geriebene Kokosnuss (frisch)

FÃ¼r die GewÃ¼rzpaste:

2 TL Urid Dal

4-5 getrocknete rote Chilis

1 TL KreuzkÃ¼mmel

FÃ¼r das WÃ¼rzÃ¶l:

1 TL Ã–l

1 TL Senfsamen

2-3 getrocknete rote Chilis

Dal

SpinatblÃ¤tter in Wasser blanchieren und dann grob im Mixer zerkleinern.

Die Zutaten fÃ¼r die Paste in 1/2 TL Ã–l rÃ¶sten bis das Urid Dal eine dunkle goldbraune Farbe annimmt und aromatisch duftet. Mit der zerkleinerten Kokosnuss zu einer feinen Paste mahlen.

Die GewÃ¼rzpaste und den Spinat mischen, das gekochte Toor Dal zufÃ¼gen und fÃ¼r 2 Minuten kochen. Mit Salz abschmecken.

Ã–l in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen zufÃ¼gen und wenn sie springen, die CurryblÃ¤tter und roten Chilies mit hineingeben. WÃ¼rzÃ¶l zu der Spinatmischung geben, wenn die roten Chilies gerÃ¶stet sind.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 18:00

Tuesday, May 22. 2007

### **Kichererbsen-Kokoscurry**

2-3 kleine, rote, getrocknete Chilis  
1 cm frischer Ingwer, geschalt  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Dose Kichererbsen  
8 EL Kokosflocken  
4 EL Kokoscreme  
1/2 Tasse pÃ¼rierte Tomaten  
1 EL Ghee  
Kurkuma  
Garam Masala  
Salz  
1 Prise brauner Zucker  
1 TL KreuzkÃ¼mmel  
1 TL schwarze Senfsamen  
frischer Koriander

Knoblauch, Zwiebel, Kokosflocken, Kokoscreme, Ingwer und Chilli im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Kichererbsen im Sieb waschen und abtropfen lassen. Ghee in einem Wok erhitzen und KreuzkÃ¼mmel und Senfsamen darin springen lassen, dann die Paste zufÃ¼gen und kurz anbraten. Mit TomatenpÃ¼ree auffÃ¼llen und kurz aufkochen. Dann die Kichererbsen dazu geben, mit den restlichen GewÃ¼rzen abschmecken und bei geringer Hitze ca. 10-15 Minuten ziehen lassen. Mit Reis und frisch gehacktem Koriander servieren.

Eine etwas abgewandelte Version eines Maharani-Dhal Rezeptes aus einem meiner 1000 KochbÃ¼cher. Sehr lecker, sÃ¤ttigend und geht total schnell! Prima, wenn man bis 20 Uhr arbeiten musste...

Posted by orange in indien, vegetarisch at 20:18

Friday, May 18. 2007

### **Lamm in Spinatsauce (Saag Gosht)**

FÃ¼r 3 Personen:

500 g Lammfleisch ohne Knochen

500 g Spinat (frisch oder TK)

2 Zwiebeln

4 EL Ghee

2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste (Ingwer auf einer feinen Reibe gerieben und Knoblauch gepresst)

2 TL gemahlene Koriander

1 TL gemahlene KreuzkÃ¼mmel

1/2 TL Kurkuma

1/2-1 TL Chilipulver

6 EL Joghurt

Salz

3/4 TL Garam Masala

1 StÃ¼ck frischer Ingwer (1cm)

Das Lammfleisch kurz mit kaltem Wasser abspÃ¼len, trockentupfen und in 2 cm grosse WÃ¼rfel schneiden. Den Spinat waschen, putzen und grob hacken (TK-Spinat antauen lassen und grob hacken). Die Zwiebeln schÃ¶len und fein wÃ¼rfeln.

Das Ghee in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin in 1-2 Minuten hellbraun anbraten, Ingwer-Knoblauch-Paste und das Fleisch zugeben und unter RÃ¼hren 5-7 Minuten anbraten. Koriander, KreuzkÃ¼mmel, Kurkuma, Chilipulver und Joghurt unter das Fleisch rÃ¼hren, salzen und 6-8 Minuten unter RÃ¼hren kochen lassen. Den Spinat zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 35-40 Minuten kÃ¶cheln lassen. Dabei gelegentlich umrÃ¼hren und ggf. etwas Wasser angieÃŸen.

Garam Masala unterrÃ¼hren, dann das Gericht noch 2 Minuten durchziehen lassen. Ingwer schÃ¶len, in feine Stifte schneiden und vor dem Servieren Ã¼ber das Lamm streuen.

Dazu gab es bei uns GewÃ¼rzreis (gekocht mit etwas Zimtrinde, Nelken und Kardamom) mit Rosinen und ein wenig gehackten WalnÃ¼ssen.

Posted by orange in fleisch/wurst, indien at 19:00

Sunday, May 6. 2007

### Masala Coffee (sÄ¼r GewÄ¼rzkafee)

1/2 l Milch  
1/4 l Wasser  
6 EL Zucker  
1 StÄ¼ck Zimtrinde  
3 grÄ¼ne Kardamomkapseln  
4 EL Kaffeepulver

GewÄ¼rze im MÄ¼rser anquetschen. Milch, Wasser, Zucker und GewÄ¼rze in einem Topf fÄ¼r ca. 5 Min. zum kochen bringen. Dann Kaffeepulver dazu geben und auf geringer Hitze nochmal 3-4 Min ziehen lassen. Durch ein feines Sieb filtern (Kaffeefilter funktioniert irgendwie nicht so gut). Von hoch oben in die Tasse schÄ¼tten, daÄ¼ das GetrÄ¼nk schÄ¼n schaumig wird.

Posted by orange in getrÄ¼nke, indien, warm at 17:00

### Lamm-Kartoffel-Curry

FÄ¼r 2-3 Personen:  
2 EL Ghee  
3 mittelgroÄ¼e Zwiebeln, in Ringe geschnitten  
600 g Lammfleisch, in mundgerechte WÄ¼rfel geschnitten  
2 TL Garam Masala  
300 ml Wasser  
3 mittelgroÄ¼e Kartoffeln, geschÄ¼lt und in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten  
1 groÄ¼es StÄ¼ck Zimtrinde  
1 TL Salz

Joghurtmarinade:  
1 1/2 TL frischer, fein gehackter Ingwer  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 TL Chilipulver  
3 schwarze PfefferkÄ¼rner  
3 grÄ¼ne Kardamomkapseln  
1 TL schwarze KreuzkÄ¼mmelsamen  
1 TL Paprikapulver  
150 g Joghurt

Garnierung:  
2 grÄ¼ne Chilischoten, in dÄ¼nne Ringe geschnitten  
frische KorianderblÄ¼tter

FÄ¼r die Joghurtmarinade die PfefferkÄ¼rner, die Samen aus den Kardamomkapseln und den KreuzkÄ¼mmel kurz in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten, bis sie aromatisch duften. Dann im MÄ¼rser zu einem Pulver zerstoÄ¼en. Das GewÄ¼rzpulver in eine SchÄ¼ssel geben und mit dem gehackten Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Paprikapulver und Joghurt vermengen.

Das Fleisch in die SchÄ¼ssel legen und gut mit der Marinade vermischen. Wenn mÄ¼glich 2-3 Stunden marinieren, aber es geht auch ohne.

Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe goldbraun anbraten. Die FleischwÄ¼rfel inklusive Marinade, 1 TL Garam Masala, Zimtrinde und Salz dazu geben und fÄ¼r ein paar Minuten auf hoher Hitze anbraten.

## Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Mit Wasser aufgieÃen, die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 45 Minuten kÃ¼cheln lassen. Dabei gelegentlich umrÃ¼hren.

Die KartoffelstÃ¼cke in das Curry mischen und fÃ¼r weitere 15 Minuten garen, bis sie durch sind.

Mit Chiliringen und KorianderblÃ¤ttchen garnieren und sofort servieren.

Gut passt dazu Reis oder indisches Fladenbrot, ein erfrischender Salat, z.B. Karottensalat und ein sÃ¼Ã-scharfes Rosinenchutney.

Posted by orange in fleisch/wurst, indien at 15:00



Saturday, May 5. 2007

## **Garnelen-Kokos-Curry**

Das Originalrezept fÃ¼r dieses Gericht stammt aus einem meiner Lieblingskochbuecher "Indien, KÃ¼che und Kultur" vom GU Verlag (Originalname: Chingri Malai aus Westbengalen). Ich habe es ein wenig verÃ¤ndert und an unsere Vorlieben angepasst.

500 g geschÃ¤lte Garnelen  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
1 EL frischer Ingwer, gerieben  
2 EL Ghee  
1 Lorbeerblatt  
2 TL Kurkuma  
1/2 TL Garam Masala  
400 ml Kokosmilch (1 Dose)  
1 TL Zucker, Salz  
1/2 Limette

Die Garnelen waschen. Falls nÃ¶tig, die schwarzen DarmfÃ¤den am RÃ¼cken der Garnelen mit einem scharfen Messer entfernen.

Die Zwiebeln waschen, grob hacken und im Mixer pÃ¼rieren. Den Knoblauch pressen und den Ingwer auf einer feinen Reibe zu einem Mus reiben.

Ghee in einer Pfanne erhitzen und das Lorbeerblatt zusammen mit dem Knoblauch darin unter RÃ¼hren ca. 1 Minute anrÃ¶sten. Die Zwiebelmasse, Zucker und die Ã¼brigen GewÃ¼rze zugeben, 2 Minuten weiterbraten, dabei stÃ¤ndig rÃ¼hren. 1/4 l Kokosmilch zugieÃen, salzen und bei starker Hitze offen 5 Minuten kochen lassen.

Die Garnelen in die Sauce geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Die restliche Kokosmilch zugieÃen und bei mittlerer Hitze offen weitere 5 Minuten kÃ¶cheln lassen.

Mit dem Saft von 1/2 Limette abschmecken und mit reichlich frischem Koriander servieren.

Dazu gab es bei uns Rotis (indisches Fladenbrot) und Salat:

2 kleine GÃ¼rtnergurken, gewÃ¼rfelt  
3 Tomaten, gewÃ¼rfelt  
2 orange Paprika, gewÃ¼rfelt  
1 Karotte, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten  
1/2 Dose Mais

Dressing: Saft aus 3 Zitronen, Ãl, Salz, Pfeffer

Posted by orange in fisch + meerestier, indien at 20:30

Monday, February 26. 2007

## **Syrisches Auberginenmus (Baba Ghanoush)**

Mein Lieblingsrezept:

1 groÃe Aubergine  
2 kleine Knoblauchzehen, gepresst  
1/2 Packung Schafsmilchfeta oder ein paar LÃ¶ffel Naturjoghurt  
1 TL Tahin (Sesampaste)  
4-5 EL OlivenÃ¶l  
2-3 EL Zitronensaft  
1 TL KreuzkÃ¼mmel  
Salz, Pfeffer, Paprika

Wer mÃ¶chte:

etwas Cayennepfeffer oder Chilipulver  
etwas Petersilie (Kresse passt auch gut)  
2 EL gehackte WalnÃsse

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Auberginen waschen, trockentupfen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im Backofen so lange rÃ¶sten, bis die Haut Blasen wirft und das Fruchtfleisch weich ist.

Die Auberginen so abkÃ¼hlen lassen, daÃ man sie berÃhren kann, ohne sich zu verbrennen, dann den Stielansatz und die Haut entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden, in eine Schale geben und mit einer Gabel zu einem Mus zerdrÃ¼cken.

Den KreuzkÃ¼mmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrÃ¶sten, bis er beginnt zu duften und dann in einem MÃ¶rser grob zerreiben.

Den Feta mit den HÃ¤nden kleinbrÃ¶seln und unter das lauwarme AuberginenpÃ¼ree mischen. Er iÃst sich dann sogar noch ein wenig darin auf.

So viel OlivenÃ¶l in das Mus rÃ¼hren, dass eine cremige Paste entsteht. Mit dem gepressten Knoblauch, Zitronensaft, Tahin, Salz, Pfeffer, Paprika, Chilipulver und KreuzkÃ¼mmel abschmecken.

Das Auberginenmus kann zimmerwarm oder gekÃ¼hlt serviert werden. Auf jeden Fall davor noch einmal gut durchrÃ¼hren. Dann kann nach Belieben mit Petersilie, WalnÃssen, etwas gutem OlivenÃ¶l und/oder Paprikapulver garniert werden.

Posted by orange in dips+aufstriche, orientalisches, vegetarisch at 21:51

Saturday, January 27. 2007

## **WeiÃkohl - Curry**

Dieses Rezept habe ich freihand zusammengestellt. Deshalb ist es im Nachhinein schwer, sich an die genauen Mengenangaben zu erinnern. Probiert einfach zwischendurch und schmeckt nach eigenem Gusto ab, meist darf es ruhig etwas mehr an GewÃ¼rzen sein. Dann kann nichts schief gehen :-)

Nachtrag: Inzwischen habe ich es schon einige Male nachgekocht und es war jedesmal lecker. Vor allem in der kalten Jahreszeit ein herrlicher Seelenschmeichler, der auch noch richtig satt macht. Die Menge sollte fÃ¼r 4 Portionen reichen.

1/2 Weisskohl, dÃ¼nn in Streifen geschnitten und gewaschen  
5 Kartoffeln, in ca. 2x2cm groÃe, gleichmÃssige WÃ¼rfel geschnitten  
2 Zwiebeln, klein geschnitten  
2 grosse Zehen Knoblauch, fein gehackt  
3 grosse, grÃ¼ne Thaichillis  
3-4cm Ingwer, fein gehackt  
1,5 Dosen Kokosmilch  
1/2 Dose stÃ¼ckige Tomaten  
1 Hand voll TK-Erbsen  
1/2 Hand voll Rosinen, davor in etwas warmem Wasser eingeweicht  
Ghee  
1 TL schwarze Senfsamen  
1 TL KreuzkÃ¼mmel  
2 EL CurryblÃ¤tter  
2 LorbeerblÃ¤tter  
2cm Zimtrinde  
4 Nelken  
Kurkuma  
Garam Masala  
Salz  
1 TL brauner Zucker  
ca. 5 EL Kokosflocken  
3 EL Cashew-Kerne, ohne Fett zuvor separat angerÃ¶stet und grob gehackt

2 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen. Senfsamen, KreuzkÃ¼mmel, CurryblÃ¤tter, LorbeerblÃ¤tter und Nelken in einem Wok anrÃ¶sten, dann Zwiebel, Chilli und Knoblauch dazu geben und kurz anschwitzen. Den Zucker dazu geben und leicht karamellisieren lassen. Dann den Kohl und die Kartoffeln untermengen und ca. 5 Minuten unter RÃ¼hren anbraten. Mit Kokosmilch, Tomaten und etwas GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen und Kokosflocken unterrÃ¼hren. Etwa 15 Minuten auf mittlerer Stufe kÃ¶cheln lassen. Mit Kurkuma, Garam Masala und Salz wÃ¼rzen. Rosinen, Erbsen und Cashews mit dem Kohl vermengen und noch etwas weiter kÃ¶cheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind und das Curry eine cremige Konsistenz hat. Wenn es zu trocken wird, etwas GemÃ¼sebrÃ¼he angiesen. Wenn die WÃ¼rzung noch zu fad ist, in einer separaten Pfanne etwas Ghee schmelzen, noch mehr schwarze Senfsamen und KreuzkÃ¼mmel rÃ¶sten und nach Bedarf das Curry damit nachwÃ¼rzen.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 21:44

Wednesday, January 17. 2007

## **Dhal mit Kokosraspeln und Rosinen**

Dieses sÃ¼Ãliche Dhal ist angelehnt an ein Rezept aus dem Buch "Indien - KÃ¼che und Kultur" (ISBN-10: 3774267251) vom GU-Verlag.

Ein wunderschÃ¶n aufgemachtes Buch mit vielen Inspirationen, in das ich immer wieder gerne rein schaue.

250 g halbierte, geschÃlte Kichererbsen (Chana Dhal)  
1 TL Kurkuma  
1/4 TL Chilipulver  
1 EL Rosinen (oder auch mehr, wenn man es sÃ¼Ã mag)  
2 grÃ¼ne Chilischoten (rote, getrocknete gehen zur Not auch), in feine Ringe geschnitten  
2 EL Rohrzucker (oder Jaggery - unraffiniertes Rohr- oder Dattelpalmenzucker am StÃ¼ck - gibt es im Asiamarkt)  
1 TL gemahlener Koriander  
1 gestrichener TL ganze KreuzkÃ¼mmelsamen  
1 gestrichener TL schwarze Senfsamen  
2 TL Garam Masala  
Salz  
etwas Ghee (Butterschmalz)  
80 g Kokosflocken  
frischer Koriander, grob gehackt

Die Rosinen in einem SchÃ¼lchen mit etwas heissem Wasser aus dem Wasserkocher bedecken und einweichen.

Das Chana Dhal in einem Siebchen mit kaltem Wasser durchspÃ¼len. Dann mit 1 Liter Wasser, Kurkuma und Chilipulver in einen Topf geben und mit Deckel auf niedriger Hitze etwa eine halbe Stunde gar kochen lassen. Vorsicht, da HÃ¼lsenfrÃ¼chte gerne ziemlich schÃumen beim Kochen. Ich habe deshalb immer ein Auge auf den Topf, lasse den Deckel meist nicht lange drauf und schÃ¶pfe den entstehenden Schaum ab.

Chiliringe, Zucker, Korianderpulver und 1 TL Garam Masala unter die Linsen rÃ¼hren. Mit Salz abschmecken und nochmal 5 -10 Minuten kÃ¼cheln lassen, bis die Linsen sehr weich sind.

Inzwischen das Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen. Den KreuzkÃ¼mmel und die Senfsamen darin kurz anrÃ¶sten. 1 TL Garam Masala unter die Kokosflocken mischen und beides ebenfalls in die Pfanne geben. Unter rÃ¼hren leicht goldbraun anbraten.

Die Kokos-Mischung, die abgeseigten Rosinen und reichlich frischen Koriander unter das Dhal mengen. Noch ein paar KorianderblÃ¤tter und Chiliringe zum Servieren darÃ¼ber streuen.

Wenn man indisches Brot (Rezept fÃ¼r Chapati, Rezept fÃ¼r Naan) und geraspelten Karottensalat (mit einem Dressing aus Zitronensaft, neutralem Ãl, Salz, Pfeffer und frischem Koriander) dazu reicht, kann man einen "Wrap" machen. Dazu einen Klecks Dhal auf das Brot geben, etwas Karottensalat darauf verteilen, einrollen und aus der Hand essen!

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 11:03

Saturday, January 13. 2007

### **Uuuurlaubs-Vorfremmen**

â€° Surati Dal mit ErdnÃ¼ssen

Nach einem Rezept aus dem Buch "Indien, KÃ¼che und Kultur" (GU Verlag)

â€° Basmatireis

waschen und mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz kochen.

â€° Minz-Raita

6 EL grob gehackte Minze mit 1 EL Zitronensaft, 1/2 Knoblauchzehe, 1/4 TL gemahlenem KreuzkÃ¼mmel und 1/2 Becher Joghurt im Mixer fein pÃ¼rieren. Mit dem restlichen Joghurt mischen, salzen, pfeffern und gut kÃ¼hlen.

â€° SÃ¼Ã¼kartoffeln und Brokkoli in Kokossauce

SÃ¼sskartoffeln schÃ¶len und in StÃ¼cke schneiden. In heiÃ¼em Wasser weich kochen. Brokkoli in kleine RÃ¶schen zerteilen und in heiÃ¼em Wasser bis fest garen. Ghee in einer Pfanne erhitzen, ein paar Senfsamen, 1 grÃ¼ne Chili, ein wenig gepressten Knoblauch und klein gehackten Ingwer kurz anbraten, Kartoffeln und GemÃ¼se dazu. Mit Kokosmilch ablÃ¶schen und kurz einkochen lassen. Mit Salz, Garam Masala und Kurkuma wÃ¼rzen. Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

â€° Himmlische Mangocreme Ã la Govardhana

Nach einem Chefkoch-Rezept (siehe hier)

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 14:38

Friday, January 12. 2007

### SÃ¼dkartoffel - Kokossuppe

2 SÃ¼sskartoffeln, geschÃ¼lt und in kleine WÃ¼rfel geschnitten  
1 mittelgrosse Zwiebel oder 2 kleine, gewÃ¼rfelt  
brauner Rohrzucker  
frischer Ingwer, fein gehackt  
Salz, Pfeffer  
1/4 Limette  
1-2 grüne Chillis  
1 Dose Kokosmilch  
Wasser und GemÃ¼sebrÃ¼hepulver

Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Mit Rohrzucker karamelisieren. Kartoffeln dazu geben und mit ca. 1/4 Liter BrÃ¼he und 1 Dose Kokosmilch aufgiessen. Kartoffeln weich kochen. Die Suppe mit dem PÃ¼rierstab fein pÃ¼rieren und mit weiterer GemÃ¼sebrÃ¼he den Dickegrad regeln. Ingwer dazu geben (Menge nach Geschmack). Mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Mit Limettensaft (und falls man davon zu grosszÃ¼gig war mit Rohrzucker) abschmecken. In einem Teller mit klein gehackter grÃ¼ner Chilli und Ingwerstreifen anrichten.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, suppen, vegetarisch at 15:48

Friday, January 5. 2007

### **Zucchini in Erdnuss-Sauce**

Eine spontane Eigenkreation... ursprÃ¼nglich wollte ich ein ganz anderes Rezept machen. Ich habe dazu Karottensalat gereicht (mit getrockneten, klein geschnittenen Aprikosen statt Rosinen und ohne ErdnÃ¼sse), Pellkartoffeln, Rotis und Mangochutney.

- 1 handvoll ungesalzene ErdnÃ¼sse
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Ingwer, frisch, gehackt
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 1 TL KreuzkÃ¼mmel
- 1/2 Dose Kokosmilch
- 2 grüne Chillis
- Salz
- Garam Masala
- Kurkuma
- GemÃ¼sebrÃ¼hepulver
- 1 mittelgrosse Zucchini

Zucchini in dÃ¼nne Scheiben schneiden.

Ghee in einem Wok erhitzen, Senfsamen, KreuzkÃ¼mmel, Knoblauch (halbierte Zehen), Ingwer und ErdnÃ¼sse anrÃ¶sten. In einen Mixer geben und mit der Kokosmilch und den Chillis zu einer Paste mixen.

Zucchinischeiben im Wok anbraten, dass sie anbrÃ¼nen. Mit der Paste und etwas krÃ¤ftiger GemÃ¼sebrÃ¼he aufkochen. Mit Salz, Garam Masala und Kurkuma abschmecken. Mit frisch gehacktem Koriander oder Petersilie bestreuen.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 22:16

Wednesday, January 3. 2007

### **Mie-Nudeln in GemÃ¼se-Kokosmilchsauce mit Krabben**

Dieses Rezept habe ich im BÃ¼ro schnell mit wenigen Mitteln und geringer KÃ¼chenausstattung improvisiert. Die Kommentare in Klammern beschreiben das Rezept, wie ich es daheim mit allen verfÃ¼gbaren Zutaten gemacht hÃ¤tte. War aber trotz Improvisation ein sehr leckeres, leichtes, schnell zuzubereitendes Mittagsgericht.

3/4 Packung Mie-Nudeln  
1 groÃe Karotte, dÃ¼nne Scheiben  
1 Tomate, kleine WÃ¼rfel  
1 Bund FrÃ¼hlingzwiebeln, Ringe  
1 Limette  
GemÃ¼sebrÃ¼hepulver  
1/2 Dose Kokosmilch  
1 handvoll ErdnÃ¼sse, gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
2 cm Ingwer, klein gehackt  
1 Packung Krabben

Mie-Nudeln in heiÃem Wasser 4 Minuten einweichen, dann Wasser abgieÃen.

(Sesam-)Ã¶l in einer Pfanne erhitzen, Krabben mit der HÃ¤lfte des Knoblauchs und Ingwers kurz anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Karotten mit dem restlichen Knoblauch und Ingwer (sowie 2 KaffirlimettenblÃ¤ttern und 2 kleinen, roten, fein gehackten Chillischoten) anschwitzen (mit 1 Prise braunem Zucker karamellisieren), nach ca. 2 Minuten FrÃ¼hlingzwiebeln und Kokosmilch dazu geben, mit GemÃ¼sebrÃ¼hepulver (oder Fischsauce) wÃ¼rzen.

Den Saft der Limette in die Sauce pressen (lieber erstmal eine kleiner Menge und dann abschmecken) und etwas einkÃ¼cheln lassen. Krabben und TomatenwÃ¼rfel dazu geben und kurz in der Sauce ziehen lassen. Die Sauce auf den Nudeln anrichten und mit den gehackten ErdnÃ¼ssen bestreuen.

Posted by orange in fisch + meerestier, thailand at 21:42



Sunday, December 31. 2006

## **Unser indisches SilvestermenÃ¼ 2006**

â€° Vorspeise: Tomaten-Kokossuppe

â€° GemÃ¼securry mit Kokosmilch

â€° Kokosdhal

â€° Spinat mit Sesam und Joghurt

â€° Chicken Vindaloo

Zutaten: 15 - 20 getrocknete Chilichoten, 1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen, 6 Nelken, 5 cm Zimtstange, 10 PfefferkÃ¶rner, 1/4 Sternanis, 1 TL weiÃe Mohnsamen, ein ca. 5 cm groÃes StÃ¼ck frischer Ingwer, 6 groÃe Knoblauchzehen, 1 EL Tamarinde, 4 TL Apfelessig, 75 ml Ãl oder Ghee, 1 TL Salz, 1/2 TL Jaggery, 15 CurryblÃ¤tter

Alle GewÃ¼rze, Ingwer, Knoblauch und Tamarinde im Mixer zu einer Paste pÃ¼rieren.

Ghee in einem Topf erhitzen und 3 groÃe, in WÃ¼rfel geschnittene Zwiebeln darin anbraten. Dann das Fleisch und die GewÃ¼rzpaste hinein geben, alles gut verrÃ¼hren und noch ein paar Minuten unter RÃ¼hren weiter braten.

Mit 1 Liter Wasser aufgieÃen und kÃ¼cheln lassen, bis das Fleisch zart und die Sauce aromatisch eingekocht ist. Zum SchluÃ die CurryblÃ¤tter untermengen und das Curry weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Die CurryblÃ¤tter entfernen, mit frischem Koriander garnieren und mit Reis oder indischem Fladenbrot servieren.

â€° Gurken-Raita

2 GÃ¼rtnergurken schÃ¼len und mit dem Julienneschneider oder dem Messer in dÃ¼nne Streifen schneiden. Mit 1 grossem Becher Naturjoghurt vermengen und mit Salz, Pfeffer und in einer Pfanne kurz angerÃ¼stetem KreuzkÃ¼mmel wÃ¼rzen.

â€° GewÃ¼rzreis

Reis waschen und mit doppelter Menge Wasser sowie 2 Nelken, 2 Kardamomkapseln und einem StÃ¼ck Zimtstange garen.

â€° Minz-Koriander-Chutney

â€° Kokos-Salat

Zwei handvoll getrocknete Kokosflocken 1 Stunde lang in heiÃem Wasser einweichen, dann den GroÃteil der FIÃ¼ssigkeit durch ein Tuch auspressen. Oder frische Kokosflocken verwenden.

Eine Karotte schÃ¼len und fein raspeln. Karotte zusammen mit etwas klein gehacktem, frischem Ingwer, frischen Koriander- und CurryblÃ¤ttern zu den Kokosflocken geben.

1 TL Senfsamen mit Ghee in einer Pfanne anrÃ¼sten, bis sie beginnen zu springen und ebenfalls in die Schale schÃ¼tten. Mit Salz wÃ¼rzen und gut vermengen.

â€° Rosinenchutney

Rosinen in heiÃŸem Wasser 1 Stunde lang einweichen. Mit getrockneter roter Chilli und frischem Ingwer (beides fein gehackt) im Mixer pÃ¼rieren. Mit Salz und Honig abschmecken.

â€° Nachspeise: Kokos-Kardamom-Burfi

Posted by orange in chutneys+pickles, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien at 19:55

**Scharf-sÃ¼ÃŸes Rosinen-Ingwer-Chutney**

1 handvoll Rosinen in heiÃŸem Wasser 1 Stunde lang einweichen.

Mit fein gehacktem frischem Ingwer und ebenfalls fein gehackter roter, getrockneter Chilli im Mixer pÃ¼rieren - Mengen ganz nach Geschmack.

Mit Salz und Honig abschmecken.

Posted by orange in chutneys+pickles at 15:51

Saturday, December 30. 2006

### **Rava Laddoos**

1 Tasse Griess  
3/4 Tasse Zucker  
1/2 Tasse Wasser  
1/4 Tasse Ghee (man kann auch weniger verwenden)  
3 EL Cashews (grob gehackt)  
3 EL Rosinen  
1 TL Kardamompulver

Ghee in einem Wok schmelzen. Cashews goldbraun braten und herausfischen. Rosinen im selben Ghee kurz braten und herausfischen.

Griess in dem Ghee roesten, bis es eine goldbraune Farbe hat und angenehm duftet. Es sollte die Farbe und den Geruch merklich veraendern.

Beiseite stellen.

Zucker und Wasser in einem Topf vermengen und stark aufkochen. So lange kochen, bis der Zuckersirup die Rueckseite eines Loeffels benetzt und anfaengt Faeden zu ziehen, wenn man ihn zwischen Daumen und Zeigefinger presst. Vorsicht, sehr heiss! WICHTIG: Man darf ihn auch nicht zu lange kochen, da die Laddoos sonst Laddoo-Wurfgeschosse und steinhart werden ;-)

Langsam den Griess in den Sirup ruehren, so dass keine Klumpen entstehen. Cashews, Rosinen und Cardamom unterruehren. Von der Herdplatte nehmen und etwas auskuehlen lassen. Wenn die Masse kalt genug zum verarbeiten ist, eine Hand voll davon in der Hand zusammendruecken und kleine Baellchen formen.

Falls die Mixtur zu pudrig wird, kann man sie mit ein paar Tropfen Milch geschmeidiger machen.

Das Rezept ist aus meinem Lieblingskochblog "geklaut". Scheinbar ein original indisches Mama-Rezept. Ich glaube ich hab den Zuckersirup zu lang kochen lassen, bei mir sind die Laddoos etwas hart geworten. Aber geschmacklich super! Werde weiter dran feilen und berichten :)

Noch ein Rava - Laddoo Rezept

Posted by orange in indien, sÃ¼Ã¼es at 22:55

### **GemÃ¼securry mit Kokosmilch**

nach einem Chefkoch-Rezept... Sehr empfehlenswert und auch in grÃ¶Ã¼eren Mengen gut zuzubereiten!

Posted by orange in indien, vegetarisch at 12:22

Friday, December 15. 2006

### **Rindersteakstreifen in Kokossauce**

fÃ¼r 1 orangen-Portion, also mittelgrosser Hunger:  
1/2 Rindersteak  
1 EL Limettensaft

Marinade/Sauce:

1/2 Zwiebel, fein gehackt  
2 Zehen Knoblauch, feine Scheiben  
1/2 Dose Kokosmilch  
3-4 KaffirlimettenblÃ¤tter, getrocknet  
1 EL Fischesauce  
3 EL GemÃ¼sebrÃ¼he  
1/3 TL Limettenzesten  
3 rote, getrocknete Chillis, fein gehackt

Rindersteak quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Alle Zutaten fÃ¼r die Marinade in einer Schale mischen. Fleisch mit der Marinade vermengen und ca. 1 Std. ziehen lassen (lÃ¤nger geht sicher auch, aber hatte nicht mehr Zeit). Fleisch heraus fischen und etwas abstreifen. Ein wenig SesamÃ¶l in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben scharf anbraten, dann die Marinade dazu geben und kurz aufkochen. Mit Salz, Limettensaft und Fischesauce abschmecken und mit Reis, Brot, Kartoffeln oder Nudeln servieren.

Posted by orange in fleisch/wurst, thailand at 12:50

Saturday, December 9. 2006

### **Yogisches Menue III**

â€° KartoffelstÃ¼cke in wÃ¼rziger Kokossauce

â€° GemÃ¼se-Kitchery (Kohl, Urid-Dhal, Mandeln)

â€° Salat mit Schwarzaugenbohnen, Kokosraspeln, Karottenraspeln, Koriander, GurkenwÃ¼rfeln

â€° Basmati-Reis mit schwarzen Bohnen

â€° Tomatenchutney

Zutaten: 250 g Zwiebeln, gehackt, 4 EL Wasser, 1/4 l Essig 5 %, 350 g Vollrohrzucker, 200 g sÃ¤uerliche Ã„pfel in WÃ¼rfel geschnitten, 1 kg Tomaten enthÃ¼tet und in Achtel geschnitten, 200 g Sultaninen eingeweicht, je 1 TL Salz und Paprika, je 1/2 TL Pfeffer, Chili und Ingwer | Zubereitung: Zwiebeln mit 4 EL Wasser glasig dÃ¼nsten. Alle Zutaten zugeben und 20 Minuten unter RÃ¼hren kochen, heiÃŸ in GlÃ¤ser fÃ¼llen und mit Einmachfolie oder Deckel verschlieÃŸen. Yogis machen es wohl eher ohne Zwiebeln, aber dazu hab ich leider kein Rezept gefunden.

â€° TrockenfrÃ¼chte-Pickle

â€° Pappad

â€° Mandelkuchen

Posted by orange in [chutneys+pickles](#), [indien](#) at 05:39

Friday, December 1. 2006

## **Thai-Kokos-Curry - Improvisation**

### Gemuese:

10 Mini-Maiskoelbchen (nicht die eingelegten)  
6 Mini-Thai-Auberginen (klein und rund und gruen)  
1 Bund Thai-Fruhlingszwiebeln  
1 Karotte  
2 Suesskartoffeln  
1/2 Block Tofu  
1 Hand voll brauner Champignons

Suesskartoffeln schaelen und in kleine Wuerfel schneiden.  
Maiskoelbchen in ca. 2,5 cm lange Stuecke schneiden.  
Thai-Auberginen vierteln. Wenns noch zu gross ist nochmal teilen.  
Karotte in duenne Scheiben schneiden.  
Tofu in ca. 1 cm Wuerfel schneiden.  
Lauch in ca. 3 cm lange Stuecke schneiden und laengs in duenne Streifen teilen.  
Champignons vierteln.

### Wuerzung:

1 TL brauner Rohrzucker  
ca. 4 grosse Zehen Knobel  
4 Stangen Zitronengras  
ca. 7 Thai-Chillis  
1 daumengrosses Stueck Ingwer  
Fischsauce Nam Pla  
6 Kaffirlimettenblaetter, getrocknet  
Salz zum abschmecken  
Sesamoel  
1/2 Limette  
3 Zweige frischer Koriander

Ingwer schaelen und in Scheiben schneiden. 1/4 von der Menge klein hacken.  
Chillis klein hacken.  
2 Stangen Zitronengras vom trockenen aeusseren befreien und fein hacken. Die anderen beiden in ca. 5 cm lange Stuecke schneiden.  
Knobel durch die Presse jagen.  
Klein gehackten Ingwer, gehackte Chilli und gehacktes Zitronengras in einer Schale vermengen.

### Sauce:

1,5 Dosen Kokosmilch  
1/2 Tasse Gemuesebruehe

### Beilage:

2 Tassen Basmati-Reis

Basmati-Reis gut waschen, bis das Wasser klar ist. Mit 4 Tassen Wasser und einer Prise Salz in einem Topf zum kochen bringen. Dann Platte ausschalten und quellen lassen.

### Zubereitung:

Sesamoel in einem Wok erhitzen. Jeweils die Kartoffelwuerfel, Karottenscheiben, Maiskoelbchen, Champignons und Tofuwuerfel einzeln mit etwas Paste anbraten, wieder aus dem Wok nehmen und zur Seite stellen.

Den Rest der Paste in den Wok geben, kurz anschwitzen und mit braunem Zucker karamelisieren. Mit der Kokosmilch aufgiessen und die Zitronengras-Stuecke, Ingwerscheiben und Kaffirlimettenblaetter unterruehren. Wenn die Sauce aufkocht, Sueskartoffeln und Auberginenstuecke hinein geben. Wenn diese beiden fast durch sind, die Maiskoelbchen,

## Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Karotten, Champignons und Tofu untermengen. Mit der Gemuesebruehe aufgiessen. Etwas einkochen lassen und mit Fischeauce, Salz, Limettensaft und frisch gehacktem Koriander abschmecken. Fuer die letzte Minute die duenn geschnittenen Fruehlingszwiebeln einruehren.

In Schalen mit dem Basmati servieren.

Das Curry wurde freihand ohne Rezept gekocht. Naja, nicht ganz freihand... von Urlaubserinnerungen inspiriert ;-). Dazu gab es Glasnudelsalat und SIIIIIIIIIIINGHABEEEEER \o/

Posted by orange in thailand, vegetarisch at 22:16

Wednesday, November 29. 2006

### **Malai Kofta**

Indische vegetarische Kartoffelnocken in sahniger Tomatensauce nach einem Chefkoch-Rezept.

Ich habe die Sauce noch ein wenig stÄ¼rker gewÄ¼rzt, aber die Nocken waren zum Reinlegen. Ich hab den halben Teig schon vor dem Formen pur genascht.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 08:22



Monday, November 20. 2006

## Shahi Baingan mit Paneer

Heute bin ich zur Abwechslung mal von meiner gewohnten Mittagsbestellung beim indischen Restaurant meines Vertrauens abgewichen und hab ein neues vegetarisches Gericht probiert. Ooooh war das lecker und cremig. Ich habe gleich mal nach dem Rezept geforscht und denke, das wird daheim auch bald mal auf den Tisch kommen.

Dies ist ein Rezept, das ich gefunden habe. Es hÃ¼rt sich von den Zutaten an, als kÃ¼nnte es dem Gegessenen nahe kommen.

Falls es jemand mal nachkocht, bitte Bescheid geben, wie es war! :-)

400 g frischer Paneer (indischer KuhmilchkÃ¼se)

AuberginenstÃ¼cke:

Aubergine einritzen und im Backofen backen, bis sie weich ist. In Scheiben schneiden und vierteln.

ODER

Aubergine in Scheiben schneiden, vierteln, in der Sauce mit kochen, bis sie gar sind.

Zu einer Paste mixen:

2 mittelgroÃe Zwiebeln

2cm frischer Ingwer

4 Zehen Knoblauch

2 grÃ¼ne Chillis

Zu einem Pulver verarbeiten:

4cm Zimtstange

2-3 Kardamomkapseln

2-3 Nelken

1 EL Mohnsamen

2 TL Cashews oder Mandeln

2 Tomaten (pÃ¼riert)

1 TL rotes Chillipulver

Eine Prise Kurkuma

2 TL Korianderpulver

1 TL KreuzkÃ¼mmelpulver

Salz zum Abschmecken

Ãl

Paneer in WÃ¼rfel schneiden, in Ãl goldbraun anbraten, abtropfen lassen, zur Seite stellen.

Ein wenig Ãl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelpaste anbraten bis sie anfÃ¼ngt zu brÃ¼nen. Das

Mohn-Cashew-Pulver und die anderen trockenen Pulver untermischen. FÃ¼r eine Minute braten und dann die

pÃ¼rierten Tomaten zufÃ¼gen. Ein wenig Wasser dazu geben und zum kochen bringen. Mit Salz abschmecken. Den

gebratenen Paneer und die AuberginenstÃ¼cke mit der Sauce vermengen und nochmal kurz erhitzen.

Ich habe am Wochenende etwas Ã¤hnliches ausprobiert, Hyderabad Baghare Baingan. War sehr fein!

Posted by orange in indien, vegetarisch at 14:07

Sunday, November 19. 2006

## **Paneer Bhurji**

Dieses Rezept habe ich mal beim Internet-StÃ¼bern gefunden. Leider habe ich den Link nicht mehr.

1l Milch  
1 Zitrone  
Ã–l  
2 grÃ¼ne Chilis, klein gehackt  
1 TL KreuzkÃ¼mmel  
1/2 TL Gelbwurz (Kurkuma)  
1/2 TL AsafÃ¶tida  
frischer Koriander  
Salz und Pfeffer  
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt  
1 Karotte, grob gerebelt

Paneer herstellen:

Kurkuma und Salz zur Milch geben und gut mischen. Milch aufkochen, bis sie beginnt hoch zu steigen. Zitronensaft dazu geben und vorsichtig mit einem HolzlÃ¶ffel durchrÃ¶hren. Wenn die Milch geronnen ist, die flÃ¼ssige, gelbe Molke durch ein Mulltuch abgiessen.

Ã–l in einer Pfanne erhitzen. Den KreuzkÃ¼mmel und AsafÃ¶tida zufÃ¼gen und anrÃ¶sten, bis der KreuzkÃ¼mmel anfÃ¶ngt zu springen.

Zwiebel, Karotte und Chilis dazu geben und braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann Paneer in die Pfanne geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermengen. Paneer noch kurz mitbraten. Wenn das Gericht zu trocken wird, etwas Butter dazu geben.

Mit reichlich frischem Koriander und gerÃ¶stetem Brot servieren.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 15:11

Wednesday, November 15. 2006

## Cremiges Dhal

1,5 Tassen Toor Dal  
0,5 Tassen Urid Dal (geschÃ¤lt)  
Wasser  
Kurkuma  
schwarze Senfsamen  
KreuzkÃ¼mmel,  
AsafÃ¶tida,  
getrocknete rote Chilis  
Salz  
1 Zwiebel, klein gewÃ¼rfelt  
frischer Koriander  
1 Zitrone (Saft)

Toor Dhal und Urid Dhal waschen, in einen Schnellkochtopf geben und ca. 2 cm mit GemÃ¼sebrÃ¼he bedecken. 1/2 TL Kurkuma unterrÃ¼hren. Mit geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten garen. Das Toor Dhal wird breiig und die Urid Linsen sollen durch sein.

KreuzkÃ¼mmel und schwarze Senfsamen in einer Pfanne rÃ¶sten, im MÃ¶rser grob zerkleinern. Zu den Linsen geben.

3 EL Ghee in der Pfanne erhitzen. Zwiebel drin glasig anschwitzen. Garam Masala, gehackte Chillis, 1/2 TL braunen Rohrzucker unterrÃ¼hren.

Die Zwiebel mit dem WÃ¼rzÃ¶l zu den Linsen geben. Dhal mit Zitronensaft, AsafÃ¶tida, Garam Masala abschmecken.

Mit frisch gehacktem Koriander und kleinen TomatenwÃ¼rfeln bestreuen. Dazu passt Basmatireis oder indisches Fladenbrot.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 20:34

Sunday, November 12. 2006

## **Yogisches Menue II**

â€° suppigee Dhal [meine Version davon]

Toor Dhal (Linsen), Moong Dhal (Linsen) - je die HÃ¼lfte

KreuzkÃ¼mmel, Salz, Korianderpulver, CurryblÃ¤tter, GemÃ¼sebrÃ¼he oder Wasser, frische TomatenstÃ¼cke, Spritzer Zitronensaft

â€° Basmatireis

â€° Zucchini

Zucchini in halbierte Scheiben geschnitten, mit indischen GewÃ¼rzen angebraten

â€° Karottensalat mit Rosinen: [einfach nachgemacht] [scharf nachgemacht]

geriebene Karotten, Rosinen, Zitrone, Ãpfel, Salz, ApfelstÃ¼cke

dazu passen auch: frische KrÃ¤uter, gerastete ErdnÃ¼sse oder Sonnenblumenkerne

â€° Kokoschutney

Kokosraspeln (Ã¼ber Nacht eingeweicht),

schwarze Senfsamen, Sesam, Ghee, CurryblÃ¤tter in einer Pfanne angerastet und mit abgetropften Kokosraspeln vermengen

Zitronensaft, Salz, Ingwer, frischer Koriander

wÃ¼rde noch gut dazu passen: grÃ¼ne Chili - dann ist es aber nicht mehr ganz so Yoga-tauglich

â€° Kakaocreme

Kakaopulver, Sahne, Joghurt

Posted by orange in chutneys+pickles, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien at 16:27

Saturday, November 11. 2006

## **Yogisches Menue I**

Ich durfte die letzten 2 Tage jeweils ein wunderbares Mittagessen genieÃen. Um nicht zu vergessen, was es gab und vor allem wie ich meine, es nachkochen zu kÃ¶nnen, halte ich hier die Zutaten mal fest, soweit ich sie mir zusammenreimen kann.

â Kichererbsen, ungeschÃlt  
Eingeweicht und mit indischen GewÃ¼rzen gekocht.

â Bulgur  
Ganz normal zubereitet.

â Brokkoli in Kokossauce  
Kleine BrokkolirÃ¶schen, Kokosmilch, KartoffelstÃ¼cke, indische GewÃ¼rze

â Rosinen-Ingwer-Chutney  
Rosinen, geriebener Ingwer, Zitronensaft, Chilli, Salz zusammen pÃ¼rieren.

â Salat mit Zitronenmarinade  
normaler Kopfsalat - gewaschen und in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten, Dressing: Zitronensaft, Ãl, Salz, Dill

â Zimtjoghurt mit Orangenfilets  
Creme: Yoghurt, etwas Quark, mit Zimt gut verrÃ¼hren, Orangenfilets untermengen

â Koriandersauce [Ãhnliches Rezept]  
Joghurt, frische KorianderblÃtter, Salz, gerÃ¼steter + gemahlener KreuzkÃ¼mmel -> pÃ¼rieren

â Pakoras mit Champignon- und Bananenscheiben  
Backteig: Kichererbsenmehl in eine SchÃ¼ssel geben. Salz, KreuzkÃ¼mmel und Backpulver untermischen. Langsam kaltes Wasser dazugieÃen und glattrÃ¼hren.  
Champignon- oder Bananenscheiben im Teig wenden und in heiÃem Ãl goldbraun ausbacken. Auf KÃ¼chenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 100ÃC warm halten.

â GrieÃhalva mit Rosinen, Mandeln und Rosenwasser

Posted by orange in [chutneys+pickles](#), [indien](#) at 16:12

Wednesday, November 1. 2006

### **Spaghetti Thai-Style ( it's so freshhhh \*g\* )**

mit Garnelen, grÃ¼nem Spargel in Kokos-SauceEin neues Gericht, das das GAST scheinbar nun fest in die Karte aufgenommen hat \*juhu\*. Ich hÃ¤tt nicht gedacht, daÃ eine Kokos-Sauce zu Nudeln so lecker ist...

Ich versuche mal das Rezept zu rekonstruieren:

Ã -Ã Spaghetti, sehr al dente (... das ist ja noch leicht ;-)

Ã -Ã grÃ¼ner Spargel in ca. 2cm langen StÃ¼cken, vorgedÃ¼nstet

Ã Ã Ã Ã (es war ganz normaler, aber denke Thai-Spargel kommt auch gut)

Ã -Ã Cocktailtomaten, halbiert

Ã -Ã frische Garnelen (nur Not gehen sicher auch vorgekochte, gefrorene)

Bei der Sauce wird es etwas schwieriger... aber ich rate einfach mal: Kokosmilch, Zitronensaft, Fischsauce, Chilli (fein gehackt), ein wenig Knobel (gepresst), ein wenig Ingwer (gerieben), brauner Zucker, Salz, Pfeffer, SesamÃ¶l

FrÃ¼hlingzwiebeln kÃ¶nnten in die Sauce auch noch passen, waren da aber jetzt nicht mit dabei.

Ich wÃ¼rde einfach mal Knobel, Ingwer und Chilli kurz im SesamÃ¶l anschwitzen, mit einer Prise braunem Zucker karamelisieren lassen. Mit Kokosmilch ablÃ¶schen. Mit Fischsauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und etwas einreduzieren lassen. Die Garnelen anbraten, daÃ der Kern noch roh ist. Die gekochten Nudeln, den vorgedÃ¼nsteten Spargel, die Garnelen und die halbierten Cocktailtomaten mit in die Sauce geben und wenige Minuten darin schwenken. Dann Parmesan drÃ¼ber.

Falls mir jemand zuvor kommt, es auszuprobieren, sagt Bescheid, ob ich gut gelegen bin mit dem Raten ;-)

Posted by orange in fisch + meerestier, pasta+so, thailand at 09:31

Friday, October 27. 2006

### **Spinat mit Sesam und Joghurt**

Passt gut als Beilage zu einem indischen MenÃ¼ oder einfach zu Pellkartoffeln und Quark.

fÃ¼r 3-4 Personen als kleine Beilage oder  
fÃ¼r 2 Personen als Hauptgericht mit Kartoffeln, Reis oder Brot  
500 g frischer Spinat (TK tut es zur Not auch)  
1 Zwiebel, fein gehackt  
3 Zehen Knoblauch, fein gehackt  
1 kleines StÃ¼ck frischer Ingwer, fein gehackt  
1 TL gemahlener Koriander  
1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen  
1 TL Chiliflocken (oder nach SchÃ¶rfewunsch)  
2 EL Ghee (geklÃ¶rte Butter)  
1/2 TL brauner Zucker  
Salz, Pfeffer  
5 EL Joghurt  
3 TL Sesam

Spinat grÃ¼ndlich waschen, dass all der Sand raus geht. TK-Spinat auftauen und gut abtropfen lassen.  
Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schÃ¶len und fein wÃ¼rfeln. Chilis entkernen und ebenfalls klein hacken.

In einem Topf das Ghee erhitzen. Die KreuzkÃ¼mmelsamen und den Sesam darin anrÃ¶sten.

Zwiebel-, Knoblauch-, und IngwerwÃ¼rfel, Chili und Zucker dazu geben und andÃ¶sten. Den Spinat untermengen und mit Salz, Pfeffer und Korianderpulver wÃ¼rzen. Ein paar Minuten auf niedriger Flamme kÃ¶cheln lassen, dass sich die Aromen gut verbinden und der Spinat erhitzt wird.

Zum Schluss den Joghurt einrÃ¶hren.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 17:54

Sunday, October 22. 2006

### **Javanesischer Nelkente**

Schmeckt und duftet richtig gut und erinnert durch die GewÃ¼rze ein wenig an Weihnachtspunsch. Aber ich denke, gekÃ¼hlt ist er auch im Sommer sehr lecker und erfrischend.

2 EL Schwarztee  
1 Zimtstange oder ein StÃ¼ck Zimtrinde  
10 Nelken  
2-3 EL Honig (alternativ brauner Zucker)  
100 ml frischer Orangensaft  
1 Liter Wasser

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die GewÃ¼rze dazu geben und etwa 15 Minuten lang kÃ¼cheln lassen, dass sich die Aromen entfalten. Den Herd ausschalten und den Schwarztee einrÃ¼hren. FÃ¼r 3 Minuten ziehen lassen, dann den Tee durch ein Siebchen abgieÃ¼en. Den Orangensaft dazu geben und mit Honig oder braunem Zucker sÃ¼Ã¼en.

Posted by orange in [getrÃ¤nke](#), [malaysia/indonesien](#), warm at 12:34



Saturday, October 21. 2006

### **Mango - Lassi (indisches JoghurtgetrÄ¼nk)**

1 groÄ¼e, reife, weiche Mango (zur Not: Mangoscheiben aus der Dose)  
500 g Naturjoghurt  
250 ml Wasser  
Honig oder Zucker  
optional: Kardamompulver

Mango vom Kern herunter schneiden, mit dem Joghurt mit Hilfe des PÄ¼rierstabs mixen, mit Wasser auffÄ¼llen und nochmal durchmixen.

Falls nÄ¼tig mit Honig oder Zucker sÄ¼Ä¼en.  
Mit einer Prise Kardamompulver garnieren und gekÄ¼hlt servieren.

Posted by orange in getrÄ¼nke, indien, kalt at 14:19

Saturday, October 14. 2006

### **Minz-Koriander-Chili-Paste**

1 Tasse Minze, BlÃ¤ttchen  
1 Zweig KoriandergrÃ¼n  
1 Chilischote(n), grÃ¼n  
Ã½ Zehe Knoblauch  
etwas Zitronensaft  
Salz

Zutaten mit dem PÃ¼rierstab oder Mixer zu einer Paste zerkleinern. Mit Salz abschmecken. PaÃt zu indischen Gerichten, Nudeln, Gegrilltem oder Brot.

Posted by orange in chutneys+pickles, dips+aufstriche at 19:00

### **Dunkles Dhal (Linseneintopf)**

FÃ¼r 6 Personen:  
500 ungeschÃlte, halbierte Urid-Linsen  
2 1/2 groÃe Zwiebeln, fein gewÃ¼rfelt  
4 rote, getrocknete Chilischoten  
2,5 TL KreuzkÃ¼mmelsamen  
2 TL Panch Phoron (ganz)  
Garam Masala (Pulver)  
1/2 TL Kurkuma  
1 TL brauner Rohrzucker  
ggf. 1 Limette  
Ghee  
Salz

**Knoblauch-Ingwer-Paste:**

5 Knoblauchzehen durch eine Presse drÃ¼cken und die selbe Menge frischen, geschÃlten Ingwer dazu reiben. Beides vermengen.

**Dhal:**

Die Linsen unter flieÃendem Wasser abwaschen und Ã¼ber Nacht in einer Schale mit Wasser einweichen. Das Einweich-Wasser danach unbedingt wegschÃ¼tten.

In einem groÃen Topf Wasser erhitzen und die eingeweichten Linsen darin kochen, bis sie gar sind (weich aber nicht zerfallen). Den Topf von der Platte nehmen. Vorsicht, Linsen schÃumen gerne mal Ã¼ber!

2 EL Ãl oder Ghee in einem Topf erhitzen und KreuzkÃ¼mmel, Chilis und Panch Phoron darin kurz anrÃ¶sten, bis die GewÃ¼rze anfangen zu duften. Die ZwiebelwÃ¼rfel dazu geben und glasig anschwitzen, dabei mit 1 TL braunem Rohrzucker leicht karamellisieren. Die Ingwer-Knoblauch-Paste einrÃ¼hren und kurz mitbraten.

Die gekochten Linsen und den Kurkuma untermengen und mit 1/4 Liter Wasser oder GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen. Das Dhal fÃ¼r weitere 20 Minuten leicht kÃ¶cheln lassen. Dabei reduziert sich die FlÃ¼ssigkeit wieder ein und die Aromen der GewÃ¼rze entfalten sich.

Mit Garam Masala und Salz abschmecken. Wer mÃ¶chte kann den Geschmack noch mit dem Saft von 1 kleinen Limette abrunden. Ich fand das sehr passend.

**Reis:**

2 Tassen gewaschenen Basmatireis mit Salz, 4 Kardamom-Kapseln, 1 Nelke und 1 kleinen StÃ¼ck Zimtrinde in 4 Tassen Wasser zum Kochen bringen, die Platte herunterschalten und den Reis mit Deckel fertig quellen lassen. Dabei nicht umrÃ¼hren.

## Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Dazu passen gut verschiedene Pickles (z.B. Limepickles) und Chutneys (z.B. SÃ¼Ã-scharfes Rosinen-Ingwer-Chutney). Diese kann man entweder selber machen oder findet sie - genauso wie die GewÃ¼rze - im Asiamarkt.

Das Dhal besticht sicher nicht durch seine Optik, ist aber schÃ¶n erwÃrmend und sÃttigend.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, vegetarisch at 18:55

Wednesday, October 11. 2006

### **Schweinefilet-Sticks in Thai-Marinade auf lauwarmem Glasnudelsalat**

Das Fleisch wird durch die Fischsauce wunderbar wÃ¼rzig und zart und der Salat ist eine perfekte erfrischende Beilage. Mit dem Rest der Marinade kann sich jeder seinen Salat scharf und wÃ¼rzig machen, wie er mÃ¶chte - je nach Menge. Sieht auf einer groÃen Platte angerichtet sehr schÃ¶n aus.

FÃ¼r 3 Personen

SpieÃe:

600 g Schweinefilet  
4 TL ErdnussÃ¶l

Marinade:

4 Zehen Knoblauch  
2 EL Zitronengras, das weiche Innere fein gehackt  
2 EL frischer Ingwer, geschÃ¤lt und gehackt  
2 Thaichilis, Kernhaus und Kerne entfernt und feingehackt  
12 EL Fischsauce  
8 EL Zitronensaft  
2 TL Zucker  
4 EL FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne RÃ¶llchen geschnitten

Salat:

1 Packung Glasnudeln  
2 TL Ãl (SesamÃ¶l)  
2 Karotten  
1/2 Gurke

Optional:

gehackte KocherdnÃ¼sse (gibt's im Asiamarkt), in einer Pfanne ohne Fett angerÃ¶stet

Knoblauch, Zitronengras, Ingwer, Chilis, Fischsauce, 6 EL Zitronensaft und Zucker verrÃ¼hren. Fleisch in ca. 1 cm groÃe WÃ¼rfel schneiden und mit der HÃlfte der Marinade mischen.

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser Ã¼bergieÃen und 5 Minuten ziehen lassen, danach gut in einem Siebchen abtropfen. Mit SesamÃ¶l und 2 EL Zitronensaft mischen.

Karotten schÃ¶pfen, mit einer Reibe oder einem Julienneschneider in feine Streifen raspeln. Die Gurke waschen, schÃ¶pfen, entkernen und in dÃ¼nne Streifen schneiden oder mit dem Julienneschneider in dÃ¼nne Streifen hobeln. GemÃ¼se mit den Glasnudeln mischen. Die FrÃ¼hlingzwiebeln unter die restliche Marinade rÃ¼hren.

Die marinierten FleischstÃ¼cke auf HolzspieÃe stecken. ErdnussÃ¶l in einer Pfanne erhitzen, die SpieÃe darin ca. 7 Min. braten, dabei einmal wenden. Den Glasnudelsalat mit ErdnÃ¼ssen garnieren und mit der FrÃ¼hlingzwiebelsoÃe servieren.

Grundrezept gefunden bei: Chefkoch

Posted by orange in fleisch/wurst, nudelsalat, thailand at 18:00

Friday, September 8. 2006

### **Kokosdhal (indische Linsen in cremiger Kokossauce)**

Dieses mild-cremige Dhal ist inzwischen eines meiner Lieblingsgerichte!  
Das Ausgangsrezept habe ich bei Chefkoch gefunden.

FÃ¼r 4 Portionen:

250 g rote Linsen  
1 Dose (400 ml) Kokosmilch oder selbst gemachte (Anleitung hier)  
3 EL Ghee  
1 TL Senfsamen  
1 TL KreuzkÃ¼mmel  
2 cm Zimtrinde  
3 grÃ¼ne Kardamomkapseln  
3 rote, getrocknete Chilis  
5 CurryblÃ¤tter - wenn mÃ¶glich frisch, ansonsten getrocknet  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 Prise brauner Zucker  
1 handvoll Kokosraspeln (optional)  
1/2 TL Kurkuma  
ca. 1 TL Garam Masala  
Salz nach Geschmack  
1 TL frischer Ingwer, fein gehackt  
frischer Koriander  
1 grÃ¼ne Chili - wenn man mÃ¶chte

Ã–l oder Ghee in einem Topf erhitzen. Senfsamen, Zimtstange, Kardamom, KreuzkÃ¼mmel, CurryblÃ¤tter und getrocknete Chilis hineingeben. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und eine Prise Zucker hinzufÃ¼gen, sobald die Senfsamen springen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Linsen, Kokosflocken und Kurkuma hinzufÃ¼gen und verrÃ¼hren.

Mit Kokosmilch aufgieÃŸen und kÃ¼cheln lassen. Wenn es zu dickflÃ¼ssig wird, zwischendurch immer etwas Wasser hinzufÃ¼gen. Mit Kokosmilch aus der Dose wird es fester - eventuell nach Bedarf noch etwas mit Wasser verdÃ¼nnen. Zwischendurch krÃ¤ftig rÃ¼hren, dass die Linsen aufbrechen. Mit Salz, Chilipulver, Garam Marsala und Korianderpulver abschmecken. Den fein gewÃ¼rfelten Ingwer kurz vor dem Servieren untermengen.

Mit frischem Koriander und der fein gehackten grÃ¼nen Chili garnieren. Dazu passt natÃ¼rlich Reis, aber auch Pellkartoffeln oder indisches Brot!

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 18:47