

Tuesday, October 6. 2015

Hirsesalat mit Pfirsich-Ingwer-Dressing, Sellerie und weiteren Variationen

Es regnet, die BlÃ¤tter werden immer bunter, in unserer Wohnung stapeln sich Kastanien, Eicheln und HaselnÃ¼sse... der Herbst ist da!

Bei mir ist nun endlich die PrÃ¼fungszeit herangerÃ¼ckt. Wie Ihr sicherlich bemerkt habt, war hier in den letzten Monaten nicht so viel los. Sobald ich die anstrengende Zeit hinter mir habe, wird sich das aber Ã¤ndern! Zur Vorweihnachtszeit wird es dann wieder warm, duftend und lecker hier.

Ich muss aber unbedingt noch ein sommerliches Rezept mit Euch teilen. Dieser Salat schmeckt unheimlich gut und bei diesem Anblick kann man doch gar keine Regenwetterlaune mehr haben, oder?!

Der Hirsesalat:

1 Tasse gekochte Hirse

70 - 100 g grob geraspelter Sellerie

1 kleine Karotte, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

2-3 getrocknete Tomaten ohne Ãhl

5 EL Kichererbsen

etwas OlivenÃ¶l

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

1 kleine Tasse Hirse mit 2 Tassen Wasser in einem kleinen Topf fÃ¼r 5 Minuten kÃ¼cheln lassen und dann etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Etwas abkÃ¼hlen lassen und davon 1 Tasse gekochte Hirse fÃ¼r den Salat verwenden.

Die Kichererbsen mit einem Spritzer OlivenÃ¶l in einer Pfanne goldbraun anrÃ¶sten und mit einer Prise Salz, Pfeffer und Paprikapulver wÃ¼rzen.

Die Karotte und die getrockneten Tomaten in kleine WÃ¼rfel schneiden und das StÃ¼ck Sellerie auf einer KÃ¼chenreibe grob raspeln.

Alle Zutaten in einer schÃ¶nen Schale vermengen.

Pfirsich-Ingwer-Dressing:

(Alternative zum Pfirsich, siehe unten)

1 geschÃ¤lter Pfirsich

1 fingernagelgroÃes StÃ¼ck Ingwer

3 EL weiÃer Balsamico

2 EL OlivenÃ¶l

Alle Zutaten in einem kleinen Becher im Mixer zu einem cremigen Dressing vermischen.

NachwÃ¼rzen und dekorieren:

Fleur de Sel

Pfeffer

Chiliflocken

frischer Koriander

Heidelbeeren

Mit all diesen KÃ¼stlichkeiten dekorieren und nachwÃ¼rzen.

Den Pfirsich ersetzen:

Vielleicht habt Ihr noch die MÄ¼glichkeit, im Feinkostladen einen Pfirsich zu ergattern. Oder Ihr probiert das Dressing mal mit einer guten Pfirsichmarmelade oder -chutney. Am besten eine von Mama oder Oma mit groÄ¼en FruchtstÄ¼cken drin. Dann wÄ¼rde ich noch ein wenig Zitronensaft dazu geben um den Zucker abzuschwÄ¼chen.

Alternativ habe ich das Dressing auch mal mit einem kleinen, geschÄ¼lten Apfel, Ingwer, Balsamico, OlivenÄ¼l, einer Prise Zimt und etwas Dattelsirup gemacht - lecker. Apfel hat ja gerade Saison!

Auch bei der GemÄ¼seeinlage kann man variieren, zum Beispiel mit Fenchelstreifen, Granatapfelkernen und Petersilie. Noch ein paar kross gebratene Nusstofu-StÄ¼ckchen drÄ¼ber geben eine tolle Abwechslung.

Ich wÄ¼nsche Euch einen gemÄ¼tlichen Herbst! :-) Hier noch ein paar Impressionen...

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 09:32

Monday, July 20. 2015

Mediterraner Kartoffelsalat mit cremigem Avocado-KrÃ¼uter-Dressing

Bei richtig schÃ¶nem, heiÃen Sommerwetter ist ein Salat doch die beste Essenswahl!

Ich gestalte meine Salate gerne so, dass sie eine vollwertige Mahlzeit ergeben. So, dass ich satt werde, und viele verschiedene gute Zutaten vereinen kann.

Dieser Kartoffelsalat lÃ¤sst sich zwar nicht ewig aufbewahren (und wenn, im KÃ¼hlschrank!), da die Avocado im Dressing irgendwann oxidiert, aber glaubt mir - er wird sowieso blitzschnell weggeschlemmt sein.

Ein einmaliger Kartoffelsalat - cremig und frisch. Und das ganz ohne Ãl oder Mayonaise. Etwas ganz Besonderes!

FÃ¼r 2 Portionen:

Dressing:

1 Avocado

Saft von 1/4 Zitrone

1 kleine handvoll frische BasilikumblÃ¤tter

5 StÃ¤ngel Schnittlauch

1 EL gehackter Dill

Salz, Pfeffer

Alles zusammen in den Mixer geben und zu einer cremigen Sauce pÃ¼rieren.

Salat:

1/2 Zucchini, geviertelt und in dÃ¼nne Scheiben geschnitten

15 Cocktailtomaten, halbiert

2 EL Kapern

1 kleine handvoll Zuckerschoten, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten

1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt

10 kleine, neue Kartoffeln (die, die man mit der Schale essen kann)

2 EL Pinienkerne

frische Kresse

grobes Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln gar kochen und, je nach GrÃ¶Ãe, inklusive Schale vierteln oder nur halbieren. Dann etwas auskÃ¼hlen lassen.

Das GemÃ¼se vorbereiten und die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun anrÃ¶sten.

Die Zuckerschoten mit dem Knoblauch in wenig Ãl kurz auf hoher Hitze anbraten.

Zucchini, Tomaten, Zuckerschoten, Kartoffeln, Pinienkerne in eine Schale geben und mit dem Dressing vermengen.

Mit grobem Salz und frischer Kresse abschmecken und gleich servieren.

Posted by orange in rezepte, salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 19:19

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 wÃ¤rzen.

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

Sellerie-Johannisbeer-Salat mit Apfel und Mandeln

1 Stangensellerie-Staude, in feine Ringe geschnitten
1/2 sÃ¤uerlicher Apfel, in kleine Scheiben geschnitten
1 handvoll frische Johannisbeeren
Saft von 1/2 - 1 Zitrone oder Orange
3 EL Mandeln
gutes OlivenÃ¶l
etwas flÃ¼ssige SÃ¼Ã¼e, z.B. Apfeldicksaft
Salz, Pfeffer

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

Die Selleriestangen waschen und mit einem kleinen Messer die FÃ¤den der LÃ¤nge nach abziehen. Dann die Stangen in feine Ringe schneiden und in eine Schale geben.

Die Johannisbeeren abperlen und mit dem geschnittenen Apfel zum Sellerie geben.

Mit Zitronensaft, OlivenÃ¶l, Salz, Pfeffer und etwas SÃ¼Ã¼e ein Dressing zubereiten und Ã¼ber den Salat geben.

Am Ende die gerÃ¶steten Mandeln darÃ¼ber streuen.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, salate, vegan, vegetarisch at 11:40

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. KokosblÃ¼tensirup, 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-KÃ¼chlein:

6 mittelgroÃe Kartoffeln

60 g Cashewkerne, fein gehackt

4 groÃe frische CurryblÃ¤tter, 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 KreuzkÃ¼mmelsamen

1/2 TL Kurkuma

2 EL Buchweizenmehl oder Kichererbsenmehl

3-6 EL KokosÃ¶l

Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser weich kochen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, KrÃ¤uter und GewÃ¼rze schneiden und vorbereiten.

1/2 TL KokosÃ¶l in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, CurryblÃ¤tter, Senfsamen und KreuzkÃ¼mmel unter RÃ¼hren anschwitzen. Nach einigen Minuten die Cashewkerne dazu geben und mitbraten, bis sie leicht golden sind.

Die fertigen Kartoffeln schÃ¶len und in einer SchÃ¼ssel mit einem Stampfer zu PÃ¼ree verarbeiten.

Das Zwiebel-GewÃ¼rz-Gemisch und das Mehl dazu geben und zu einem Teig verrÃ¼hren.

Aus dem Teig kleine KÃ¼chlein formen. Sie sollten nicht mehr schlimm an den Fingern kleben. Falls doch, noch etwas Mehl dazu geben.

In einer mittelgroÃen Pfanne 3 EL KokosÃ¶l erhitzen und die KÃ¼chlein portionsweise goldbraun von beiden Seiten ausbacken. Eventuell mÃ¼sst Ihr nach jedem Schwung wieder ein wenig Ãl nachgeben.

Auf einem KÃ¼chenpapier abtropfen lassen und lauwarm zu dem Spargel-Kokos-Sambal servieren.

MÃ¶chtet 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

Sunday, June 14. 2015

Schoko-Pancakes mit Kokoscreme und frischen Beeren

Wochenende, Sonnenschein, da muss ein besonders leckeres FrÃ¼hstÃ¼ck sein!

Eine absolute Klick-Empfehlung von mir ist dieses Rezeptvideo von Andrea Morgenstern auf ihrem gleichnamigen Youtube-Channel. [â€º zum Rezept](#)

Ich bin froh, mich gestern nach dem Aufstehen daran erinnert zu haben und so gab es diesen oberleckeren Schoko-Pancake-Turm mit einer selbstgemachten Kokoscreme, frischen Beeren und Banane.

Man kÃ¶nnte ganz klar schlechter FrÃ¼hstÃ¼cken!

Probiert in der Kokoscreme doch auch mal den Saft von 1/4 Limette.

In den Pancake-Teig habe ich noch zusÃ¤tzlich 2 EL Haferflocken gerÃ¼hrt.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, sÃ¼Ães, vegan, vegetarisch at 21:15

Monday, June 8. 2015

Cashew-Radieserl-Bowl mit Rotkohlsalat und Quinoa

Nun sind es nur noch wenige Monate, bis meine Ausbildung zuende geht und ich mich dem jÃ¼ngsten Gericht stellen muss. Jaaa, ok, es ist ja nicht die erste PrÃ¼fung im Leben, aber zumindest eine wirklich, wirklich wichtige fÃ¼r mich! Deshalb ist es hier momentan auch so ruhig. Bald wird es wieder anders, versprochen!

Und bis da hin brauche ich unbedingt wirksame Nervennahrung!

Ich habe das Kochen in der letzten Zeit ziemlich vernachlÃ¤ssigt. Der Tag hat einfach zu wenige Stunden fÃ¼r alles, was zu tun ist. Aber ich habe gemerkt, dass mir das gar nicht gut tut. Auf einmal sind die schon lange verbannten Fertiggerichte wieder in den Gefrierschrank gewandert, die SÃ¼Ã¼igkeitenkiste war bestens befÃ¼llt und wenn das alles nichts half, habe ich mir halt irgendwo auf die Schnelle Verpflegung geholt.

Das ist auf Dauer nicht nur geschmacklich recht Ã¶de, sondern auch nicht fÃ¼rderlich fÃ¼r die Gesundheit und geistige LeistungsfÃ¤higkeit (und die Figur). Deshalb gibt es jetzt Intervention!

Ich mache mir nun an den Lerntagen mittags eine "Bowl" - eine SchÃ¼ssel mit verschiedenen KÃ¼stlichkeiten. So kann ich alle Geschmacksrichtungen in einem Gericht vereinen, Rohes und Gekochtes auf den Tisch bringen und ganz flexibel in kÃ¼rzester Zeit auch aus kleineren Resten etwas zaubern.

Schritt 1 $\hat{=}$ $\hat{=}$ $\hat{=}$ Am Vormittag, in einer Lernpause, setze ich mir das Getreide meiner Wahl auf (Hirse, Couscous, Reis, Quinoa, Nudeln... oder auch Kartoffeln oder SÃ¼Ã¼kartoffeln), dann ist der zeitaufwendigste Part schon einmal erledigt.

Schritt 2 $\hat{=}$ $\hat{=}$ $\hat{=}$ Wenn ich richtig Hunger bekomme, schnipple, rasple, brate und rÃ¼hre ich mir in ein paar Minuten den Rest zusammen. Rohkostsalat mit frischen BalkonkrÃ¼utern, Joghurtdip mit Minze, gebratenes GemÃ¼se in allen Variationen, Tofu, Kichererbsen oder ein schnelles Chutney. Das alles benÃ¶tigt nicht mal 15 Minuten Zeit.

Schritt 3 $\hat{=}$ $\hat{=}$ $\hat{=}$ Wenn ich am Abend vorher Zeit habe, koche ich auch mal ein Dal oder einen Eintopf vor (z.B. ein Kokosdal). Muss aber nicht sein.

Schritt 4 $\hat{=}$ $\hat{=}$ $\hat{=}$ Nun nur noch in einer groÃ¼en Schale anrichten - fertig!

Vielleicht ist bei meinem Mittagessen ja auch eine SchÃ¼lchen-Inspiration fÃ¼r Euch dabei!

Heute gibt es ein Radieserl-Cashew-stir fry mit Quinoa und Rotkohlsalat.

Quinoa:

150 g Quinoa

450 ml Wasser

Quinoa gut in einem Sieb unter flieÃ¼endem Wasser waschen. Mit dem Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 15 Minuten auf kleiner Hitze kÃ¼cheln lassen. Dann noch ein paar Minuten in Ruhe quellen lassen.

Davon brauchst Du 1 Portion. Der Rest kÃ¶nnte ein leckeres, sÃ¼Ã¼es FrÃ¼hstÃ¼ck werden oder vielleicht ein Quinoasalat?

Schneller Rotkohlsalat mit Sesam:

1 gute handvoll Rotkohl, in feine Streifen geschnitten

Saft von 1/2 Zitrone

Sesam

Chiliflocken

RapsÃ¶l

Den Rotkohl waschen und in feine Raspel schneiden. In einem SchÃ¶lchen mit Zitronensaft, RapsÃ¶l, Salz, Pfeffer und Chiliflocken marinieren.

Den Sesam in einer Pfanne goldbraun rÃ¶sten und zum Rotkohl geben.

Es tut dem Salat gut, ein paar Minuten durchzuziehen, bis das Stir fry fertig ist!

Cashew-Radieserl-Stir-Fry:

1 gute handvoll Cashews (sie sind die Hauptzutat!)

1 kleine Karotte, in Stifte geschnitten

3 groÃe Radieserl, in Stifte geschnitten

1 FrÃ¼hlingsschwabel, in Streifen geschnitten

etwas Sojasauce

2 frische CurryblÃ¤tter (oder 4 getrocknete), in feine Streifen geschnitten

1/2 TL Lemon Curry "Sumatra" von Lebensbaum (oder Currypulver Deiner Wahl oder weglassen)

1/4 TL Senfsamen

1/4 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

Pfeffer

1 EL BratÃ¶l Das BratÃ¶l in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Cashews rundherum goldbraun anrÃ¶sten.

Radieserl, Karotte, FrÃ¼hlingsschwabeln, CurryblÃ¤tter, etwas Pfeffer, Senfsamen und KreuzkÃ¼mmel dazu geben und unter RÃ¼hren etwa eine Minute anschwitzen.

Das Lemon Curry Pulver untermengen (wer dieses oder ein Ã¤hnliches zuhause hat - kann auch weggelassen werden) und mit ein paar Spritzern Sojasauce ablÃ¶schen.

Zum Anrichten:

frischer Koriander

Saft von 1/4 Limette

etwas Fleur de Sel

Quinoa in eine Schale geben, daneben das Cashew stir fry und den Rotkohlsalat geben. Cashews und Quinoa mit dem Limettensaft betrÃ¶pfeln und frisch gehackten Koriander und etwas grobes Salz Ã¼ber die Bowl streuen.

Viel Text, aber wirklich wenig Arbeit fÃ¼r richtig groÃen Geschmack! Probiert es mal aus!

P. S. Ich bin ein riesen Fan von Fleur de Sel. Ich finde, dass eine Prise davon den Geschmack von sÃ¤mtlichen Gerichten - vor allem aber von Salaten noch einmal um ein gutes StÃ¼ck hebt. Ihr kÃ¶nnt aber natÃ¼rlich einfach das Salz verwenden, das Ihr zuhause habt!

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, rezeptensammlungen, vegan, vegetarisch at 10:34

Wednesday, April 29. 2015

Knusprige Gnocchi mit gerÃ¶stetem Spargel und Tomaten aus dem Ofen

O'gshpargelt is! Ich mag persÃ¶nlich den grÃ¼nen Spargel ja lieber, als den weiÃŸen. Und am allerliebsten gerÃ¶stet aus dem Backofen mit einer Prise grobem Salz.

Das ist auch eine super Beilage zu einem einfachen Butterbrot. Oder zu leckeren, knusprigen Gnocchi!

fÃ¼r 2-3 Personen:

- 1 Packung Gnocchi
 - 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
 - 2 FrÃ¼hlingzwiebeln, in Ringe geschnitten
 - 10 Dattel- oder Cherrytomaten, halbiert
 - 1 Bund grÃ¼ner Spargel, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten
 - 1/2 kleine Tasse TK-Erbsen
 - etwas Schnittlauch und Basilikum, grob gehackt
 - etwas Parmesan am StÃ¼ck
 - Brat-OlivenÃ¶l
 - Fleur de Sel
 - Pfeffer
- Den Backofen auf 200Â° C vorheizen.

Die holzigen Enden des Spargel schÃ¶len und die Stangen dann in ca. 2-3 cm lange StÃ¼cke schneiden.

Die Tomaten halbieren.

Spargel und Tomaten separat in zwei SchÃ¼sseln mit einem SchÃ¼ffel OlivenÃ¶l vermengen und mit Fleur de Sel und Pfeffer wÃ¤rzen. Den Knoblauch zu den Tomaten geben.

Das Backblech mit Backpapier auslegen, den Spargel darauf verteilen und fÃ¼r 15 Minuten backen.

In den letzten 5 Minuten die Knoblauchtomaten dazu geben.

In der Zwischenzeit etwas Ã–l in eine groÃŸe Pfanne geben und die Gnocchi unter RÃ¼hren goldbraun anrÃ¶sten. FrÃ¼hlingzwiebeln und Erbsen dazu geben und kurz mit anbraten.

Dann Spargel und Tomaten aus dem Ofen holen und zu den Gnocchi geben. Die frischen KrÃ¤uter unterrÃ¼hren.

Auf Tellern verteilen und mit einem SparschÃ¶tler grobe SpÃ¶tne vom Parmesan auf die Gnocchi raspeln.

Das AllerschÃ¶nste ist doch, draussen im Freien Abend zu essen! :-)

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, spargel, vegetarisch at 18:28

Tuesday, March 31. 2015

Pesto-Reis mit Fenchel und Oliventofu

Der FrÄ¼hling kommt! Und wir haben Lust auf GrÄ¼ne! :-)

Mit selbst gemachtem Pesto kann man wunderbar alles GrÄ¼ne verwerten, das man in der NÄ¼he hat - egal ob frische FrÄ¼hlingskrÄ¼uter aus der Natur, aus dem GemÄ¼semarkt, die ersten Sprossen vom Balkon, oder die Reste aus dem KÄ¼hlschrank.

Eine besondere Zutat, die noch weitere Vitamine, eine tolle Konsistenz und einen auÄ¼ergewÄ¼hnlichen Geschmack liefert ist rohe Karotte. Man kann sie grob und mit BiÄ¼r oder fein und versteckt in das Pesto mixen - wie man gerade gerne mÄ¼chte.

Auch beim Part der NÄ¼sse kann man ganz nach Lust und Laune vorgehen - gerÄ¼stete Mandeln, Cashews, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne oder WalnÄ¼sse... alles ist mÄ¼glich.

Gute und frische Lebensmittel machen den GenuÄ¼ aus. Dazu gehÄ¼rt auch hochwertiges Ä¼l und - wer mÄ¼chte - Parmesan.

GrÄ¼ne-Reste-Pesto

1 kleiner Bund Rucola

1 handvoll Basilikum

1 StÄ¼ngel Minze

1/2 groÄ¼e Karotte, grob geschnitten

50 g Parmesan am StÄ¼ck, grob geschnitten

1 kleine handvoll Mandeln (mit Schale), grob gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 guter Schluck OlivenÄ¼l

Fleur de Sel

Pfeffer

Die Mandeln grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne zusÄ¼tzlichem Fett goldbraun anrÄ¼sten.

Die abgeÄ¼hlten Mandeln zusammen mit dem Parmesan in einem Mixer grob pulverisieren.

Die Knoblauchzehe in den Mixbecher pressen, die gut gewaschen und trocken geschÄ¼ttelten KrÄ¼uter und die grob geschnittene, geschÄ¼lte Karotte hinein geben.

Auf voller Kraft schÄ¼n cremig pÄ¼rieren.

Mit grobem Salz und Pfeffer und eventuell einem Schuss Zitronensaft abschmecken.

Das Pesto lÄ¼sst sich - mit reichlich Ä¼l bedeckt - in einem Schraubglas einige Tage im KÄ¼hlschrank aufbewahren.

Besonders gut schmeckt es als Brotaufstrich, als "Klecks" in einer GemÄ¼sesuppe, vermengt mit Nudeln, Reis, Bulgur, Hirse etc.

Probiert auch mal die Version: "Kerbel (groÄ¼er Bund) und Karotte"!

GemÄ¼sereis:

3-4 kleine Tassen gekochter Reis (frisch oder vom Vortag)

1 Fenchelknolle, in Streifen geschnitten

6 getrocknete Tomaten in Ä¼l, klein geschnitten

Pinienkerne

1/2 Oliventofu (z.B. von Taifun), gewÄ¼rfelt

Den Reis waschen und in der doppelten Menge Wasser gar kochen.

Den Fenchel in Streifen schneiden, den Boden eines kleinen Topfes ca. 2 cm mit Wasser bedecken, Deckel drauf und den Fenchel gar kochen dÃ¼nsten.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten, dann heraus nehmen.

Den Tofu wÃ¼rfeln, mit etwas Ãl in die noch heiÃe Pfanne geben und leicht anbrÃunen.

Die getrockneten Tomaten in kleine StÃ¼cke schneiden.

Den Reis mit einigen LÃ¶ffeln Pesto, dem gekochten Fenchel, der HÃlfte der Pinienkerne und des Tofus gut vermengen.

Mit dem restlichen Tofu und den restlichen Pinienkernen garniert servieren.

Ich wÃ¼nsche Euch allen schÃ¶ne, gemÃ¼tliche freie Tage!

Posted by orange in KinderkÃ¼che, dips+aufstriche, essen und kochen, rezepte, vegetarisch at 13:41

Tuesday, March 3. 2015

Rote Bete-Salat mit Granatapfel und Kresse + KrÃ¤uterchampignons mit Knoblauch

Resteessen!

Diese ganz schnellen Abendessen-Snacks gab es heute bei uns. Alles, was im KÃ¼hlschrank noch auf die baldige Verarbeitung wartete. Ganz einfach, stressfrei und doch so lecker!

Rote Bete-Salat mit Granatapfelkernen und Kresse:

4 gekochte Rote Bete-Knollen

1/4 Granatapfel

1 Kistchen Kresse

Saft von 1/2 Zitrone

etwas OlivenÃ¶l

Pfeffer

Fleur de Sel oder normales Salz

Die Rote Bete (am besten mit KÃ¼chenhandschuhen) in kleine WÃ¼rfel schneiden. Zusammen mit den Granatapfelkernen in eine Schale geben.

Die Kresse waschen, aus dem Beet schneiden und zusammen mit Ãl und Zitronensaft unter den Salat mengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Champignons mit Knoblauch und KrÃ¤utern

ca. 10 Champignons

2 Knoblauchzehen

Pfeffer

Fleur de Sel oder normales Salz

2 EL italienische KrÃ¤uter (TK) oder frische KrÃ¤uter nach VerfÃ¼gbarkeit

BratÃ¶l

Champignons in mundgerechte StÃ¼cke schneiden. Die Knoblauchzehen grob hacken.

Ãl in einer Pfanne stark erhitzen und die Champignons mit dem Knoblauch wenige Minuten scharf anbraten. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht zu dunkel und somit bitter wird.

Mit Salz, Pfeffer und den KrÃ¤utern abschmecken.

Dazu schmeckt ein herzhaft belegtes Brot oder - wie bei uns - ein paar knusprig angebratene Bio-Kartoffelpuffer!

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 20:57

Monday, March 2. 2015

GerÃ¶stete BlumenkohlrÃ¶schen mit Petersilien-Sesam-Pesto in lila SÃ¼Ã¼kartoffelsuppe

Zwischen Kinderbazillen und LehrbÃ¼chern Ã¼ber Kinderbazillen schleiche ich mich heimlich kurz hier rein, um eine unheimlich leckere Suppe mit Euch zu teilen.

Ein besonderer Genuss, wenn es - wie heute - mal wieder waagrecht regnet: wÃ¶rmt von innen und lÃ¶sst mit ihrer tollen Farbe keinerlei Winterdepression aufkommen!

Was fÃ¼r eine tolle Knolle. Sieht aus, wie Rote Bete, ist aber keine!

1 (550 g) lila SÃ¼Ã¼kartoffel
120 g Sellerie
1 mittelgroÃ¼e Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 TL brauner Zucker
OlivenÃ¶l
750 ml GemÃ¼sefond
1/4 - 1/2 Dose Kokosmilch
optional: 1 Stange Zitronengras

SÃ¼Ã¼kartoffel und Sellerie schÃ¶len und in WÃ¼rfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel ebenfalls wÃ¼rfeln.

Die harten, Ã¶uÃ¼eren BlÃ¤tter vom Zitronengras abziehen und den weichen, weiÃ¼en Kern klein hacken.

Zwiebeln und Knoblauch in etwas OlivenÃ¶l in einem Topf anschwitzen. Mit dem Rohrzucker karamellisieren.

Die SÃ¼Ã¼kartoffel und den Sellerie dazu geben, einmal umrÃ¼hren und mit GemÃ¼sefond aufgieÃ¼en.

Bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten kochen, bis das GemÃ¼se weich ist.

Die Suppe mit dem PÃ¼rierstab oder dem Mixer schÃ¶n glatt pÃ¼rieren. Die Kokosmilch zugeben und noch einmal durchmischen.

Am besten nehmt Ihr zuerst nur 1/4 Dose und gieÃ¼t nach, falls nÃ¶tig. Bei zu viel Kokosmilch wird das Kokosaroma zu dominant.

GerÃ¶steter Blumenkohl
1 Blumenkohl
OlivenÃ¶l
Meersalz
Pfeffer

Den Backofen auf 220Â°C vorheizen.

Den Blumenkohl in kleine RÃ¶schen zerteilen und waschen. In einer SchÃ¼ssel mit einem SchuÃ¼ OlivenÃ¶l vermengen und mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen.

In eine Auflaufform geben und fÃ¼r etwa 20 Minuten im Ofen rÃ¶sten.

Petersilien-Sesam-Pesto
1 kleiner Bund Petersilie
2,5 EL Sesamsamen
1 gestrichener TL Meersalz

Saft von 1/2 Zitrone
2 EL OlivenÃ¶l
1/4 TL brauner Zucker

FÃ¼r das Pesto die Sesamsamen goldbraun in einer Pfanne anrÃ¶sten und mit den anderen Zutaten im Mixer zu einer Paste verarbeiten.

Mit etwas Arschmalz und einem MÃ¶rser geht das auch!

Den lauwarmen Blumenkohl mit dem Pesto Ã¼berziehen und als Suppeneinlage servieren. Nach Belieben mit Chiliflocken abschmecken.

Posted by orange in dips+aufstriche, essen und kochen, rezepte, suppen, vegan, vegetarisch at 19:46

Thursday, November 6. 2014

Meine Lieblings Rohkost-Salate

Rohes GemÃ¼se darf bei mir zu keiner Mahlzeit fehlen. Nicht nur, weil es viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundÃ¤re Pflanzenstoffe enthÃ¤lt, sondern vor allem, weil es mir richtig gut schmeckt, Abwechslung auf der Zunge bringt und so zum warmen Gericht ein prima Gegenpart ist.

Deshalb kann ich eigentlich nie genug Rezepte fÃ¼r Rohkost-Salate im Hinterkopf abspeichern. Hier mÃ¶chte ich mit Euch meine Liebsten teilen:

1.
Ein Rezept nach der sympathischen Vollwert- und Rohkostkennerin Ute-Marion Wilkesmann, die ich vor einiger Zeit einmal auf Youtube entdeckt hatte: Waldorfsalat mit einem unheimlich leckeren Dressing aus pÃ¼rierten Sonnenblumenkernen, Orangensaft, Apfel und Ingwer:

Waldorfsalat mal anders

2.
Diesen Salat habe ich nach einer langen Nacht im Cafe King kennengelernt. FÃ¼r den Hunger nach dem Tanzen, hatte ich zum GlÃ¼ck noch etwas aus der veganen Theke ergattern kÃ¶nnen und hatte in der kalten, leeren Trambahn morgens frÃ¼h um 4 dann einen kulinarischen Sonnenaufgang. Es lohnt sich, ein richtig gutes OlivenÃ¶l zu verwenden und hochwertigen, aromatischen getrockneten Thymian.

Fenchelsalat mit Apfel und Thymian

3.
Wie schon im letzten Eintrag ausgiebig erwÃ¤hnt, bin ich inzwischen ein grÃ¶Ãfer Fan von Roter Bete in allen AggregatzustÃ¤nden. Grob geraspelt mit ihrer guten Freundin, der Karotte, Naturjoghurt, reichlich gerÃ¶steten Sonnenblumenkernen (damit nicht sparen!) und frischen KorianderblÃ¤ttern wird daraus ein exotisch-cremiger GenuÃŸ, von dem ich problemlos eine grÃ¶Ãe SchÃ¼ssel verdrÃ¼cken kann.

Rote Bete-Karotten-Salat mit Joghurt und Koriander

4.
Und noch einmal Joghurt als Dressinggrundlage: Man kann sich kaum vorstellen, dass er mit Kohlrabi ein gutes Team ergibt. Aber ich kann es mehrfach bestÃ¤tigen! Zusammen mit Erbsen und Koriander schmeckt dieser Salat einfach nur erfrischend und "grÃ¼n" - zu Pellkartoffeln, Seitangyros oder gebratenem Lachs zum Beispiel. Der Koriander lÃ¤sst sich auch gut durch Petersilie ersetzen.

Kohlrabisalat mit Erbsen und Koriander

Viele tolle Salate mit rohem GemÃ¼se und FrÃ¼chten gibt es auch aus dem asiatischen Bereich. Dazu bald ebenfalls ein paar meiner Lieblingsrezepte!

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

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, salate, vegan, vegetarisch at 20:00

Friday, October 24. 2014

Rote Bete-Karotten-Salat mit Joghurt und Koriander

Ich bin inzwischen ein groÃer Fan von Roter Bete in allen AggregatzustÃ¤nden.

Grob geraspelt mit ihrer guten Freundin, der Karotte, Naturjoghurt, reichlich gerÃsteten Sonnenblumenkernen (damit nicht sparen!) und frischen KorianderblÃ¤ttern wird daraus ein exotisch-cremiger GenuÃ, von dem ich problemlos eine riesen SchÃ¼ssel verdrÃ¼cken kann.

FÃ¼r 1 groÃe Schale:
2 groÃe Knollen Rote Bete
3 groÃe Karotten
ca. 300 g Naturjoghurt oder ungesÃÃter Sojajoghurt
5 EL Sonnenblumenkerne
1/2 Bund frische KorianderblÃ¤tter
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Die Rote Bete schÃlen und grob raspeln. Am besten zieht Ihr hierfÃ¼r KÃ¼chenhandschuhe an, sonst fÃ¤rbt Ihr Eure Finger schÃ¶n rot ein!

Die Karotten ebenfalls - wenn nÃ¶tig - schÃlen und auf einer Reibe oder in der KÃ¼chenmaschine raspeln.

Das GemÃ¼se in einer Schale mit einigen EsslÃ¶ffeln Joghurt vermengen - erst einmal weniger, dann kÃ¼nnt Ihr bei Bedarf den Rest dazu geben, um eine schÃ¶ne, cremige Konsistenz zu erreichen. Der Joghurt fÃ¤rbt sich sofort rosa und sieht aus wie Erdbeerquark!

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne zusÃtzlichem Fett goldbraun anrÃsten.

Den Koriander grob hacken.

Kerne, Koriander, Zitronensaft, Salz und Pfeffer unter den Salat rÃ¼hren. Gegebenenfalls noch einmal Joghurtmenge anpassen oder nachwÃrzen.

Diese Rote Bete-Gerichte kann ich Euch auch noch wÃrmstens empfehlen:

Wurzelpower: Rote Bete-Kokos-Suppe mit Orange
Rote Bete-Salat wie im Louis Hotel

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, salate, vegan, vegetarisch at 19:00

Kohlrabisalat mit Erbsen und Koriander

Wer hÃ¤tte das gedacht: Kohlrabi und Joghurt sind ein wunderbares Team! Gemeinsam mit Erbsen und Koriander schmeckt dieser Rohkostsalat so schÃ¶n erfrischend und einfach nur "grÃ¼n". (Ich finde, dieses Wort beschreibt's am besten - mÃ¼sst Ihr mal ausprobieren, ob Ihr meine Interpretation nachvollziehen kÃ¼nnt ;-)

Ich liebe ihn zum Beispiel zu Pellkartoffeln, Seitangyros oder gebratenem Lachs.

FÃ¼r 2 Portionen:

1 groÃer Kohlrabi
1 handvoll TK-Erbesen
Salz, Pfeffer
1/4 TL sÃÃes Paprikapulver
1/2 Bund frische KorianderblÃtter oder Petersilie
1 EL weiÃer Balsamico
ca. 250 ml Naturjoghurt oder ungesÃter Sojajoghurt

Die Erbsen in einem kleinen Topf mit wenig Wasser ein paar Minuten aufkochen, bis sie aufgetaut sind.

In der Zwischenzeit den Kohlrabi schÃlen und auf einer Reibe grob raspeln. In ein Siebchen geben und mit den HÃnden einen Teil der austretenden FlÃssigkeit herausdrÃcken.

Den Kohlrabi in einer Schale mit einigen EsslÃffeln Joghurt, dem Balsamico und den GewÃrzen vermengen. Nehmt erstmal weniger Joghurt und tastet Euch vor, dass die Sauce nicht zu viel und zu flÃssig wird - jeder Kohlrabi hat ja eine andere GrÃÃe.

Den Koriander grob hacken und mit den Erbsen unter den Salat mengen. Vielleicht noch ein mal abschmecken.

Falls Ihr keinen Koriander mÃgt, kÃnnt Ihr ihn auch problemlos durch Petersilie ersetzen.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, salate, vegan, vegetarisch at 17:59

Wednesday, October 15. 2014

Wurzelpower: Rote Bete-Kokos-Suppe mit Orange

Zum Abend hin bekomme ich meist Lust auf einem frischen Salat oder auf eine warme Suppe. Je nachdem, wie der Tag war und wie es um die Außentemperatur steht.

Heute war eine Suppe dran. Eine Rote Bete-Suppe mit Kokosmilch und frischem Orangensaft. Und sie war so sagenhaft köstlich!!!

Vor einiger Zeit habe ich mich in die Rote Bete verliebt. Schon allein die Farbe ist der Knaller und macht jedes Gericht optisch gleich viel weniger langweilig. Ich mag sie roh oder gegart im Salat, gebacken und fein geschnitten als "Carpaccio", gefüllt aus dem Ofen und parriert in der Suppe.

Der erdige und doch irgendwie fruchtige Geschmack hat es mir einfach angetan. Und noch dazu bringt sie B-Vitamine und Folsäure, Kalium und Eisen mit.

Die Zubereitung dieser Suppe gelingt so schnell, dass sie auch nach viel zu vielen Äußerstunden oder an einem faulen Tag genau das Richtige ist. Ich habe soeben beschlossen, dass sie Teil meines Weihnachtsmenüs wird!

Für 2 große Portionen:

500 g gegarte Rote Bete, in grobe Stücke geschnitten

2 Zehen Knoblauch, in kleine Würfel geschnitten

1/2 Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten

1/2 Dose Kokosmilch

etwas Gemüsebrühe

Saft von 1/4 Orange

1/2 TL Kreuzkümmel

Olivenöl

etwas brauner Zucker

– In einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch mit dem braunen Zucker und dem Kreuzkümmel glasig anschwitzen.

Die Rote Bete dazu geben und mit der Gemüsebrühe aufgießen, dass sie gerade so bedeckt ist.

Etwa 10 Minuten mit Deckel köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.

Die Kokosmilch und den Orangensaft dazu geben und in einem Mixer oder mit dem Pürierstab fein und sämig pürieren. Wenn sie zu dickflüssig ist, noch etwas Gemüsebrühe dazu geben.

Bei mir war es nicht einmal nötig, noch Salz und Pfeffer dazu zu geben, so vollmundig war der Geschmack. Aber Ihr köhnt natürlich noch etwas würzen, wenn Ihr mögt.

Und jetzt: Feierabend und genießen!

P.S. Für die Mamis: Mein Kleiner (2) wollte mehrfach einen Nachschlag. Und zwar nicht nur Backerbsen, sondern auch Suppe! Vielleicht ist das ja auch etwas für Euch?

Tuesday, September 30. 2014

Herbstlicher Haferporridge mit Kakao-Nibs und zartschmelzendem Kokosmus

Jetzt ist er auch im Kalender da - der goldene Herbst.

Ich merke das vor allem daran, dass ich Ã¶fter mal Ã¼berlege, mir nicht doch eine WÃ¤rmflasche mit ins Bett zu nehmen (alles unter 27 Grad ist pure KÃ¶rperverletzung!).

Aber auch, weil ich wieder Lust auf ein reichhaltiges, warmes FrÃ¼hstÃ¼ck bekomme. Und so kam in den letzten Tagen wieder ein duftender Haferporridge auf meinen Tisch - verfeinert mit einigen Leckereien.

Nachdem ich gefÃ¼hlte hundert Mal am Regal vorbeigeschlichen bin und mich einfach nicht Ã¼berwinden konnte, 15 Euro fÃ¼r ein Glas Dr. Goerg Bio-Kokosmus (500 ml) zu bezahlen, habe ich es irgendwann doch nicht mehr ausgehalten und das Glas wanderte heimlich in den Einkaufskorb.

Ich habe den Kauf nicht bereut - das Mus schmeckt einfach fantastisch und auch mein kleiner Sohn ist ein groÃer Fan davon, morgens die Reste vom LÃ¶ffel zu schlecken.

Ein LÃ¶ffel Kokosmus kommt bei uns gerne in einen Smoothie und ist eine gute Beimisch-Alternative fÃ¼r meinen geliebten Reis-Kokos-Drink. Aber zart schmelzend in einen heiÃen FrÃ¼hstÃ¼cksbrei gerÃ¼hrt, ist es der Himmel auf Erden.

FÃ¼r Rohkost-Pralinen und Desserts werde ich es sicher auch noch ausprobieren. Oder einfach pur aus dem Glas lÃ¶ffeln. GeÃ¶ffnet ist es ungekÃ¼hlt 9 Monate haltbar.

Und bei noch etwas bin ich inzwischen sehr auf den Geschmack gekommen: Kakao-Nibs. Das sind geschÃ¶lte, fermentierte und in StÃ¼cke gebrochene Kakaobohnen, die einen einzigartigen knusprig-herb-kakaoigen, angenehm bitteren und leicht kÃ¼hlend Geschmack im Mund ergeben.

Schuld ist Steffi mit ihrem tollen Blog kochtrotz.de, der nicht nur fÃ¼r Menschen mit Allergien oder UnvertrÃ¤glichkeiten sehr empfehlenswert ist. Sie hat vor kurzem eine eigene (glutenfreie) MÃ¼sli Mischung kreiert, die man sich nach Hause bestellen kann: Bio-Quinoa-Kokos-Kakao

Das musste ich unbedingt testen. Zwei Packungen habe ich schon leer gegessen und Kakao-Nibs sind seit dem auch pur in meinen Vorratsschrank gewandert.

Aber nun genug der ausschweifenden Reden, es ist Zeit fÃ¼r FrÃ¼hstÃ¼ck - und das ist in 5 Minuten fertig!

Herbstlicher Haferporridge mit Kakao-Nibs und zartschmelzendem Kokosmus

FÃ¼r 2 kleinere oder 1 groÃe Portion:

100 g Feinblatt-Haferflocken
300 ml Hafermilch

1 EL Kokosmus
1 Birne
2-3 EL Rosinen
wer mÄ¼chte: 1 handvoll Trauben

Die Birne in dÄ¼nne Spalten schneiden.

Die Haferflocken mit der Hafermilch, der HÄ¼lfte der Birnenspalten und den Rosinen in einem Topf kurz aufkochen. Bei niedriger Hitze unter RÄ¼hren 2-3 Minuten weiter kÄ¼cheln bzw. quellen.

Den heiÄ¼en Porridge in SchÄ¼lchen fÄ¼llen und die Kakaonibs und das Kokosmus unterrÄ¼hren.

Mit Trauben und den restlichen Birnenstreifen garnieren und noch warm genieÄ¼en!

Beim Wechsel einer Jahreszeit beginne ich immer, die Wohnung wieder etwas umzugestalten. Und im Herbst fÄ¼llt das Bastelmaterial ja regelrecht von den BÄ¼umen! Ein paar Anregungen fÄ¼r herbstliche Akzente kann ich also jetzt schon einmal ankÄ¼ndigen!

Posted by orange in KinderkÄ¼che, essen und kochen, rezepte, snacks/vorspeisen, sÄ¼Ä¼es, vegetarisch at 19:20

Saturday, June 21. 2014

Smoothie mit Blaubeere und Kokos

Wo ich doch so lange gebraucht habe, um mal wieder einen Eintrag zu schreiben, dachte ich, ich beginne ihn mit einem Zitat zum Thema Zeit. So ein richtig gutes konnte ich nicht finden, dieses fand ich aber ganz nett :)

"Kein Mensch ist so beschäftigt, dass er nicht die Zeit hat, überall zu erzählen, wie beschäftigt er ist."

Für alle, bei denen es auch immer "viel zu spät für diese Uhrzeit" ist (von wem kam das eigentlich?), habe ich hier ein ganz schnelles Smoothie-Rezept, das nach Urlaub schmeckt. Auch um 11 Uhr Abends, oder halb 6 Uhr morgens! Auch mit nur 3 Stunden Schlaf. Oder gar keinem!

Ich bin gerade dem Reis-Kokos-Drink von Provamel völlig verfallen. Nicht gut für den Geldbeutel, aber einfach sooooo lecker mit Frucht. Meine wichtigste Frisch-Zutat im Moment. (Nein, ich werde leider nicht von der Firma für diese Aussage mit gratis Kokosdrink entlohnt, schnief.)

Zutaten für 2 Gläser:

1/2 Bergpflirsich

1/2 Mango

1/2 Banane

2 Minzblätter

5 cm Karotte

1 handvoll Heidelbeeren

400 ml kinder Reis-Kokos-Drink

Alles in einen starken Mixer geben und schön sämig pürieren!

Wer kein halbes Obst übrig haben möchte, macht einfach die doppelte Menge. Ich kann mir den Smoothie auch sehr gut als Eis vorstellen! Einfach in kleine Eis-am-Stiel-Formen geben und einfrieren.

Posted by orange in Kinderkekse, essen und kochen, getränke, kalt, rezepte, vegan, vegetarisch at 20:21

Monday, May 12. 2014

FrÃ¼hlingsspargelner BÃ¼chsen-Couscous mit gerÃ¶stetem Spargel und Pastinaken

FÃ¼r dieses tolle Rezept ist mir Ã¤rgerlicherweise auf mysteriÃ¶se Art und Weise das Foto abhanden gekommen. Ich mÃ¶chte es unbedingt trotzdem mit Euch teilen, solange BÃ¼chsen und grÃ¼ner Spargel noch Ã¼berall zu haben sind! Es macht auch fÃ¼r GÃ¤ste so richtig was her!

GerÃ¶steter Spargel und Pastinaken

1 Bund grÃ¼ner Spargel

3 Pastinaken

OlivenÃ¶l

Salz, Pfeffer

Den Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen. Dann in ca. 5 cm lange StÃ¼cke schneiden. Die Pastinaken schÃ¶len und in etwa 2 cm breite Streifen zerteilen.

Beide GemÃ¼se mit einem guten SchuÃ OlivenÃ¶l, Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer in einer Schale vermengen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 200Â°C fÃ¼r 15 Minuten rÃ¶sten.

BÃ¼chsen-Couscous

300 gekochter Couscous

1 kleiner Apfel, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

1 handvoll HaselnÃ¼sse, grob gehackt

Dressing:

1 Bund (ca. 60 g) BÃ¼chsen

Saft von 1 Zitrone

6 EL OlivenÃ¶l

4 TL Apfel- oder Agavendicksaft

2 TL Dijonsenf

1 Prise Korianderpulver

Salz, Pfeffer

Den Apfel in kleine WÃ¼rfel schneiden und die HaselnÃ¼sse grob hacken.

Den BÃ¼chsen vorsichtig waschen und mit den restlichen Zutaten fÃ¼r das Dressing in einem Mixer klein pÃ¼rieren. Ein paar EsslÃ¶ffel Dressing zur Seite stellen. Den Rest mit dem Couscous vermengen, bis er sich schÃ¶n grÃ¼n fÃ¤rbt.

Die ApfelwÃ¼rfel und HaselnussstÃ¼cke unterheben.

Anrichten

Portionsweise in eine kleine Schale fÃ¼llen und auf die Teller stÃ¼rzen, dass der Couscous eine schÃ¶ne Kuppelform erhÃ¤lt.

Das gerÃ¶stete GemÃ¼se rundherum anordnen und mit dem restlichen Dressing dekorieren.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 09:50

Saturday, April 19. 2014

Osternest-FÃ¼llung mal ganz anders...

... ohne Ei und ohne Zucker, aber trotzdem richtig lecker!

Vor ein paar Tagen habe ich ein ganz einfaches Kekse-Rezeptvideo auf dem Youtube-Kanal "Koch's vegan" vom sympathisch-unterhaltsamen Heiner JÃ¼hrs entdeckt.

Banane und Cashew - eine perfekte Mischung fÃ¼r meinen kleinen Mann (1,5 Jahre alt). Und auch noch ohne extra Zucker.

Da habe ich gerade auf den letzten DrÃ¼cker noch die Hasen- und Ei-Ausstecher ausgepackt und losgebacken. Teig kneten, 15 Minuten in den Ofen, fertig.

Ich weiÃ nicht, ob die Kekse bis morgen durchhalten, Ã¼hem. SchÃ¼n bananig, fluffig und nicht zu sÃ¼Ã!
Nachtrag: Noch lauwarm und frisch schmecken sie am besten. Am nÃ¤chsten Tag haben sie ein bisschen die Konsistenz wie altes Fladenbrot (was sie vom Teig her ja irgendwie auch sind) - schmecken aber noch immer bananig lecker und kommen beim Kleinen gut an!

Und hier mÃ¼chte ich Euch noch ein Video von Heiner's Freudin (ich hoffe, ich kombiniere das jetzt richtig) Dietlind verlinken, das Herkunft des Osterbrauchs beschreibt, so wie ich sie bisher, ehrlich gesagt, noch nicht im Detail kannte. Sehr interessant!

Posted by orange in KinderkÃ¼che, backen, essen und kochen, plÃ¤tzchen + kekse, rezepte, vegan, vegetarisch at 21:02

Tuesday, April 8. 2014

Frischer, bunter Frühstückssmoothie für jeden Tag

Wie die Zeit rennt... das zweite Heilpraktiker-Semester liegt nun hinter mir und nach vielen langen Lernabenden ist auch die Semesterprüfung geschafft! Deshalb musste ich auch schweren Herzens dieses kulinarische Tagebuch so kläglich vernachlässigen.

Jetzt beginnt Part drei der Ausbildung und bald ist auch schon Halbzeit. Da möchte ich aber lieber noch gar nicht dran denken, huiuu! Ein wenig Respekt habe ich vor der Prüfung ja schon...

Aber nun lieber den Kopf und den Körper wieder mit ein paar Vitaminen auffüllen. Das mache ich jeden Tag mit meinem momentanen Lieblings-Frühstücksgetränk - viel Obst mit frischem Grün:

Für 2 Gläser:

Saft von 2 Orangen

ein ca. 5 cm langes Stück Banane

ein ca. 5 cm langes Stück Karotte

1 Dattel, entkernt (!)

1 kleiner Apfel inklusive Schale

1 handvoll grünes Blattgemüse - meine Favoriten sind gerade: Portulak, Feldsalat, junger Spinat oder Mangold

ca. 350 ml kaltes Wasser

1 TL Leinöl

Wer einen Hochleistungsmixer (z. B. Omniblend oder Vitamix) besitzt, muss die Zutaten kaum zerkleinern. Bei anderen Mixern müssten Ihr einfach ausprobieren, was sie problemlos klein kriegen, oder wo Nachhelfen nötig ist.

Alles, bis auf das Leinöl, in den Mixbehälter geben und bei niedriger Stufe kurz anrühren und vermengen, dann auf volle Kraft schalten, bis ein cremiges Getränk entsteht. Je nach Größe der Früchte müssten Ihr eventuell noch etwas mehr Wasser zugeben, um eine gut trinkbare Konsistenz zu erreichen.

Am Ende das Leinöl hinein rühren.

Tipp: Mein kleiner Sohn liebt diesen Mix am Morgen und ich muss aufpassen, dass ich auch etwas davon abkomme. Bei der Ernährung von Kindern sollte ja insbesondere auf den Nitratgehalt der Nahrungsmittel geachtet werden. Portulak ist - im Gegensatz zu vielen anderen grünen Blattgemüsen - sehr nitratarm.

Wenn man sich jeden Tag einen Smoothie mixen möchte, sollte man natürlich die Blattgemüse öfter mal durchwechseln.

Posted by orange in Kinderküche, essen und kochen, getränke, kalt, rezepte, vegan, vegetarisch at 08:24

Saturday, January 11. 2014

"Hausfrau's-Kost" - WeiÄe Bohnen in Tomatensauce mit geschmolzenem Mozzarella und Brezencroutons

Ich finde es immer wieder faszinierend, wie aus einer steinharten, trockenen HÄ¼lsenfrucht nur mithilfe von etwas Wasser wieder ein zartes, leckeres Nahrungsmittel wird. Man kann richtig zusehen, wie sich erst die AuÄenhaut vollsaugt und schrumpelig und viel zu groÄ fÄ¼r ihre Bohne wird. Ein paar Stunden spÄ¼ter holt die Bohne auf und dehnt sich aus, bis sie die Haut prall ausfÄ¼llt. WÄ¼rde man ihr noch mehr Zeit geben, wÄ¼rde sie beginnen zu keimen - pure Lebenskraft.

HÄ¼rt sich esoterisch an, aber macht echt SpaÄ! Probiert's mal aus!

Mein Mann hat zwar vor dem Abendessen gemeutert "Nuuur Bohnen?", aber ich kÄ¼nnte mich rein legen und ihm hat es dann auch recht gut geschmeckt ;) Ein frisches Kartoffelbrot mit Butter dazu und fertig ist eine nÄ¼hrende, warme Mahlzeit.

Die Bohnen kann man am nÄ¼chsten Tag auch wunderbar kalt oder aufgewÄ¼rmt zur Brotzeit essen.

FÄ¼r 3-4 Personen:

300 g getrocknete weiÄe Bohnen
1 Dose ganze Tomaten oder 5-6 frische, grob gewÄ¼rfelt
1 kleine handvoll getrocknete Tomaten (die trockenen, ohne Ä¼!), grob gewÄ¼rfelt
1 Zwiebel, klein gewÄ¼rfelt
2 Knoblauchzehen, klein gewÄ¼rfelt
1 TL Oregano
1/2 TL Thymian
Salz, Pfeffer
1 TL brauner Zucker
ca. 200 ml GemÄ¼sebrÄ¼he
1 EL WeiÄweinessig
OlivenÄ¼l
1 kleine handvoll frisches Basilikum, grob gehackt
wer mÄ¼chte: 1 Kugel Mozzarella
1 Breze vom Vortag, in mundgerechte WÄ¼rfel oder Scheiben geschnitten
1 TL Butter

Die Bohnen in reichlich Wasser Ä¼ber Nacht einweichen. Das Einweichwasser abgieÄen und frisches Wasser in einen Topf fÄ¼llen. Die Bohnen darin 60-90 Minuten gar kochen.

Wenn die Bohnen fertig sind, alle ZwiebelwÄ¼rfel bis auf 1 EL (den brauchen wir fÄ¼r die Croutons) und den Knoblauch in einem Topf in etwas OlivenÄ¼l anschwitzen. Mit einer Prise braunem Zucker karamellisieren.

Wenn die Zwiebeln glasig geworden sind, die Tomaten, die getrockneten Tomaten, den Essig und ca. 200 ml GemÄ¼sebrÄ¼he dazu geben und mit Oregano, Thymian und Pfeffer wÄ¼rzen. FÄ¼r etwa 15 Minuten auf kleiner Hitze kÄ¼cheln lassen.

Brezencroutons: In der Zwischenzeit die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und die BrezenstÄ¼cke hinein geben. Nach 1-2 Minuten auch die Zwiebeln mit in die Pfanne geben. So lange auf kleiner Hitze anrÄ¼sten, bis die Zwiebeln goldbraun und die BrezenstÄ¼cke knusprig werden.

Wenn sich die Aromen der Sauce gut verbunden haben und die Tomaten zerfallen sind, den Bohneneintopf mit Salz und ggf. noch etwas braunem Zucker abschmecken und in eine Schale umfÄ¼llen.

Blog Export: orange kÄ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Die MozzarellawÄ¼rfel und die frischen Basilikumstreifen unterrÄ¼hren, mit Brezencroutons garnieren und gleich servieren.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 10:40

Wednesday, January 1. 2014

Hallo 2014! - Mit Karotten-Paprika-FrischkÃ¤se und Maracuja-Granatapfel-Joghurt und vielen neuen Abenteuern

Servus, 2014! SchÃ¶n, dass Du da bist!

Ich hoffe, Du hast mir eine groÃe MÃtze voll Schlaf mitgebracht, ein wenig mehr Zeit zum Lernen, kreativ sein und fÃ¼r kÃ¶rperliche ErtÃ¼chtigung. Aber - was natÃ¼rlich noch viel wichtiger ist - ganz viel Gesundheit fÃ¼r die ganze Familie.

Das ist eigentlich alles, was ich mir wÃ¼nsche - sonst kannst Du Deinen Ideen fÃ¼r Abenteuer und VerrÃ¼cktheiten freien Lauf lassen. Vielleicht auch bei einem kleinen Asienausflug zu Dritt? Ich freu mich drauf!

Wir haben unser Jahr ganz gemÃ¼tlich mit Freunden und Kindern ausklingen lassen. Und ich bin tatsÃ¤chlich inklusive Sohn im Arm vor 12 Uhr eingeschlafen. Das hÃ¤tte ich vor ein paar Jahren auch nicht geglaubt, hÃ¤tte es mir jemand prophezeit.

Aber das Jahr 2013 war sowieso vÃ¶llig jenseits meiner Vorstellungskraft. Vollgepackt mit unsagbar schÃ¶nen und Ã¼berwÃ¤ltigenden Momenten, aber auch mit zehrenden und anstrengenden Zeiten, in denen ich absolut am Limit war. Alles in allem eine riesen Herausforderung.

Aber wenn mein kleiner RÃ¤uber um die Ecke kommt, der mich mit einem schelmischen Grinsen anstachelt, ihn auf allen Vieren durch die Wohnung zu jagen, weiÃ ich, dass es nur gut werden kann :)

Wooo sind die ganzen tollen neuen Abenteuer!?

Der erste Morgen des Jahres war nicht mit langem Ausschlafen gekrÃ¶nt, aber mit einem leckeren FrÃ¼hstÃ¼ck!

Zu frischen, warmen Semmeln gab es Karotten-Paprika-FrischkÃ¤se mit Kresse, Basilikum und Schnittlauch und Vanillejoghurt mit Maracuja und Granatapfelkernen. Beides innerhalb weniger Minuten zusammen gerÃ¼hrt!

Karotten-Paprika-FrischkÃ¤se

1/2 rote Paprika, entkernt

1 Karotte, geschÃ¤lt

1/2 Packung FrischkÃ¤se "natur"

frische KrÃ¤uter, wie Kresse, Basilikum, Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Die Paprika und die Karotte ein paar Sekunden auf niedriger Stufe im Mixer zerkleinern, oder in ganz feine WÃ¼rfelchen schneiden.

Mit dem FrischkÃ¤se vermischen und mit Salz, Pfeffer und KrÃ¤utern vermengen.

Vanillejoghurt mit Maracuja und Granatapfelkernen

1 Becher Bio-Vanillejoghurt

1 Maracuja

3 EL Granatapfelkerne

Blog Export: orange kinderkekse, <https://www.orangekekse.de/>

Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Maracuja lösen. Die Granatapfelkerne aus der Schale pulen. Beides in ein Schälchen geben und mit dem Vanillejoghurt verrühren.

Für den Blog hoffe ich, in diesem Jahr wieder regelmäßig zum Schreiben zu kommen! Das habe ich mir fest vorgenommen. Und richtig Lust hätte ich auch, Euch mit dem einen oder anderen Rezept-Video zu überraschen! Wir werden sehen!

Und nun wünsche ich Euch abschließend einen tollen Jahresbeginn und einen nicht allzu miauenden Neujahrskater ;-)

Posted by orange in Kinderkekse, dips+aufstriche, essen und kochen, rezepte, snacks/vorspeisen, süßes, vegetarisch at 11:34

Sunday, December 29. 2013

GedÄ¼nsteter Fenchel und SÄ¼Ä¼kartoffel mit Thymian-Parmesan-BrÄ¼seln und Orangen-KrÄ¼utersquark

Dies ist ein ganz leichter, schneller, kindertauglicher Mittagssnack. Perfekt fÄ¼r die etwas faule Zeit nach dem dicken Schlemmen.

Ich benutze hier wieder meine DÄ¼mpfeinsÄ¼tze, die sich sehr bewÄ¼hrt haben. Ich hatte ja eine Zeit lang Ä¼berlegt, ob es sich lohnen kÄ¼nnte ein DÄ¼mpfgerÄ¼t mit mehreren Ebenen zu kaufen. Gerade mit Kind dÄ¼mpft man ja schon sehr viel. Dann haben wir in einem alteingesessenen GeschÄ¼ft fÄ¼r Haushaltsbedarf unglaublich teure DÄ¼mpfeinsÄ¼tze fÄ¼r unglaublich teure TÄ¼pfe gesehen (wir brauchten fÄ¼r den Induktionsherd einige neue Sachen). Ich bin froh, dass ich beides nicht gekauft hatte, sondern am Ende 3 EinsÄ¼tze bei IKEA fÄ¼r je 6,99 EUR gefunden habe, die sogar in meine vorhandenen induktionstauglichen TÄ¼pfe passen und vor allem auch gestapelt einwandfrei funktionieren.

Die SÄ¼Ä¼kartoffeln werden in den DÄ¼mpfeinsÄ¼tzen auch optisch ein GenuÄ¼ und auf mehreren Ebenen hat man genug Platz, dass alle von den Scheiben satt werden.

FÄ¼r uns 2,5 Personen hat die Portion gut als Snack gereicht:

2 Fenchelknollen, in dÄ¼nne Streifen geschnitten
1 groÄ¼e SÄ¼Ä¼kartoffel

Den Boden eines Topfes mit Wasser bedecken und die Fenchelstreifen hinein geben. Kurz aufkochen, den Deckel darauf setzen und den Fenchel dann bei niedriger Hitze gar dÄ¼nsten.

Die SÄ¼Ä¼kartoffeln in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und im DÄ¼mpfeinsatz eines Topfes weich dÄ¼mpfen.

Parmesan-Thymian-BrÄ¼sel
5 gehÄ¼ufte EL SemmelbrÄ¼sel
1 TL Butter
1 gehÄ¼uffer EL geriebener Parmesan
1/2 TL getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer

Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, die BrÄ¼sel und den Thymian hinein geben und die Mischung unter RÄ¼hren goldbraun anrÄ¼sten. Mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen und in einem SchÄ¼lchen etwas abkÄ¼hlen lassen. Den geriebenen Parmesan untermengen.

Orangen-KrÄ¼utersquark
1/2 Becher Schmand
Saft von 1/4 Orange
frischer Schnittlauch und Basilikum, fein gehackt
Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in einem SchÄ¼lchen vermengen.

Posted by orange in KinderkÄ¼che, essen und kochen, rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:34

Saturday, December 28. 2013

Neuzugang im KÃ¼chenfuhrpark: JTC OmniBlend + Urlaub auf der Zunge Smoothie

Bevor ich ein wenig Ã¼ber unser diesjÃ¤hriges - ganz aus der Tradition gefallenes - WeihnachtsmenÃ¼ erzÃ¤hle, mÃ¶chte ich Euch den neuesten Neuzugang in meinem KÃ¼chengerÃ¤te-Fuhrpark vorstellen:

Das Christkind hat mir ein paar Tage vor Weihnachten einen JTC OmniBlend V gebracht. Wahrscheinlich ist es direkt auf dem Motorblock zu mir geflogen und war somit schneller als erwartet - so viel Power hat das Ding :-)

Es soll tatsÃ¤chlich Frauen geben, die sind stinkebeleidigt, wenn sie ein KÃ¼chengerÃ¤t geschenkt bekommen. Ich gehÃ¶re da definitiv nicht dazu. Ich schenke es mir zur Not sogar selber.

Ich wurde von meinem Mann fÃ¼r verrÃ¼ckt erklÃ¤rt: "Lohnt sich das, so viel Geld fÃ¼r einen Mixer auszugeben?... AuÃerdem haben wir doch schon einen Mixer!" Aber ich hatte natÃ¼rlich gute Argumente :)

1. Ich wollte schon lÃ¤nger einen Mixer mit StÃ¼ckel, da ich es ziemlich anstrengend finde, den Mixvorgang tausende Male unterbrechen zu mÃ¼ssen, um das Mixgut von der Wand zu kratzen und mit einem LÃ¶ffel durchzurÃ¼hren. Die Einen nennen es Faulheit, die Anderen Zeit-(und Nerven-)schonung, haha.

2. Ich will all die tollen Dinge ausprobieren, von denen ich schon so oft gelesen habe. Zum Beispiel in Null komma nichts TrockenfrÃ¼chte-Schokoaufstrich, GemÃ¼se-Aufstriche, Nussmus, Cashew-Sahne oder Getreidemilch zaubern. Ob zum Verschenken oder fÃ¼r uns selbst. Und ich muss so noch weniger fertig kaufen.

3. Ich liebe frischgepresste SÃ¤fte. Vor allem Apfel mit Karotte und Ingwer. Mit der Anschaffung eines Entsafters habe ich immer gehadert, denn ein Guter kostet ziemlich viel Geld und ist meist so groÃ wie ein ausgewachsenes UFO. Der OmniBlend schafft es problemlos ganze Obst- und GemÃ¼sestÃ¼cke klein zu kriegen. Das GetrÃ¤nk wird natÃ¼rlich eher ein Smoothie, als ein Saft, aber wenn ich es dÃ¼nnflÃ¼ssiger haben will, kann ich das PÃ¼ree noch immer durch ein Baumwolltuch filtern oder mehr Wasser hinzu geben. Und der Mixer passt auf den Millimeter genau unter meinen KÃ¼chenoberschrank - kann somit immer in Griffweite stehenbleiben.

4. Bisher stand ich dem GrÃ¼nen Smoothie-Wahn ja recht skeptisch gegenÃ¼ber, um nicht zu sagen hÃ¤sslich. Aber ich muss letztendlich zugeben - sie schmecken toll. Ich werde es nicht Ã¼bertreiben, aber so ein frisches MixgetrÃ¤nk zum FrÃ¼hstÃ¼ck ist was Feines. Und hin und wieder verirrt sich inzwischen auch mal ein Spinatblatt oder ein StÃ¼ck Wirsing darin. Lustigerweise liebt mein kleiner Sohn meine Kombinationen und wÃ¼rde am liebsten das ganze Glas austrinken, ohne einmal abzusetzen. Ein paar Schlucke kÃ¶nnen ja nicht schaden. Man muss es ausnutzen, so lange er noch nicht alles verweigert, was grÃ¼n und gesund ist. Aber zu viel mÃ¶chte ich ihm noch nicht geben - rein gefÃ¼hlsmÃ¤Ãig.

5. Obst und GemÃ¼se zu einem GetrÃ¤nk oder Aufstrich zu vermischen ist eine gute MÃ¶glichkeit, VorrÃ¤te zu verbrauchen, in Momenten, in denen man gerade kaum Zeit zu Kochen hat. Das habe ich schon vor Weihnachten zu schÃ¤tzen gelernt. Der KÃ¼chenschrank war noch voll mit frischen Lebensmitteln, wir waren aber schon mit einem Bein im Auto zu meinen Eltern. Deshalb gab es jeden Morgen einen Vitaminkick zu trinken. Den haben wir Schnupfennasen und HustenhÃ¤use auch gebraucht und sehr genossen. Und es ist nichts Ã¼berreif oder matschig geworden.

6. Bei meinem WeihnachtmenÃ¼ hat der OmniBlend sehr gute Dienste geleistet: Suppe pÃ¼rieren, KÃ¼rbismus musen, KrÃ¤uter-Cashewsahne herstellen, Kokosmilch fÃ¼r selbstgemachtes Eis cremig schlagen. Und das alles ging so einfach von der Hand, dass es richtig SpaÃ gemacht hat.

7. Der OmniBlend ist tatsÃ¤chlich ganz einfach und schnell zu reinigen. Das ist ja auch immer wichtig.

Ganz sicher war ich vorher nicht, ob ich den Mixer wirklich so intensiv nutzen werde, wie ich mir das vorstelle. Ist ja schon eine grÃ¶Ãere Anschaffung. Aber ich bin richtig glÃ¼cklich mit meinem neuen GerÃ¤t.

Zum Abschluss gibt es hier noch das Smoothie-Rezept von heute Morgen. In Gedanken liegen wir nÃ¤mlich in Thailand am Strand bei "Onkel Tom". Aber das Weihnachtswetter erinnert auch eher an FrÃ¼hlingserwachen, als an Ende Dezember - immerhin.

FÃ¼r 2 groÃe GlÃ¤ser:

2 gehÃ¶ufte EL Kokosraspeln
300 ml Wasser
1 Banane
1 mittelgroÃe Ananas (ca. 300 g)
1 Stengel frische Minze
5 BlÃ¤tter frischer Spinat, gut gewaschen
5 cm Gurke
2 Datteln, entkernt
200 ml Wasser
1 Spritzer Limettensaft, wer mag

Von der Ananas oben das GrÃ¼n und unten den Strunk abschneiden und auch an den Seiten die braune, harte Schale groÃrÃ¼mig herunterschneiden. Lieber etwas mehr wegnehmen, als die holzigen, braunen "Waben" mitessen zu mÃ¼ssen.

Die Kokosraspeln mit 300 ml Wasser ca. 2 Minuten mixen, bis die Raspeln schÃ¶n kleingehexelt sind nicht mehr auf der Zunge stÃ¶ren. Das Wasser wird dann weiÃlich und bekommt eine leicht cremige, aufgeschÃ¼mte Konsistenz.

Jetzt die Banane, das Ananas-Fruchtfleisch, die MinzblÃ¤tter, den Spinat, das GurkenstÃ¼ck, die Datteln und die restlichen 200 ml Wasser dazu geben.

Auf niedriger Stufe zerkleinern und dann auf hÃ¶chster Stufe etwa 2 Minuten mixen, bis ein geschmeidiges GetrÃ¤nk entsteht und keine groben StÃ¼cke mehr zu finden sind.

Durch die Reibung wird der Smoothie ein ganz klein wenig erwÃ¤rmt. Ich finde das angenehm, denn zu dieser Jahreszeit mag ich die GetrÃ¤nke nicht so gerne kalt. Wer kalt bevorzugt mixt einfach 1-2 EiswÃ¼rfel mit.

Guten Appetit! :)

Posted by orange in essen und kochen, getrÃ¤nke, kalt, rezepte, vegan, vegetarisch at 20:15

Saturday, December 14. 2013

Mangold-KÃ¼bis-Lasagne mit orangiger Parmesan-Kokos-Bechamel

In unserer Ã¼kokiste kommt nicht nur wÃ¼hentlich tolles Obst und GemÃ¼se, sondern auch immer einige nette Anregungen fÃ¼r Gerichte, die man mit den vorhandenen Lebensmitteln kochen kÃ¶nnte. Vor ein paar Wochen war ein Lasagnerezept dabei, das sich so toll anhÃ¶rte, dass ich gleich damit experimentieren musste. Herausgekommen ist dieser mÃ¤chtige Pasta-GemÃ¼se-Traum.

Was fÃ¼r eine unerwartete und fantastische Kombination: Kokos und Parmesan in einer cremigen Bechamelsauce! Ein Hauch Orangenschale hat dem Ganzen noch einen Frische-Kick verpasst.

Ein paar klein geschnittene Datteln, Pinienkerne und ein Spritzer Orangensaft gibt KÃ¼bis und Mangold das gewisse Etwas.

Als vegetarisches Hauptgericht wÃ¤re diese Lasagne sicher ein Highlight auf Eurem Weihnachtstisch!

Ihr solltet nur das SÃ¤ttigungspotential nicht unterschÃ¤tzen und eine ganz leichte Vor- und Nachspeise dazu reichen.

FÃ¼r die Lasagne:

Lasagneplatten
200 g ReibekÃ¤se

Mangold-KÃ¼bis-GemÃ¼se:

700 g Hokkaido-KÃ¼bis, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
500 g Mangold, in dÃ¼nne Streifen geschnitten
1 Zwiebel, klein gewÃ¼rfelt
2 Knoblauchzehen, klein gewÃ¼rfelt
OlivenÃ¶l
150 ml GemÃ¼sebrÃ¼he
Saft von 1/2 Orange
2 EL Pinienkerne
5 Datteln, klein gewÃ¼rfelt
1 Prise Korianderpulver
Salz, Pfeffer

Parmesan-Kokos-Bechamel:

5 EL Butter
5 EL Mehl
600 ml Kokosmilch
80 g Parmesan
Salz, Pfeffer, Muskat
geriebene Schale von 1/4 Bio-Orange

Das GemÃ¼se vorbereiten.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrÃ¶sten und beiseite stellen.

In einer groÃen Pfanne Zwiebeln und Knoblauch in OlivenÃ¶l glasig anschwitzen. Den KÃ¼bis und die Strunk-Teile des Mangolds dazu geben. Mit GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen, den Deckel darauf geben und bei niedriger Hitze so lange kÃ¶cheln lassen, bis der KÃ¼bis gar ist.

In der Zwischenzeit die Bechamel-Sauce vorbereiten: Den Parmesan fein reiben. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, das Mehl einrÃ¶hren und langsam hellgolden anrÃ¶sten. Dabei immer weiter rÃ¶hren. Mit Kokosmilch aufgieÃen und mit einem Schneebesen verquirlen, so dass keine KlÃ¼mpchen bleiben.

Den Topf vom Herd nehmen und den Parmesan langsam einrÄ¼hren. Die Bechamel-Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und Orangenabrieb wÄ¼rzen und abschmecken.

Wenn der KÄ¼rbis beginnt, weich zu werden, die Pinienkerne, Datteln und das GrÄ¼n vom Mangold mit in die Pfanne geben. Noch ein paar Minuten weiter dÄ¼nsten und schon einmal den Ofen auf 180Ä°C vorheizen.

Nun die Lasagne schichten: Einen SchÄ¼pfel Bechamel in eine Auflaufform geben und eine Schicht Lasagneplatten darauf drappieren. Die Nudelplatten mit KÄ¼rbis-Mangold-GemÄ¼se abdecken und wieder einen SchÄ¼pfel Bechamelsauce in die Form geben. Dann wieder Nudeln, GemÄ¼se, Bechamel - bis nichts mehr Ä¼brig ist.

Die letzte Schicht sollte Bechamelsauce sein. Auf dieser den geriebenen Gratin-KÄ¼se verteilen.

Die Auflaufform auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben und fÄ¼r etwa 30 Minuten backen, bis der KÄ¼se eine goldbraune Kruste bekommen hat und die Nudelplatte gar sind.

Posted by orange in essen und kochen, pasta+so, rezepte, vegetarisch at 12:32

Wednesday, November 20. 2013

Baby es gibt... Hirse! Hirsepfanne mit tomatigem Petersilienpesto und Kichererbsen

Hirse - schon wieder!

Das liegt einfach daran, dass dieses Rezept die Resteverwertung des letzten Eintrags ist. Nach Resteverwertung schmeckt die leckere Hirsepfanne mit Zucchini, getrockneten Tomaten und Kichererbsen allerdings Ã¼berhaupt nicht!

Ich liebe es, die Kichererbsen wie hier zuzubereiten - leicht knusprig angerÃ¶stet mit Knoblauch und Chili. So kann man sie zu sÃ¤mmtlichen GemÃ¼segerichten servieren oder einfach als Snack wegnaschen. Ich kann mich meist nicht zurÃ¼ckhalten.

Das Petersilienpesto ist sehr schnell vorbereitet und von jedem machbar, der einen PÃ¼rierstab besitzt. Frisches Pesto schmeckt einfach lecker.

FÃ¼r die Hirsepfanne wird nicht die gesamte Menge Pesto verbraucht werden, aber es schmeckt auch ganz toll zu Spaghetti, auf's Brot gestrichen oder als Dip zu GemÃ¼sesticks. So hat man auch fÃ¼r den nÃ¤chsten Tag schon etwas Feines im KÃ¼hlschrank.

Hirsepfanne fÃ¼r 3 Personen:

Zuerst Pesto nach diesem Rezept herstellen. Oder fertiges Lieblingspesto nach Wahl verwenden.

GerÃ¶stete Kichererbsen:

1 Dose Kichererbsen

1 Knoblauchzehe, gepresst

1/2 TL KreuzkÃ¼mmel

mildes Paprikapulver oder scharfes Chilipulver

Pfeffer

OlivenÃ¶l

Die Kichererbsen in ein Siebchen geben und unter flieÃendem Wasser spÃ¼len. Dann gut abtropfen lassen.

OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen und die Kichererbsen bei mittlerer anrÃ¶sten. Nach zwei Minuten die GewÃ¼rze und den Knoblauch dazu geben und immer mal wieder durchrÃ¶hren. Wenn sie eine goldbraune Kruste bekommen haben, heraus nehmen und beiseite stellen.

Hirsepfanne:

etwa 2 Kaffeetassen voll gekochter Hirse (Oder 1 kleine Tasse Hirse waschen, in der doppelten Menge Wasser aufkochen und ca. 20 Minuten quellen lassen.)

5 getrocknete Tomaten, klein geschnitten

3 EL Petersilienpesto (nach diesem Rezept)

1/2 Zucchini, in halbierte Scheiben geschnitten

1/2 Stange Lauch, klein geschnitten

Salz, Pfeffer

OlivenÃ¶l

Etwas OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen. den Lauch und die Zucchini darin anbraten. Dann die Hirse, die getrockneten Tomaten und das Pesto dazu geben und noch ein paar Minuten unter RÃ¼hren weiter braten, bis sich alle Aromen gut verbunden haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sonst ist keine WÃ¼rzung nÃ¶tig, da das frische Pesto ja schon reichlich Geschmack mitbringt.

Minzschmand

1/2 Becher Schmand oder Sojajoghurt

1 TL Zitronensaft

1 EL Minze - TK oder frisch, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in einem SchÃ¼tchen verrÃ¼hren.

Ich habe fÃ¼r solche Gelegenheiten immer etwas Minze im Gefrierschrank.

Schneller Gurkensalat

1 Salatgurke, fein gehobelt

Essig und Ã–l

frischer Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Salatgurke mit dem Dressing vermengen und abschmecken.

Die Kichererbsen unter die Hirsepfanne rÃ¼hren und mit Minzschmand und Gurkensalat servieren.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, vegan, vegetarisch at 12:20

Monday, November 18. 2013

Feiere die Saison: GerÃ¶steter KÃ¼rbis mit Apfel, Lauch, HaselnÃ¼ssen und Hirse

Mit diesem Gericht kann man die Herbstsaison ordentlich feiern, denn KÃ¼rbis, Ãpfel, Lauch und HaselnÃ¼sse gibt es jetzt Ãberall ganz frisch zu kaufen!

Unser StÃckchen HaselnÃ¼sse aus der schÃ¶nen Hallertau (ja, Bayern mÃ¼ssen immer von Bayern schwÃ¶rmen - ist doch klar ;-)) ist nach ein paar Tagen schon fast aufgeessen.

LeinÃ¶l ist wahnsinnig gesund, da es einen hohen Anteil an essentiellen Omega-3-FettsÃ¤uren enthÃ¶lt. Es ist geschmacklich nicht Jedermann's Sache, da es einen leicht bitteren Unterton hat. In diesem Gericht unterstÃ¼tzt es die Aromen allerdings ganz wunderbar und schmeckt nicht unvorteilhaft heraus - wenn man die Menge nicht Ã¼bertreibt.

Wer sich eine Flasche LeinÃ¶l zulegt, sollte diese nach dem Ãffnen dunkel und kÃ¼hl (im KÃ¼hlschrank) lagern und bald verbrauchen, da es nicht lange hÃ¶lt. Schreibt am besten das Datum drauf, wann Ihr es aufgemacht habt. Traditionell wird es zu Kartoffeln mit Quark gegessen, man kann es aber eigentlich Ã¼ber alle Gerichte geben. Die Hauptsache ist, es wird nicht erhitzt.

FÃ¼r 1 Portion:

2 HÃ¤nde voll HokkaidokÃ¼rbis, mundgerechte WÃ¼rfel
ca. 10 cm Lauchstange, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
1/2 Apfel, geschÃ¶lt und in mundgerechte WÃ¼rfel geschnitten
1 kleine Tasse Hirse
2 Tassen leichte GemÃ¼sebrÃ¼he
1/4 TL Garam Masala
BratÃ¶l
LeinÃ¶l
1 kleine handvoll HaselnÃ¼sse, grob gehackt
frische Kresse

Die Hirse in einem Siebchen mit heiÃen Wasser waschen und mit zwei Tassen GemÃ¼sebrÃ¼he in einem Topf aufkochen. Die Hitze herunter schalten und quellen lassen, bis sie gar ist - etwa 20 Minuten (oder nach Packungsanweisung)

Das BratÃ¶l in einer Pfanne erhitzen und den KÃ¼rbis darin etwa 4 Minuten braten. Den Lauch und die ApfelwÃ¼rfel dazu geben und alles zusammen schÃ¶n goldbraun anbraten, dass das GemÃ¼se und der Apfel karamellisieren und RÃ¶staromen bilden. Wenn es soweit ist, mit einem Schluck Wasser ablÃ¶schen (der Pfannenboden sollte nur leicht bedeckt sein) und den Deckel auf die Pfanne geben. So lange schmoren, bis der KÃ¼rbis durch ist. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer wÃ¼rzen.

In der Zwischenzeit die HaselnÃ¼sse hacken und die fertig gekochte Hirse in eine Schale geben. Hirse mit einem kleinen SchuÃ LeinÃ¶l (alternativ ein StÃckchen Butter) vermengen.

Das KÃ¼rbisgemÃ¼se auf der Hirse anrichten, mit HaselnÃ¼ssen und frischer Kresse garnieren. Wer mÃ¶chte, kann auch noch Feta darÃ¼berbrÃ¶seln. Das passt sehr gut!

SO! LECKER!

Saturday, November 16. 2013

Warme Dattel-Haselnussmilch mit Zimt und ein paar GetrÄ¼nkeinkÄ¼ufe

Inzwischen ist es so kalt geworden, dass ich wieder regelmÄ¼ig richtig Lust auf heiÄ¼e GetrÄ¼nke habe. Meist kommt bei mir am Nachmittag auch noch die Lust auf eine sÄ¼Ä¼e Kleinigkeit dazu, so daÄ¼ sich beides ganz gut vereinen lÄ¼sst.

Nach einem langen, frostigen Spielplatzbesuch habe ich zwei Dinge zusammengemixt, die ich wahnsinnig gerne mag: Haselnussmilch und Datteln. Ich finde sowieso, dass Haselnussmilch die leckerste unter allen Pflanzenmilchsorten ist. Passt vielleicht nicht immer, aber zu GrieÄ¼brei ist sie eine Wucht und in selbst gemachten GetrÄ¼nken, wie Kakao oder eben dieser Dattelmilch kann sie ihr nussiges Aroma voll entfalten.

Ein paar Datteln esse ich auch gerne mal pur, wenn sich der SÄ¼Ä¼hunger meldet.

Warme Dattel-Haselnussmilch fÄ¼r 2 kleine Portionen:

300 ml Haselnussmilch
2 Datteln, ein wenig zerkleinert
1 gute Prise Zimt

Die Haselnussmilch in einem Topf erwÄ¼rmen. Mit den klein geschnittenen Datteln und dem Zimt in den Mixer geben und so lange mixen, bis die Dattel zerkleinert ist und das GetrÄ¼nk cremig und schaumig wird.

Ich habe die Haselnussmilch von Provamel verwendet. Falls Ihr auch diese verwendet, passt ein wenig auf, daÄ¼ Euch die Kombination mit den Datteln nicht zu sÄ¼Ä¼ wird, da sie schon etwas mit Agavendicksaft gesÄ¼Ä¼t ist. Ich finde, fÄ¼r ein kleines Glas zum GenieÄ¼en ist die Mischung aber genau richtig.

Wenn man keine Lust hat, den Mixer anzuwerfen, kann ich den Bio-Granatapfel-Punsch von Voelkel sehr empfehlen. Der schmeckt richtig fein nach rotem Saft und weihnachtlichen GewÄ¼rzen und hat sich keine zwei Tage im KÄ¼hlschrank gehalten... weil ich ihn ausgetrunken habe :)

Tee geht bei mir auch immer. Ich habe gestern im Laden der Marke Sonnentor (Stachus ZwischengeschoÄ¼, MÄ¼nchen) gestÄ¼bert und war begeistert von der reichen Auswahl an Tees und GewÄ¼rzen. Einen Schlafmangel-AuslÄ¼scher-Tee habe ich leider auch dort nicht gefunden (bin immer dankbar fÄ¼r Hinweise!), aber eine KrÄ¼uter-FrÄ¼chteteemischung aus der Hildegard von Bingen-Reihe.

Der Tee "Ruhige Seele" hat folgende Beschreibung: "Entdecke Deine innere Ruhe und nimm Dir Zeit fÄ¼r Dich." Na wenn das nichts ist!

Mit seinem zarten, leichten Aroma aus BrombeerblÄ¼ttern, Apfel, Ceylon Zimt, Ringelblumen, Hopfen und Spitzwegerich ist er auf jeden Fall ein entspannender Begleiter fÄ¼r ein paar ruhige Minuten im Schaukelstuhl.

Posted by orange in essen und kochen, getrÄ¼nke, rezepte, vegan, vegetarisch, warm at 21:43

Saturday, November 9. 2013

SÃ¼dkartoffelsuppe mit Mango und TofuwÃ¼rfeln und ein Zitronengras-Kokos-Bananenshake

Bei diesem kalt-nassen Wetter gibt es nur eine vernÃ¼nftige AbendbeschÃ¶ftigung:

Eine heiÃe Suppe und danach eine noch heiÃere Badewanne! Brrrrr...

FÃ¼r den Badewannen-Companion hatte ich extra eine Packung getrocknetes Zitronengras gekauft. Der Tee hat sich aber auch in der Suppe hervorragend gemacht!

FÃ¼r die Suppe:

550 g SÃ¼dkartoffel

4 Karotten

1 Zwiebel

1 EL gelbe Currypaste

1/2 Dose Kokosmilch

frischer Koriander

frisch aufgebrÃ¼hter Zitronengraste

etwas ErdnussÃ¶l oder neutrales Ãl

1/2 TL brauner Zucker

1 Kanne Tee aus getrocknetem Zitronengras zubereiten (etwa 2 EL auf eine Kanne).

Die SÃ¼dkartoffel und die Karotten schÃ¶len und in grobe StÃ¼cke schneiden. Die Zwiebel fein wÃ¼rfeln.

Etwas Ãl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Zucker glasig anschwitzen. Das GemÃ¼se dazu geben und mit Zitronengraste aufgieÃen, dass es gerade so bedeckt ist.

So lange auf mittlerer Hitze kÃ¶cheln, bis Karotten und Kartoffeln weich sind. Mit dem PÃ¼rierstab cremig pÃ¼rieren.

Die Kokosmilch und die Currypaste einrÃ¼hren und nochmals durchmischen.

Wenn Tee Ã¼brig bleibt, kann er ja dazu getrunken werden.

FÃ¼r das "Topping":

1 frische Mango

1/2 Packung Mandel-Nuss-RÃuchertofu

Die Mango und den Tofu in mundgerechte WÃ¼rfel schneiden.

Die TofuwÃ¼rfel in etwas Ãl knusprig goldbraun anbraten.

Die Suppe in Schalen abfÃ¼llen und mit reichlich frischem Koriander, Mango- und TofuwÃ¼rfeln garnieren. So lecker!

FÃ¼r die Badewanne:

Reichlich heiÃes Wasser, angenehme Gesellschaft, entspannender Badezusatz und...

Kokos-Bananen-Zitronengras-Shake

FÃ¼r 2 Personen:

1/2 Dose Kokosmilch

die selbe Menge starken Zitronengraste (gerne auch etwas mehr)

Abrieb und Saft von 1 Limette

1 EL Erdnussmus

2 Bananen
Zimt
ein kleiner SchuÃ Rum

Das Originalrezept fÃ¼r den Shake habe ich in der neuen Ausgabe des "Veggie Journals" gefunden. Das hat sich einfach zu gut angehÃ¼rt, um es nicht nachzumachen. Ich habe noch einen klitzekleinen Schluck Rum mit hinein gegeben und eine Prise Zimt darauf gestreut. Das hat die Zusammenstellung der Aromen perfekt ergÃ¤nzt. Ein perfekter Seelenschmeichler. Allerdings ist der Drink sehr reichhaltig - also nicht zu viel davon trinken, sonst wird einem flau im Magen ;-)

Und jetzt ist Entspannung angesagt fÃ¼r Mama und Papa :-) *blubblublub*

Posted by orange in essen und kochen, fleischersatz, getrÃ¤nke, promillig, rezepte, suppen, vegan, vegetarisch, warm at 20:23

Thursday, October 31. 2013

KÃ¼rbisgnocchi mit cremiger WurzelgemÃ¼se-Sauce "family style"

Noch ein herbstliches Rezept, das sich prima in die "FamilienkÃ¼che" integrieren lÃ¤sst, sind meine KÃ¼rbisgnocchi mit sahniger WurzelgemÃ¼se-Sauce. Die Gnocchi sind schÃ¶n weich und gut zu kauen. Pastinake und Karotte sind meist sehr gut verträglich und - bei uns zuhause zumindest - auch recht beliebt.

Die "Erwachsenen-Version" dieses Rezeptes gibt es ja hier schon seit einiger Zeit.

Ich habe es fÃ¼r den Familientisch folgendermaÃen ein wenig verÃ¤ndert:

1 Pastinake und 2 kleine Karotten schÃ¶len und in (Kinder-)mundgerechte WÃ¼rfelchen schneiden. Den Boden eines kleinen Topfes mit Wasser bedecken, das GemÃ¼se hinein geben und bei niedriger Hitze mit Deckel garen, bis es weich ist.

Wenn das GemÃ¼se fertig ist, 2 EL Sauerrahm (oder einen Schluck Sahne oder Hafersahne) in das Garwasser rÃ¼hren und mit reichlich frischen KrÃ¤utern wÃ¼rzen. Bei mir war das Schnittlauch und Petersilie. Sparsam salzen und pfeffern.

3 FrÃ¼hlingzwiebeln in dÃ¼nne Ringe schneiden und zusammen mit den Gnocchi in etwas Ãl in einer Pfanne anrÃ¶sten.

Wir verwenden die KÃ¼bis-Nocken von bio-verde. Die gibt es im KÃ¼hlregal unseres Biomarktes und wir haben sie oft zuhause, weil wir sie lecker finden und sie eben richtig schnell zuzubereiten sind.

Der Kinderteller:

Zum einfacheren Kauen habe ich die Gnocchi halbiert. Ein paar davon konnte er mit der Hand von seinem Teller essen. Den Rest habe ich mit der Sauce vermischt und in den Mund gelÃ¶ffelt.

Der Erwachsenenteller:

Wenn die Kinderportion abgefÃ¼llt ist, kÃ¶nnen sich die Erwachsenen natÃ¼rlich auch noch etwas Meerrettich in die Sauce rÃ¼hren und/oder nachwÃ¼rzen.

GerÃ¶stete KÃ¼rbiskerne dÃ¼rfen bei mir bei diesem Gericht auch nie fehlen!

Zwei Tipps von mir:

FrISCHE KrÃ¤uter

Seit ich aufgrund meines kleinen Mitessers nicht mehr so intensiv wÃ¼rzen kann, habe ich immer einen Vorrat an KrÃ¤utern im Gefrierschrank parat.

Ich kaufe sie am StÃ¼ck bzw. im TÃ¶pfchen, zupfe die BlÃ¤tter, wasche sie und friere sie dann in kleine DÃ¶schen verpackt ein. Noch ein Etikett drauf, dass ich weiÃ was drin ist und wann ich sie eingefroren habe - fertig. Mit Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Minze und Koriander habe ich auch auÃerhalb der BalkonkrÃ¤utersaison fÃ¼r jedes Gericht einen frischen Geschmacksgeber parat - ganz ohne viel Salz und Pfeffer. Denn damit sollte man bei den ganz Kleinen ja noch sparsam umgehen.

Was zum Knuspern

Ich liebe mein GemÃ¼se "al dente". Bei einem Familienmitglied fehlen aber noch die nÃ¶tigen BackenzÃ¤hne, um "al dente" zu genieÃen. Eine Karotte oder ein Apfel am StÃ¼ck sind nett, um daran herumzunagen, aber bei zu harten StÃ¼cken in einem Mittagsgaricht hat er schon arg zu kÃ¤mpfen. Und "Gut gekaut ist halb verdaut" heiÃt es ja! Deshalb dÃ¤mpfe ich Karotte, Fenchel und Co. in dieser Ãbergangszeit lieber etwas lÃ¤nger.

Wer trotzdem etwas zu knuspern mÃ¶chte, dem kann ich nur empfehlen, sein Essen mit gerÃ¶steten NÃ¼ssen und

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

Samen zu verfeinern. Das schmeckt wunderbar, und wertet das Gericht auch noch mit zusÃ¤tzlichen NÃ¤hrstoffen auf.

Ihr merkt, in der orangen KÃ¼che geht es gerade ziemlich Kinder-lastig zu. Wer nun Angst hat, dass es hier nur noch Schonkost fÃ¼r Zahnlose gibt, den kann ich beruhigen. Pomelo, Kokosnuss, Zitronengras und Chilis liegen schon bereit, um zu einem exotischen Salat verarbeitet zu werden! :-)

Posted by orange in KinderkÃ¼che, essen und kochen, rezepte, vegetarisch at 19:51

Sunday, October 27. 2013

KÄ¼bis-Kartoffel-Stampf mit Seitan-Gyros, Schmand-Dip und Feldsalat

Verwirrt von Zeitumstellung und nÄ¼chtlichem Wachsein (der Kleine hatte sein erstes richtig schlimmes Fieber - und das auch noch mehrere Tage am StÄ¼ck) ist unser aller Rhythmus ziemlich durcheinander geraten.

Immerhin haben wir es noch an die frische Luft geschafft und nachmittags sogar Waffeln gebacken. (Der Kaffee war essentiell.)

Ok, fÄ¼r die Erwachsenen ist das Mittagessen ganz ausgefallen. Abends gab es dann dafÄ¼r was Gutes, Warmes, Hausgemachtes. Jetzt mÄ¼ssen wir erstmal wieder Kraft auftanken.

KÄ¼bis-Kartoffel-Stampf mit Knoblauch

Das restliche Eck von unserem BischofsmÄ¼tzenkÄ¼bis musste weg, da habe ich es kurzerhand eingestampft. Erst mit ein paar Kartoffeln geschÄ¼lt und in WÄ¼rfel geschnitten, in wenig GemÄ¼sebrÄ¼he in einem Topf mit Deckel weich gegart und dann mit einem Kartoffelstampfer zu Mus gestampft. Etwas feiner wurde es am Ende noch mit einem SchuÄ¼ Sahne und ein paar Umdrehungen mit dem PÄ¼rierstab. 1 kleine, zerdrÄ¼ckte Zehe Knoblauch und etwas Pfeffer habe ich als WÄ¼rzung untergemengt und das Ganze dann mit reichlich frischer Kresse in einer Servierschale aufgetischt.

Dazu gab es knuspriges Seitan-Gyros mit einem Dip (Schmand, Knoblauch, italienische KrÄ¼uter und ein Spritzer frischer Orangensaft) und Feldsalat mit geraspelter Karotte und gerÄ¼steten KÄ¼rbiskernen. Das Dressing bestand aus tollem Hagebutten-Balsam-Essig von der Auer Dult, etwas Apfelessig, Saft von der restlichen Orange, Salz und Pfeffer.

Die Kleinkind-Portion bestand aus einer kleingepflÄ¼ckten Dinkelwaffel vom Nachmittag (ohne Puderzucker war sie auch nicht sÄ¼Ä¼) und dem PÄ¼ree. So richtig viel Hunger hat er noch nicht, aber er will immerhin wieder "normal" essen.

Mengenangaben sind fÄ¼r all diese Gerichte eigentlich nicht nÄ¼tig - da reicht AugenmaÄ¼ und Abschmecken vÄ¼llig aus.

Posted by orange in KinderkÄ¼che, essen und kochen, fleischersatz, rezepte, vegetarisch at 18:35

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 berÄ¼chtigen 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

Wednesday, October 16. 2013

BlÄtterteltaschen mit RadieserlblÄtter-FÄ¼llung

Nach dem Lesen des Buches "Arm aber Bio" (darÄ¼ber habe ich hier schon einmal ausfÄ¼hrlich erzÄhlt), ist mir ein besonderes Rezept im Kopf hÄngen geblieben. So etwas hatte ich bisher noch nie gegessen: Teltaschen mit einer FÄ¼llung aus FrischkÄse, Knoblauch und RadieserlblÄttern

Es hat lange gedauert, bis ich das Rezept einmal ausprobieren konnte, da die BlÄtter an den Radieserl, die man normal im Laden bekommt, meist nicht mehr vorhanden, oder ein ziemliches Trauerspiel sind.

In meinen August- und September-GemÄ¼sekisten waren die Radieserl allerdings so frisch, dass die BlÄtter knackig und voller Kraft waren. So war "Kistentag" auch immer gleich "RadieserlblÄtter-FÄ¼llungs-Tag" - diese dulden nÄmlich keinen Aufschub. Das erste Mal habe ich den Quark-ÄI-Teig wie im Rezept gemacht. Die Male darauf habe ich der Faulheit halber einfach Dinkel-BlÄttertieg genommen.

Die FÄ¼llung schmeckt richtig gut nach frischem GrÄ¼n - irgendwie Ähnlich wie Sauerampfer, nur nicht ganz so sauer - und Knoblauch. Ich mische meist noch ein paar gerÄstete Pinienkerne mit dazu. Das gehÄrt zwar nicht zum Spar-Rezept, aber, wenn man die MÄglichkeit hat, sind ein paar Samen immer eine feine ErgÄnzung.

Und hier habe ich noch ein Rezept fÄ¼r ein RadieserlblÄtter-Pesto gefunden. Eigene Erfahrung habe ich damit noch nicht, aber hÄrt sich doch interessant an! Falls mir jemand zuvor kommt - erzÄhlt mir, wie es war!

P.S. In dem Buch "Ab jetzt Vegan" gibt es auch noch ein Rezept fÄ¼r eine RadieserlblÄtter-Suppe. Je mehr ich darauf achte, desto mehr Rezepte laufen mir Ä¼ber den Weg :-)

Posted by orange in backen, rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 11:00

Wednesday, October 9. 2013

Ein kulinarischer Tag im Leben von "Mini-Me"

Mit fast einem Jahr mÄ¼chte der kleine Sohnmann nicht mehr so gerne Brei essen. Viel lieber etwas, das man selbst in die Hand und vor allem in den Mund nehmen kann.

Alles essen kann er trotzdem noch nicht, deshalb ist die tÄ¼gliche MenÄ¼planung ein wenig trickreich. Aber der Speiseplan ist schon ganz schÄ¼n gewachsen und wir tasten uns einfach an ran und probieren aus - Zutaten, Konsistenzen und Kombinationen.

Ich krieg das schon noch raus, mit dieser "FamilienkÄ¼che", auch wenn ich doch eher der "Viel-Knoblauch-viel-Chili-und-eine-ordentliche-Portion-Ingwer-Typ" bin.

Zum FrÄ¼hstÄ¼ck gibt es meist Brot, Obst und Tee. Heute RoggenbrotwÄ¼rfel mit FrischkÄ¼se und Basilikum, dazu Birnen-, Bananen- und PflaumenstÄ¼cke.

Mittags hatte ich Lust auf Sellerieschnitzel (Rezept hier) und sogar auch die Zeit, sie zuzubereiten! Der Mittagsschlaf wurde also ausnahmsweise einmal nicht verweigert :)

Ich habe sie mit Ei, SemmelbrÄ¼seln und Haferflocken paniert und nicht gesalzen und gepfeffert. So konnte das Raubtier - in kleine StÄ¼cke geschnitten - auch etwas davon essen. Als Beilage gab es Kartoffelbrei (ebenfalls erstmal ohne GewÄ¼rze - Rezept hier), gedÄ¼nstete Zucchini mit Knoblauch und Oregano und ein paar rohe Tomatenspalten.

FÄ¼r mich habe ich - als alles auf dem Teller war - eine Prise Fleur de Sel und Pfeffer aus der MÄ¼hle drÄ¼ber gestreut. Die Sellerieschnitzel haben ein paar Tropfen Zitronensaft abbekommen. Das war an WÄ¼rzung vÄ¼llig ausreichend und hat richtig lecker geschmeckt.

Nachmittags gab es noch einmal Obst.

Abends sind wir viel zu spÄ¼t vom Spielplatz gekommen. AuÄ¼erdem musste noch gebadet werden. Deshalb habe ich eine ganz schnelle Suppe gekocht:

KarottenstÄ¼cke, 2 TL DinkelgrieÄ¼ und 2 TL Haferflocken in Wasser mit ein paar BrÄ¼seln GemÄ¼sebrÄ¼he (Sehr sparsam dosiert - die ist nÄ¼mlich eigentlich zu salzig fÄ¼r kleine Menschen. Und eine ohne Glutamat - versteht sich!) weich kochen. Ein paar Rest-KartoffelstÄ¼cke vom Mittagessen dazu geben und in der BrÄ¼he erwÄ¼rmen.

Lo hat die MÄ¼hren und Kartoffeln auf einem Teller bekommen. Mit kaum BrÄ¼he - die kann man ja nicht mit der Hand essen ;-). Ich hab meine Suppe dann noch weiter gewÄ¼rzt mit 1/2 TL fein gehacktem Ingwer, einer Messerspitze Korianderpulver und ein wenig mehr GemÄ¼sebrÄ¼he.

Dazu gab es Dinkel-Backerbsen. Die liebe ich seit meiner eigenen Kindheit. Und auch mit Lo musste ich sie schweren Herzens recht schnell teilen. Er ist auf den Geschmack gekommen!

So verwÄ¼hnt wird man halt doch nur bei der Mama

Posted by orange in KinderkÄ¼che, essen und kochen, rezepte, suppen, vegetarisch at 19:40

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 DampfkrÃ¼be 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 Ä–l scharf anbraten. Mit einem Spritzer Zitronensaft ablÄ¶schen.

FÄ¼r den kleinen Mitesser gab es gedÄ¶mpfte SÄ¼Ä¶kartoffel mit kÄ¶rnigem FrischkÄ¶se und SchnittlauchrÄ¶llchen.

Posted by orange in KinderkÄ¼che, asiatische/orientalische gerichte, japan, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, thailand, vegan, vegetarisch at 09:48

Monday, August 5. 2013

Scharfe, gerÄ¼stete SÄ¼Ä¼kartoffeln mit frischen Feigen

Mal wieder ein Schmankerl aus Ottolenghi's "Jerusalem" (mehr dazu hier und hier). So viele KochbÄ¼cher 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 enttäuscht. 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 gemÄ¼tlich machen.

Mit einem lauwarmen Salat aus ofengerÄ¼steten SÄ¼Ä¼kartoffelspalten, FrÄ¼hlingzwiebelringen, scharfen Pepperoniringen, KorianderblÄ¼ttern, frischen Feigen und einer sÄ¼Ä¼-sÄ¼uerlichen Balsamico-Reduktion. Dazu ein Amaretto Sour vom Haus-Barkeeper.

Da kann man sogar fast darÄ¼ber hinweg sehen, dass FuÄ¼ball lÄ¼uft. 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

Saturday, July 20. 2013

10-Minuten-Pizza

Ich hatte noch ein paar dÃ¼nne Fladenbrote aus dem tÃ¼rkischen Feinkostladen Ã¼brig. Mit ein paar Resten aus dem KÃ¼hlschrank wurde daraus eine leckere Pizza, die unheimlich schnell zu machen ist.

1. Backofen auf 200Â° C vorheizen.

2. Fladenbrote nach Wahl belegen.

Zum Beispiel mit

Tomatensauce oder Passata

Zucchinischeiben

FrÃ¼hlingzwiebeln

frischen Tomaten

Oliven

Artischocken in Ã–l

Feta

Ruccola (Erst nach dem Backen drÃ¼ber geben!)

3. Pizzen backen

... auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech, bis der Rand goldbraun knusprig ist und der KÃ¤se - wenn verwendet - geschmolzen. Das dauert nur ein paar Minuten.

4. Flasche Rotwein aufmachen und sich auf das Wichtige konzentrieren... essen und entspannen:-)

Posted by orange in essen und kochen, pasta+so, rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 21:22

Sunday, June 30. 2013

Brokkolisalat mit Rosinen und gerÃ¶steten Sonnenblumenkernen

Dies ist einer meiner neuen Lieblingssalate. Er macht richtig schÃ¶n satt und hat einen tollen Geschmack! Gefunden habe ich das Rezept bei "Life and Kitchen".

Hier ist meine Version:

- 1 groÃer Brokkoli
- 6 EL Salatmayo ohne Ei (meine war von Naturata)
- 1 TL Agavendicksaft
- 3 TL Apfelessig
- 1 TL Dijonsenf
- 1/2 rote Zwiebel, in sehr feine WÃ¼rfel geschnitten
- 1 kleine handvoll Rosinen
- 1 kleine handvoll Sonnenblumenkerne

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun anrÃ¶sten.

Den Brokkoli in kleine RÃ¶schen zerteilen, waschen und bissfest gar dÃ¤mpfen. Dann abkÃ¼hlen lassen.

Im schwedischen MÃ¶belhaus gibt es fÃ¼r die StandardtÃ¼pfe stapelbare DampfeinsÃ¤tze. Die konnte ich nun gleich ausprobieren. Ansonsten kann man den Brokkoli auch mit wenig Wasser in einem Topf mit Deckel garen.

Aus Mayonaise, Agavendicksaft, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing anrÃ¶hren. Nagelt mich auf die genauen Mengen nicht fest. Ich mach das meist freihand. Einfach nach eigenem Gusto abschmecken.

Dressing mit den ZwiebelwÃ¼rfeln, Rosinen und Sonnenblumenkernen Ã¼ber den Brokkoli geben und gut vermengen.

Etwa 1 Stunde im KÃ¼hlschrank ziehen lassen.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, salate, vegan, vegetarisch at 19:33

Wednesday, May 1. 2013

Seitan-Schnitzel mit Feigensenf, Petersilienschaum und Yamswurzel nach Surdham

FÄ¼r diese Schnitzel war es das erste Mal, dass ich Seitan am StÄ¼ck verwendet habe. Sonst esse ich ihn oft und gern in schon vorbereiteter Form, z. B. als Hack in einem Keema oder einer Pasta-Sauce oder als Gyros. Die nÄ¼chste Disziplin ist dann wohl, ihn selbst zu machen. Vor Mehl auswaschen und gummiartigen Klumpen Einlegen habe ich mich bisher immer gedrÄ¼ckt. Aber es gibt ja sogar Seitan-Fix. Ein Gluten-Pulver, das man nur noch mit Wasser anrÄ¼hren muss und dann in einem WÄ¼rsud nach Geschmack kochen kann.

Wenn es schnell gehen soll, gibt es ihn aber natÄ¼rlich auch vorbereitet im Bioladen.

Gerade gestern habe ich wieder eine Diskussion darÄ¼ber gelesen, warum Vegetarier und Veganer Produkte essen, die Fleisch in Form und Geschmack imitieren. Manche Menschen kÄ¶nnen das nicht nachvollziehen und regen sich furchtbar auf.

Mal davon abgesehen, dass es zu jedem Thema Menschen gibt, die sich aufregen, finde ich an Fleischersatz einfach gut, dass man schnell einen Ä¶hnlich deftigen Geschmack hin bekommt, wie bei einem Fleischgericht. Manchmal habe ich einfach richtig Lust drauf - Chilli, Gyros, Schnitzel, WÄ¼rstel, gefÄ¼llte Teigtaschen... Ich glaube nicht, dass die Leute diese Dinge nur essen, weil sie eine mehr oder weniger gelungene Kopie vom Fleisch sind und sie nicht loslassen kÄ¶nnen. Ich glaube, es schmeckt ihnen. Und mir auch.

Surdham habe ich - glaube ich - irgendwie Ä¼ber das Tushita Teehaus entdeckt. Dort und auch u. a. im Zerwerk hat er die hungrigen GÄ¶ste mit seinen Kreationen verwÄ¶hnt. Er bietet vegane Koch- und Backkurse an, von denen ich nur Gutes gelesen habe. Er ist ebenfalls MÄ¼nchner, passionierter Weltenbummler und scheint ein sehr sympathischer Typ zu sein. Der einzige Nachteil ist, dass ich stÄ¶ndig Bali-Fernweh bekomme, wenn ich etwas von ihm lese!

Facebook sei Dank habe ich dann sogar ein paar Kochvideos von ihm gefunden und mitbekommen, dass dieses FrÄ¼hjahr ein veganes Kochbuch von ihm erscheint. Nachdem mich die Videos so begeistert hatten, hatte ich es mir gleich vorbestellt (Meine vegane KÄ¼che: Surdhams Kitchen, ISBN: ISBN-10: 3038007412, AT-Verlag). Was soll ich sagen - unglaublich kreative GemÄ¼sekÄ¼che - ein wirklich tolles und auÄ¶ergewÄ¶hnliches Buch mit vielen verschiedenen EinflÄ¼ssen, wunderbaren Bildern und persÄ¶nlichen Geschichten.

Einen Vorgeschmack auf seine Art zu kochen (die zwar selten Fleischersatz beinhaltet, aber nicht vÄ¶llig ausschlieÄ¶t) bietet diese Kombination:

Seitan-Schnitzel mit Cornflakes-Panade, kÄ¶rniger Senf mit getrockneten Datteln und Petersilie, Ruccola-Schaum, gedÄ¶mpfte SÄ¼Ä¼kartoffelscheiben und Romanesco... Wenn ich das lese, schmelze ich schon dahin. Aber seht selbst:

Und hier das Video, in dem Surdham zeigt, wie's geht:

P.S. Dass Ihr von meinem Bild nicht verwirrt seid: Da ich nicht alle Zutaten da hatte, gab es bei mir als Beilage gekochte Yamswurzel, Petersilienschaum, groben Senf mit getrockneten Feigen und Petersilie und einen grÄ¼nen Salat. EIN GEDICHT, sage ich Euch!

Cornflakes ohne Zuckering habe ich im Biomarkt gefunden.

P.P.S. Die Panade hÄ¶rt mit Sojajoghurt wunderbar am Schnitzel! Da hat keiner Ei vermisst!

Apropos Bali-Fernweh... geteiltes Leid ist ja halbes Leid... bekanntermaÃen :-)

Einer meiner liebsten WohlfÃ¼hl-PlÃtze auf dieser Welt.. das Art Cafe in Ubud:

Relaaaaaaax...

Und jetzt zurÃ¼ck lehnen und von Tempeh-Satay trÃ¤umen...

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, vegan, vegetarisch at 06:50

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! :-)

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 sÃ¼Ã-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 SojasoÃe

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. AbgieÃen, abschrecken und in ca. 3 cm lange StÃ¼cke schneiden.

Die Cashew-Kerne goldbraun anrÃ¶sten.

Den Tofu in WÃ¼rfel schneiden und mit etwas KÃ¼chencrepp das Wasser vorsichtig ein wenig herausdrÃ¼cken. Die WÃ¼rfel in einer Pfanne in Ãl goldbraun anbraten. Dabei nicht am Ãl sparen! Einen Teller mit KÃ¼chencrepp auslegen und die fertigen TofuwÃ¼rfel darin abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die FrÃ¼hlingzwiebeln und den Sellerie in etwas Ãl 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 unterrÃ¶hren. 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

Wednesday, April 3. 2013

Gebackener KÃ¼rbis mit RÃ¼chertofu-Walnuss-FÃ¼llung und Karotten-Kokos-Sauce nach "5style"

Beim Herumspazieren im Internet habe ich mal wieder ein Juwel von Blog entdeckt. Bei manchen Rezeptesammlungen stellt sich nicht die Frage, was man davon bookmarken mÃ¶chte, denn bei jedem Eintrag lÃ¤uft einem das Wasser erneut im Munde zusammen. So geschehen ist das bei einem Blog namens 5style, bei dem die Autorin Sabine die ursprÃ¼nglich aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammende 5-Elemente-ErnÃ¤hrung auf vegetarische und vegane Weise mit inspirierenden Kombinationen zelebriert.

Sabine trifft mit ihren Rezepten fast durchgehend meinen Geschmack und deshalb wandert ihr Blog direkt in meinen rss-Feed :-)

Ihren gebackenen KÃ¼rbis mit RÃ¼chertofu-Walnuss-FÃ¼llung und Karotten-Kokos-Sauce haben wir uns schon schmecken lassen! Lediglich ein paar kleine, spontane Ã„nderungen habe ich vorgenommen - zum Beispiel den "Deckel" des KÃ¼rbis auch noch klein gewÃ¼rfelt und fÃ¼r die FÃ¼llung verwendet. Den Tofu habe ich etwas grÃ¶ber gelassen und alle Zutaten fÃ¼r die FÃ¼llung angebraten, bevor ich sie in den KÃ¼rbis gegeben habe, dass die KÃ¼rbiswÃ¼rfel auch durch werden. Die Karotten-Kokos-Sauce wurde durch eine gute Portion Chili schÃ¶n scharf. Dazu gab es Wildreis.

Das Rezept kann ich absolut weiterempfehlen. Ihr findet es hier.

FÃ¼r die 5-Elemente-ErnÃ¤hrung interessiere ich mich sehr, seit ich wÃ¤hrend meiner Ausbildung zur Ganzheitlichen ErnÃ¤hrungsberaterin die BÃ¼cher von Barbara Temelie gelesen hatte. In dem Buch "ErnÃ¤hrung nach dem fÃ¼nf Elementen" (ISBN: 3928554034) werden die Grundlagen dieser traditionellen Lehre umfassend erklÃ¤rt und im "FÃ¼nf Elemente Kochbuch" (ISBN: 3928554808) gibt es Rezepte zur Umsetzung im westlichen Alltag. Leider ist das Kochbuch nicht durchgehend bebildert, aber ein paar gute Anregungen sind schon dabei!

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, vegetarisch at 08:52

Friday, March 8. 2013

Good old... Sandwich-Maker

Kennt Ihr dieses GerÃ¤t noch? Steht es bei Euch auch auf dem Schrank unter einer dicken Schicht Staub? Aber irgendwie hat es letztens scheinbar geschafft, Kontakt zu mir aufzunehmen. Ich hatte auf einmal Lust auf Toast. Mit FÃ¼llung. Sowas...

Toast und KÃ¤se musste ich noch besorgen. Aber im KÃ¼hlschrank hat schon was ganz besonderes darauf gewartet, getestet zu werden. Wheaty Veganslices Chorizo-Scheiben.

Ich bin mit Wurstaufschnitt-Ersatz bisher nur auf die Nase gefallen, weil alles grauenvoll geschmeckt hat. Braucht man ja normal auch gar nicht. Aber an die hab ich mich nochmal ran gewagt und sie ist gar nicht Ã¼bel!

Irgendwie wandern einfach immer Sachen in meinen Korb, die ich nicht kenne. Das macht es Einkaufen spannender :)

Meine Sandwiches sahen dann so aus und waren zu einem riesen Eimer gemischtem Salat ein Fast-Food-Fest:

FÃ¼r eine Toaster-Ladung:

4 Vollkorntoasts

Margarine oder Butter

2 Scheiben Scheibletten-Analog-PlastikkÃ¤se

4 Scheiben Veganslices Chorizo

Sandwich-Maker anheizen.

Toast auf einer Seite mit Margarine oder Butter bestreichen. Auf der ungebutterten Seite belegen und zweites Toast mit Margarine/Butter-Seite nach oben drauf legen.

Beide Sandwiches toasten, bis sie goldbraun sind und an den RÃ¤ndern zusammen kleben.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 10:49

Monday, February 25. 2013

Wildreis mit Sesam-KÃ¼rbis, Gurkensalat mit Reissahnesauce und gebratenen Tofustreifen

Wenn man schon erst um halb 4 zum Mittagessen kommt, muss es wenigstens was Feines sein! Und ordentlich gute Inhaltsstoffe haben, um den Schlafmangel wenigstens ein bisschen auszugleichen! Welches Vitamin zaubert verÃ¤sslich Augenringe weg?

Woher hat er das nur, so wenig zu schlafen? Von mir sicher nicht!!

Sesam-KÃ¼rbis

1 HokkaidokÃ¼rbis, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
1 Schalotte, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
3 EL Sesam
GemÃ¼sebrÃ¼hepulver
Pfeffer
1/4 TL Korianderpulver
OlivenÃ¶l
Wasser
frischer Koriander
evtl. Chiliflocken

OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen. KÃ¼rbis, Schalotte und Sesam darin mit 1-2 TL GemÃ¼sebrÃ¼hepulver und 1/4 TL Korianderpulver anbraten. Mit einem Schluck Wasser ablÃ¶schen, so dass der Boden der Pfanne leicht bedeckt ist. Einen Deckel auf die Pfanne legen und unter gelegentlichem UmrÃ¼hren dÃ¤mpfen, bis der KÃ¼rbis gar ist. Mit Salz, Pfeffer und ein paar Chiliflocken abschmecken. Mit frischen KorianderblÃ¤ttern servieren.

Hier kann man ganz wunderbar auch restlichen Sesampulver vom GrÃ¼ne Bohnen-Sesam-Curry aufbrauchen. Dort ist gerÃ¶steter Sesam, brauner Zucker, Salz und Chilipulver drin.

Gurkensalat mit Reis-Sahne-Sauce

1/4 Gurke in dÃ¼nne Scheiben schneiden. Aus Reissahne, Apfelessig, Salz, Pfeffer, Agavendicksaft ein Dressing herstellen. Die Mengen einfach nach Gusto wÃ¤hlen, abschmecken und Ã¼ber die Gurken geben. Mit frischer Kresse garnieren.

Wildreis

1 kleine Tasse Wildreis mit der 2,5-fachen Menge Wasser erst aufkochen, dann ca. 20 Minuten auf niedriger Hitze kÃ¶cheln, bis er gar ist.

Tofustreifen

1/2 Block Tofu
1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
5 EL Sojasauce
5 Tropfen SesamÃ¶l
1/2 TL Agavendicksaft
BratÃ¶l

Tofu in Streifen schneiden, mit Sojasauce, SesamÃ¶l, Agavendicksaft und dem Knoblauch gut vermengen. Ã–l in einer Pfanne erhitzen und Tofustreifen knusprig anbraten.

Wer sich Ã¼ber die Reissahne wundert... ich experimentiere zur Zeit ein wenig mit allen mÃ¶glichen Milchersatzprodukten... Dazu ein anderes Mal mehr :-)

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

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, vegetarisch at 14:26

Tuesday, February 19. 2013

KÃ¼rbisgnocchi mit WurzelgemÃ¼se, Fenchel und KÃ¼rbiskernen in Meerrettich-Rahm

Alles was sich im KÃ¼hlschrank findet, ganz auf die Schnelle zusammengekocht :)

1 Packung frische KÃ¼bis-Gnocchi (gibt's bei uns im Bioladen)
1 Karotte, in dÃ¼nne Streifen geschnitten
1 Pastinake, in dÃ¼nne Streifen geschnitten
1 kleiner Fenchel, in dÃ¼nne Streifen geschnitten
2 EL KÃ¼rbiskerne
1/2 - 1 Becher Sahne
1/2 TL getrockneter Estragon
1 TL Meerrettich
Salz, Pfeffer
2 TL brauner Zucker
1/4 TL Kurkuma
OlivenÃ¶l

OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen. Das WurzelgemÃ¼se und die KÃ¼rbiskerne mit dem Zucker anschwitzen und fÃ¼r ein paar Minuten karamellisieren. Die Gnocchi dazu geben und weiter braten, bis das GemÃ¼se ein wenig weicher, aber noch bissfest geworden ist.

Mit Sahne ablÃ¶schen. Mit Meerrettich, Estragon, Kurkuma, Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Ein wenig einreduzieren lassen und gleich servieren.

Posted by orange in essen und kochen, pasta+so, rezepte, vegetarisch at 21:37

Monday, February 18. 2013

Bulgur-KrÃ¼uter-Granatapfel-Salat mit knusprigem Mandel-Nuss-Tofu

250 g Bulgur
300 ml GemÃ¼sebrÃ¼he
1 Zwiebel, in feine WÃ¼rfel geschnitten
1/2 Bund Minze, grob gehackt
1/2 Bund Petersilie, grob gehackt
1 Granatapfel, Kerne rausgepult
Saft von 1 Zitrone
Saft von 1 Mandarine oder 1/2 Orange
Salz, Pfeffer
1/2 TL Currypulver
OlivenÃ¶l
1 Packung Mandel-Nuss-Tofu

Die Zwiebel mit dem Curry in einem Topf in OlivenÃ¶l glasig anschwitzen, mit GemÃ¼sebrÃ¼he ablÃ¶schen und den Bulgur unterrÃ¼hren. Etwa 20 Minuten auf niedriger Hitze kÃ¼cheln, bis er gar, aber noch schÃ¶n bissfest ist.

Den Bulgur in eine groÃe SchÃ¼ssel geben und etwas runterkÃ¼hlen lassen. Minze, Petersilie, Granatapfel, Zitronensaft, Orangensaft und einen SchÃ¼ffel OlivenÃ¶l untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Mandel-Nuss-Tofu in Streifen schneiden. Eine Grillpfanne mit OlivenÃ¶l erhitzen und die Tofustreifen knusprig anbraten.

Zu den Tofustreifen passt noch ein kleiner, schneller Dip aus fein gehacktem Knoblauch und fein gehackten Chilis (entweder getrocknet oder frisch) in OlivenÃ¶l.

Alternativ kann man auch ein paar Garnelen mit Knoblauch und einer Prise Currypulver anbraten.

Der Salat schmeckt auch am nÃ¤chsten Tag noch sehr gut!

Posted by orange in essen und kochen, fisch + meeresstier, rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 12:52

Saturday, February 16. 2013

Wraps mit Seitan-Gyros und Erbsen-Koriander-Mus

Inspiziert von diesem Rezept auf lecker.de haben wir unsere eigenen Wraps gerollt. Mit Seitan-Gyros (gibt es im Biomarkt und inzwischen auch in vielen SupermÃ¤rkten) und GemÃ¼se, das gerade im KÃ¼hlschrank war. Einmal gab es Wraps mit Tomate und Salat und einmal mit Gurke, scharfer Paprika und Feta.

2 x 3 Wraps:

6 fertige Tortilla-Wraps

1 Packung Seitan-Gyros

300 g TK-Erbsen

1 Bund Koriander, grob gehackt

1 Zwiebel, in feine WÃ¼rfel geschnitten

1 TL GemÃ¼sebrÃ¼hepulver

Salz, Pfeffer

Chiliflocken nach Wunsch

GemÃ¼se nach Wahl, z. B. TomatenwÃ¼rfel, GurkenwÃ¼rfel, Paprikastreifen, Salat...

evtl. noch ein paar Brocken Feta

GemÃ¼se in mundgerechte StÃ¼cke schneiden.

Zwiebeln in einem Topf in etwas Ãl anschwitzen, mit GemÃ¼sebrÃ¼he ablÃ¶schen. In der BrÃ¼he die Erbsen weich kochen. Mit dem gehackten Koriander zusammen mit einem PÃ¼rierstab zu Mus verarbeiten. Mit wenig Salz, Pfeffer und Chiliflocken wÃ¼rzen.

Die Tortillawraps in einer Pfanne anrÃ¶sten. Das Seitan-Gyros in einer Pfanne scharf und knusprig anbraten.

Die warmen Tortillas mit Erbsenmus bestreichen und mit Seitan-Gyros und GemÃ¼se fÃ¼llen.

Dann zusammenrollen und versuchen, sie ohne Verluste zu essen ;) Restliches Erbsenmus kann man auch zu allem mÃ¶glichen Anderen essen.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 16:02

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 (ungerÃ¶stet und ungesalzen - gibt's im Asiamarkt)

Die ErdnÃ¼sse in einer Pfanne goldbraun anrÃ¶sten, 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-Erbse 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 haselnussgroÃes 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 heiÃe 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 MÃ¼slischale 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

Sunday, October 7. 2012

KÃ¼rbis-Risotto mit Salbei und Maroni

Auf lecker.de haben wir ein herbstliches Rezept gefunden, das sich ganz toll angehÃ¶rt hat. Perfekt fÃ¼r einen faulen Sonntag mit Mistwetter. Das erste selbst gemachte Risotto!

Allerdings haben wir ein paar Dinge anders gemacht, als in der Originalanleitung angegeben, z.B. mehr BrÃ¼he verwendet, Risotto und Belag mit Zitronenschale und -saft verfeinert etc. Deshalb schreibe ich euch hier unsere Version auf:

FÃ¼r 3-4 Personen:

300 g Hokkaido-KÃ¼rbis
1 1/2 Zwiebel, klein gewÃ¶rfelt
1 Knoblauchzehe, klein gewÃ¶rfelt
1/2 TL brauner Zucker
1 EL OlivenÃ¶l
250 g Risottoreis
Salz, Pfeffer
100 ml WeiÃŸwein
starke GemÃ¼sebrÃ¼he
50 g Parmesan, frisch gehobelt

3 Zweige Salbei, BlÃ¤tter in dÃ¼nne Streifen geschnitten
1 kleine handvoll Amarettini, grob zerstoÃŸen
150 g geschÃ¶lte, gekochte Maroni (gibt es fertig eingeschweiÃŸt im Supermarkt), in dÃ¼nne Scheiben geschnitten
80 g Butter
1 unbehandelte Zitrone

Den KÃ¼rbis in ca. 2 cm groÃŸe StÃ¼cke schneiden. In einem Topf mit Deckel und einem kleinen Spritzer Wasser weich dÃ¼nsten. Dabei aufpassen, dass er nicht anklebt oder anbrennt. Das geht schneller, als ihn - wie im Originalrezept - am StÃ¼ck im Backofen zu machen und man spart sich auÃŸerdem das Vorheizen. Den fertig gekochten KÃ¼rbis mit einem PÃ¼rierstab zu Mus verarbeiten.

Mit heiÃŸem Wasser und GemÃ¼sebrÃ¼hepulver eine starke GemÃ¼sebrÃ¼he ansetzen und in einem KÃ¶nnchen bereit stellen.

OlivenÃ¶l in einem Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch und dem braunen Zucker glasig anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mitbraten, dann mit WeiÃŸwein ablÃ¶schen.

Unter stÃ¤ndigem RÃ¼hren den WeiÃŸwein einkochen lassen. Dann mit jeweils einem kleinen Schluck GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃŸen und weiter rÃ¼hren. Das so lange praktizieren, bis der Reis beginnt, weicher zu werden. Ich habe insgesamt etwa einen 3/4 Liter BrÃ¼he gebraucht. Der Reis soll im Kern noch knackig bleiben - also nicht zu lange kochen und immer mal wieder probieren.

In einer Pfanne 50 g Butter zerlassen und leicht anbrÃ¼nen. Die Maroni dazu geben leicht anrÃ¶sten. Am Ende den Salbei dazu geben und kurz mitbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer wÃ¤rzen. Kurz vor dem Servieren die zerstoÃŸenen Amarettini und 1/4 TL abgeriebene Zitronenschale untermengen.

Das KÃ¼rbismus, 30 g Butter und den geriebenen Parmesan unter das Risotto rÃ¼hren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, einer Prise Cayennepfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. So lange weiter kÃ¶cheln, bis es eine perfekte Bindung hat.

Das Risotto auf schÃ¶nen Tellern verteilen, frisch geriebenen Parmesan darÃ¼ber geben und mit der Maronenmischung belegen.

Dazu passt ein erfrischender, grÃ¼ner Salat.

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 20:29

GrieÃnockerlsuppe

Ich liebe GrieÃnockerlsuppe, aber hab sie komischerweise noch nie vorher selbst gemacht. Manche Gerichte sind halt typisch aus der Kindheit und man Ã¼berlÃ¤sst das Kochen dann gerne der Mama. Aber jetzt weiÃ ich ja, wie schnell und einfach die Nockerl gehen!

60 g zimmerwarme Butter

130 g HartweizengrieÃ

2 Eier

Salz, Pfeffer

1 Prise abgeriebene Muskatnuss

2 Liter wÃ¤rzige GemÃ¼sebrÃ¼he (ohne Glutamat)

frischer Schnittlauch, in RÃ¶llchen geschnitten

nach Wunsch noch klein gewÃ¼rfeltes WurzelgemÃ¼se zum Mitkochen, wie Karotten, Kohlrabi, Sellerie - muss aber nicht sein

Die Butter mit einem RÃ¼hrer cremig rÃ¼hren, dann die Eier dazu geben und kurz schaumig schlagen. Den GrieÃ und die GewÃ¼rze unterrÃ¼hren, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Diesen fÃ¼r etwa eine viertel Stunde ruhen und durchziehen lassen.

Dann das Wasser mit dem GemÃ¼sepulver aufkochen. Mit einem angefeuchteten TeelÃ¶ffel aus dem Teig gleichmÃ¤Ãige Nocken abstechen und in die heiÃe BrÃ¼he gleiten lassen. Wenn GemÃ¼se mit hinein kommt, auch dieses mit in den Topf geben. Die Nocken fÃ¼r etwa 20 Minuten bei niedriger Hitze durchziehen lassen, bis sie gar sind.

Die Suppe mit frischen SchnittlauchrÃ¶llchen servieren.

Posted by orange in suppen, vegetarisch at 20:09

Monday, September 17. 2012

Ein bunter Brotzeiteller voll Kä¼stlichkeiten...

Schafsmilchfeta mit OlivenÄ¼l, grobem Pfeffer und Zitronenthymian
Bohnen-Tomatensalat (GemÄ¼se vom eigenen Balkon!) mit hauchdÄ¼nnen Schalottenscheiben
Gebratene Champignons mit Knoblauch und frischem Estragon
In der Pfanne scharf angebratene ChiccoreeblÄ¼tter mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft

... und dazu Oliven und ein knuspriges Bauernbrot mit Butter oder FrischkÄ¼se!

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 10:25

Saturday, September 8. 2012

TÃ¤glicher Haferlgucker 08.09.2012

Was ist das? TÃ¤glicher Haferlgucker? (Antwort hier)

Was gestern gut war...
... ist heute fast noch besser!

Gestern gab es selbst gemachte Spinat-Feta-KnÃ¶del in fruchtiger Tomatensauce (Rezept hier). Heute habe ich die restlichen KnÃ¶del in Scheiben geschnitten und mit Champignons knusprig angebraten. Oben drÃ¼ber kam frisches Basilikum und geriebener Parmesan. Dazu gab es einen bunt gemischten Salat.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, vegetarisch at 18:02

Monday, August 6. 2012

SÃ¼ndisch 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 sÃ¼ndischen Aromen zu verfeinern.

SÃ¼ndisch 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

Sunday, June 24. 2012

GerÄ¶stete Gnocchi mit Fenchel-Salbei-Tomaten und Pinienkernen

Mal wieder was Schnelles, Sommerliches!

FÄ¼r 2 Portionen:

1 Packung Gnocchi
1 kleiner Fenchel, in dÄ¼nne Streifen geschnitten
1 handvoll halbierte Zucchinischeiben (ca. 10 cm von einer Zucchini)
ca. 4 Tomaten, in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten
4 FrÄ¼hlingzwiebeln, in dÄ¼nne Ringe geschnitten
1/2 Knoblauchzehe, klein gewÄ¼rfelt
ca. 5 groÄ¼e, frische SalbeiblÄ¶tter, in dÄ¼nne Streifen geschnitten
ein paar StÄ¶ngel frischer Thymian und Oregano, fein gehackt
FenchelgrÄ¼n - wenn eines am Fenchel war, grob gehackt
Salz, Pfeffer
OlivenÄ¶l zum Anbraten
nach Geschmack:
Feta zum drÄ¼ber brÄ¶ckeln
ein paar getrocknete Chiliflocken fÄ¼r eine leichte SchÄ¶rfe
1 TL Pinienkerne

Eine groÄ¼e, schwere Pfanne erhitzen und die Pinienkerne ohne Ä¼l anrÄ¶sten. Heraus nehmen und beiseite stellen.

In die Pfanne das OlivenÄ¶l geben und die Gnocchi unter RÄ¼hren knusprig und goldbraun anbraten. Herausnehmen und kurz warm halten - die Sauce geht ganz schnell!

In die schon sehr heiÄ¼e Pfanne nun die FrÄ¼hlingzwiebeln, Knoblauch, Fenchel und die Zucchini mit noch einem Schluck Ä¼l geben und anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Chili wÄ¼rzen.

Wenn das GemÄ¼se Farbe bekommen hat, die TomatenwÄ¼rfel, die KrÄ¶uter und das FenchelgrÄ¼n dazu geben und nur noch eine Minute in der Pfanne schwenken. Die Tomaten dÄ¼rfen ihre Form behalten.

Die Gnocchi auf zwei Tellern anrichten und die Sauce darÄ¼ber geben. Mit Feta und Pinienkernen garniert servieren.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, vegetarisch at 18:31

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 marinierter Tofu:

Marinierter 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

Thursday, May 31. 2012

KÄ¼rbis-Gnocchi mit Champignons, Thymian und ZiegenfrischkÄ¼se

Mal wieder ein Rezept fÄ¼r die ganz schnelle KÄ¼che...

Zutaten fÄ¼r 1 Person:

1/2 Packung (1 Portion) KÄ¼rbisnocken oder normale, kleine Gnocchi (aus dem Biomarkt)
1-2 groÄ¼e FrÄ¼hlingzwiebeln, in dÄ¼nne Ringe geschnitten
3 groÄ¼e Champignons, in halbierte Scheiben geschnitten
1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt
5 StÄ¼ngel frischer Thymian (IÄ¼sst sich jetzt super auf dem Balkon oder der Fensterbank halten!)
die HÄ¼lfte von einem kleinen ZiegenfrischkÄ¼setaler
Salz, Pfeffer
nach Geschmack ein paar Chiliflocken
OlivenÄ¼l

Etwas OlivenÄ¼l in einer Pfanne erhitzen. Die Gnocchi und die Thymianstengel hinein geben und unter RÄ¼hren anbraten. Nach zwei Minuten die FrÄ¼hlingzwiebelringe und den Knoblauch untermischen. Wenn Zwiebeln und Gnocchi ein wenig Farbe bekommen haben, auch die Champignons dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und - wer mÄ¼chte - Chiliflocken abschmecken.

Wenn die Champignons fast gar sind, den ZiegenfrischkÄ¼se in die Pfanne brÄ¼seln. Gut umrÄ¼hren, dass der KÄ¼se in der WÄ¼rme schmilzt und sich um die Gnocchi und die Pilze legt.

Dazu schmeckt Ruccolasalat (Balsamico-OlivenÄ¼l-Dressing) mit ein paar klein geschnittenen, getrockneten Tomaten und Pinienkernen.

Ich verspreche Euch, das Ganze dauert nicht lÄ¼nger als 15 Minuten!

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 08:00

Thursday, May 10. 2012

Spargel for one? ... mit Rosmarin-Zitronen-Butter

Als ich am Wochenende weiÄen Spargel machen wollte - ausnahmsweise nur fÄ¼r mich alleine - war ich fast in Versuchung, mir eine Bechamel-Sauce in der Packung zu kaufen. FÄ¼r eine Person Bechamel selbst machen ist doch etwas aufwendig. Ich kam bis zum Lesen der Zutatenliste... Den Supermarktbesuch habe ich dann kurzerhand als netten Abendspaziergang abgehakt.

Die Alternative war einfach, schnell, ohne unnÄtliche Zusatzstoffe und wirklich gut: Zerlassene Butter, aromatisiert mit ein paar frischen Rosmarinnadeln (vom Balkon) und ein wenig Zitronenschalenabrieb. Fertig.

Dazu die Butter (Menge nach Bedarf) in einem Topf bei schwacher Hitze langsam schmelzen lassen. Die gewaschenen und abgetrockneten Rosmarinnadeln dazu geben und mit einer feinen Reibe etwas Zitronenschale hinein reiben.

Mit einem LÄffel den Rosmarin und die Zitronenzesten quetschen und stampfen, dass sie ihr Aroma freigeben. Den Topf beiseite stellen und den Spargel zubereiten.

Wenn der Spargel (und was man sonst noch dazu reichen mÄchte) fertig ist, die Butter noch einmal kurz sanft erwÄmen.

Mit einem LÄffel Ä¼ber den Spargel trÄufeln und mit Fleur de Sel (das gibt den richtigen Geschmackskick) und Pfeffer wÄrzen.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, spargel, vegetarisch at 16:31

Sunday, March 4. 2012

FrÃ¼hlinghafte Mangold-Lauch-Quiche

1 Mangold (war bei uns ca. 300 g)
1 Lauchstange, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
3-4 EL Pinienkerne
1 EL Butter
1 Packung BlÃ¤ttertieg
60 g wÃ¼rziger BergkÃ¤se

Eiersahne:

200 g Sahne
100 ml Milch
4 Eier
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200Â° C vorheizen.

Beim Mangold den grÃ¼nen und den festeren, weiÃŸen Part (Stiele) trennen. Die Stiele in kleine WÃ¼rfel schneiden, die grÃ¼nen BlÃ¤tter in Streifen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten und heraus nehmen.

In der heiÃŸen Pfanne die Butter schmelzen und Lauchringe und MangoldwÃ¼rfel ein paar Minuten anschwitzen. In den letzten zwei Minuten auch die Blattstreifen dazu geben. Mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen.

Eine Tarte-Form oder Springform mit Butter austreichen. Den BlÃ¤ttertieg hinein legen, so dass die Tarteform ausgefÃ¼llt ist bzw. ein etwa 2 cm hoher Rand entsteht.

Alle Zutaten fÃ¼r die Eiersahne mit einem Schneebesen gut verquirlen.

Das GemÃ¼se auf den BlÃ¤ttertieg fÃ¼llen, mit der Eiersahne Ã¼bergieÃŸen und den KÃ¤se darÃ¼ber reiben.

Die Quiche fÃ¼r 10 Minuten auf den Boden des Backofens stellen - sonst backt der Teig am Boden nicht durch. Dann fÃ¼r weitere 20-30 Minuten auf ein (heiÃŸes) Blech auf der untersten Schiene goldbraun fertig backen.

P.S. Das nÃ¤chste Mal werde ich wohl eine Springform verwenden.. es ist wirklich eine Aufgabe, den BlÃ¤ttertieg wieder aus den Rillen der Tarteform zu kriegen!

Posted by orange in vegetarisch at 18:00

Thursday, March 1. 2012

Knusprige Brot-Schiffchen mit Treviso, grÄ¼nen Oliven und Pinienkernen

Dazu passt am besten eine groÄ¼e SchÄ¼ssel gemischter Salat!

Teig:

400 mg Weizenvollkornmehl
1,5 TL Trockenhefe
2 TL Salz
1 TL Zucker
3 EL OlivenÄ¼l
280 ml Wasser

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten, in vier StÄ¼cke teilen und auf einer bemehlten OberflÄ¼che jeweils ca. 2-3 mm dick ausrollen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 50Ä° C heizen.

Schmandcreme:

3/4 Becher Schmand
1/2 Knoblauchzehe, gepresst
KrÄ¼uter nach Wahl, z.b. Oregano, Basilikum, Thymian
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
evtl. ein paar Chiliflocken
etwas Zitronenschalenabrieb

Alle Zutaten fÄ¼r die Schmandcreme verrÄ¼hren und mit KrÄ¼utern und GewÄ¼rzen nach Wahl abschmecken.

Belag:

1/2 Treviso, in dÄ¼nne Streifen geschnitten
grÄ¼ne Oliven - entkernt und in StÄ¼cke geschnitten
3 EL Pinienkerne
wÄ¼rziger BergkÄ¼se zum drÄ¼ber reiben

Reichlich Schmandcreme auf die TeigstÄ¼cke streichen. Die RÄ¼nder dabei aussparen. Auf die Creme Treviso-Streifen, Oliven und Pinienkerne verteilen. Etwas KÄ¼se darÄ¼ber reiben.

Die Ecken des Teiges auf beiden Seiten zusammen drÄ¼cken und zu einem Schiffchen formen. Die TeigrÄ¼nder um die FÄ¼llung nach oben rollen.

Den Backofen auf "nur Beleuchtung" runter stellen und das Backblech hinein schieben. In die TÄ¼r einen KochlÄ¼ffel klemmen, dass sie einen Spalt offen bleibt. Den Teig ca. 1 Stunde gehen lassen.

Nach der Ruhephase das Backblech heraus nehmen. Die Temperatur auf 200Ä° C stellen. Die TeigrÄ¼nder mit ein wenig OlivenÄ¼l bestreichen. Wenn die gewÄ¼nschte Hitze erreicht ist, das Blech wieder in den Backofen schieben und fÄ¼r etwa 20-30 Minuten backen, bis der Teig knusprig und der KÄ¼se geschmolzen ist.

Posted by orange in backen, brot + cracker, vegetarisch at 18:04

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¤nzung 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

Sunday, February 12. 2012

Vanille-Chili-Spitzkohl mit Rotbarsch und Salzkartoffeln

Wer sich wundert, warum es auf einmal genaue Mengenangaben gibt - ich habe es tatsÃ¤chlich hin gekriegt, die Zutaten beim Kochen mal abzuwiegen. Nur die Anzahl der Portionen kann ich nicht mehr einschÃ¤tzen, da wir den Kohl Ã¼ber mehrere Tage verteilt gegessen haben, aber es waren auf jeden Fall mindestens 6.

Es gibt auch einen Grund fÃ¼r diesen Aufwand. FÃ¼r meine ErnÃ¤hrungsberater-Ausbildung mache ich gerade ein ErnÃ¤hrungsprotokoll. Was man von anderen verlangen will, muss man schlieÃlich auch mal an sich selbst testen.

Einfach drei Tage ganz genau notieren, was man so isst und trinkt. Danach kann man es auswerten und sehen, ob die eigene ErnÃ¤hrung wirklich alles her gibt, was der KÃ¶rper zum gesund bleiben braucht. Eine spannende Geschichte. Bisher war jeder, den ich auf die Idee gebracht habe, recht erstaunt. Manchmal ist einem gar nicht bewusst, was man so alles den lieben langen Tag in den Mund nimmt und wie wenig GemÃ¼se und Obst dabei ist.

Den SpaÃ am Essen darf man aber natÃ¼rlich nie verlieren, deshalb gibt es heute ein besonderes Gourmet-Rezept fÃ¼r die Kohlsaison.

FÃ¼r den Kohl:

750 g Spitzkohl, in "Fleckerl" geschnitten
140 g Zwiebeln rot und weiÃ, fein gewÃ¼rfelt
1 kleine Knoblauchzehe, fein gewÃ¼rfelt
1 Prise brauner Zucker
15 g Butter
1 StÃ¼ck getrocknete, rote Chili, entkernt
1/2 Vanilleschote
2 PimentkÃ¶rner
100 ml Sahne
125 ml GemÃ¼sebrÃ¼he
1/4 TL Kurkumapulver
90 g Apfel, in dÃ¼nne Streifen geschnitten

Die Zwiebeln mit einer Prise braunem Zucker in der Butter anschwitzen. Den Spitzkohl, das ausgekratzte Mark der Vanilleschote, die Schote selbst, die entkernte Chili (im Ganzen) und die PimentkÃ¶rner mit dazu geben und alles gut verrÃ¼hren.

Mit Deckel 2-3 Minuten schmoren lassen - der Spitzkohl wird recht schnell gar und verkochen soll er ja nicht. Dann mit Sahne und GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen. Die Apfelstreifen und das Kurkumapulver einrÃ¼hren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch ein wenig auf sehr niedriger Hitze ziehen lassen. Die GewÃ¼rze raus fischen, dass keiner drauf beißt.

Nach Geschmack mit SchnittlauchrÃ¶llchen garniert servieren. Ein Hauch Zitronenschalenabrieb macht sich auch noch recht gut in der Sauce.

FÃ¼r den Fisch:

OlivenÃ¶l
ganze Knoblauchzehe(n) - je nach Fischmenge (fÃ¼r zwei Personen habe ich eine Zehe verwendet)
Rotbarschfilets

OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen. Die ganzen Knoblauchzehe(n) mit einem MesserrÃ¼cken anquetschen und zusammen mit dem Fisch in das heiÃe Ãl geben. Mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Die Hitze herunter schalten, einen

Deckel auf die Pfanne legen und den Fisch durch garen.

Dazu passen Salzkartoffeln oder geschÃlte Pellkartoffeln.

Posted by orange in fisch + meerestier, vegetarisch at 18:10

Saturday, January 21. 2012

Schwarzwurzel-Kartoffel-Gratin

Kennt Ihr Schwarzwurzeln? Ich glaub, als Kind habe ich sie mal probiert, eingelegt aus dem Glas. Frisch hat sie meine Mutter sicher auch mal gemacht, aber ich kann mich nicht daran erinnern, dass ich sie recht gemocht hÃ¤tte. Zumindest sind sie dann lange in der Vergessenheit verschwunden.

Auf dem Kochportal lecker.de hat mein Freund letzte Woche dann ein Rezept mit frischen Schwarzwurzeln entdeckt und wollte es gerne ausprobieren. Nach einem schÃ¶nen stop-and-go Berufsverkehr-Stau und dem Abliefern meines Autos (drÃ¼ckt die Daumen, dass ich noch einmal TÃ¶V bekomme!) waren wir in Sendling auf dem Weg zur U-Bahn. So wirklich schÃ¶n fand ich die Ecke noch nie, aber auf einmal sind wir an einem einladend beleuchteten Hof vorbei kommen, der einen fÃ¼r eine GroÃstadt ziemlich idyllischen Blick freigab. Das haben wir uns genauer angeschaut und haben herausgefunden, dass dies der Stemmerhof ist - ein Areal mit allerlei netten LÃ¤rden, Kultureinrichtungen und MÃ¶glichkeiten, seinen Hunger zu stillen.

In dem Biomarkt rechts hinten konnten wir dann auch unsere Zutaten fÃ¼r den Gratin finden - und noch viel mehr!

Schwarzwurzeln - eine erdige Angelegenheit, aber mit ganz feinem Geschmack. Wie eine Mischung aus Spargel und Petersilienwurzel:

Unser abgewandeltes Rezept fÃ¼r 4 Portionen:
Das Originalrezept ist zu finden auf lecker.de

800 g Kartoffeln
500 g Schwarzwurzeln
6 EL Weinessig
Parmesan zum Ãberbacken

Sauce:

1 Zwiebel
2 EL Butter
1 gehÃ¶rter EL Mehl
400 ml GemÃ¼sebrÃ¼he
100 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer
1 Prise frisch geriebener Muskat
1 TL getrockneter Estragon
1/2 TL Zitronensaft bzw. nach Geschmack
optional: fein gewÃ¼rfelte Cacciatore-Salami
FÃ¼r die vegetarische Variante einfach weg lassen.

Den Backofen auf 175ÃC vorheizen.

Die Kartoffeln mit Schale in einem groÃen Topf mit Wasser fast durch kochen. Sie sollten nicht zu weich sein, da sie ja nachher noch in den Ofen kommen. Die Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, dass sie nicht nachgaren, dann die Haut abziehen und zur Seite stellen.

Die Schwarzwurzeln mit einer BÃ¼rste grÃ¼ndlich von der Erde befreien und dann mit einem SparschÃ¶pfer schÃ¶len. Kaltes Wasser in einer Schale mit Essig vermengen und die geschÃ¶lten, halbierten SchwarzwurzelstÃ¼cke darin einlegen. Nicht wundern, die Wurzeln hinterlassen ziemlich klebrige HÃ¤nde. Das geht aber mit SpÃ¼li, einer NagelbÃ¼rste und intensivem Schrubben recht gut wieder runter.

Wenn alle Wurzeln geschÃ¶lt sind, Wasser in einem Topf erhitzen und die StÃ¼cke ca. 15 Minuten in Salzwasser

kochen, dass sie bissfest sind.

FÄ¼r die Sauce eine Zwiebel fein wÄ¼rfeln. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und die Zwiebel darin andÄ¼nsten. Ich gebe gerne noch eine Prise braunen Zucker dazu. Das Mehl in den Topf geben und unter stÄ¼ndigem RÄ¼hren ein wenig anrÄ¼sten. Vorsicht, dass es nicht zu dunkel wird. Mit GemÄ¼sebrÄ¼he und Sahne ablÄ¼schen und gut verquirlen, dass keine KlÄ¼mpchen entstehen. Die Sauce aufkochen lassen, dass das Mehl zu Binden beginnt. Mit Salz (wenn die BrÄ¼he nicht schon salzig genug war), Pfeffer, einer guten Prise frisch geriebener Muskatnuss und einem TL getrockneten Estragon und Zitronensaft verfeinern. Nach Geschmack die SalamiwÄ¼rfel unterÄ¼hren. Vom Herd nehmen.

Die geschÄ¼lten Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit den Schwarzwurzeln vermengen. In eine Auflaufform schichten und mit der Sauce Ä¼bergieÄ¼en.

Parmesan darÄ¼ber reiben, dass die OberflÄ¼che gut bedeckt ist und etwa 15 Minuten im Ofen gratinieren.

Dazu gab es bei uns einen gemischten grÄ¼nen Salat mit Paprika, Tomaten, Avocado und KÄ¼rbiskernen in einem Senfdressing.

Posted by orange in vegetarisch at 14:46

Tuesday, January 17. 2012

Waldorfsalat x 2 - klassisch-leicht und vollwertig-vegan

Weiter geht es mit den Rezepten von unserem Weihnachts-Buffer.

Heute: Der Waldorfsalat - Diese zwei rohen Selleriesalate schmecken wirklich toll - sogar einem Waldorfsalat-Skeptiker, wie mir! Und man muss danach auch nicht seinen Namen tanzen! ...Nur wenn man mÄ¼chte ;-)

Leichte, klassische Variante:

nach einem Rezept von meiner lieben Muttern

250 g (ca. 2) sÄ¼uerliche Ä¼pfel

250 g (ca. 1/2) Sellerieknolle

250 g Ananas-Fruchtfleisch (frisch oder Dose), in mundgerechte StÄ¼ckchen geschnitten

100 g gehackte WalnÄ¼sse

Saft von 1/2 Zitrone

je 1/2 Becher Naturjoghurt und Creme fraiche

Salz, weiÄ¼er Pfeffer, eine Prise Zucker oder ein wenig Honig und ein LÄ¼ffelchen Ananassaft

Den Sellerie und die Ä¼pfel schÄ¼len, dann zu feinen Stiftchen hobeln. Das geht sehr gut in einer KÄ¼chenmaschine, aber natÄ¼rlich auch mit der Hand. Die Ananas in mundgerechte StÄ¼cke schneiden und zum Obst und GemÄ¼se geben. Die WalnÄ¼sse grob hacken und ebenfalls in die SchÄ¼ssel streuen. Eventuell eine handvoll NÄ¼sse und ein paar AnanasstÄ¼cke fÄ¼r die Deko aufheben.

Joghurt und Creme fraiche mit etwas Ananassaft, dem Zitronensaft, den GewÄ¼rzen und dem Honig verrÄ¼hren - abschmecken. Das Dressing unter den Salat mischen und vor dem Verzehr ein wenig durchziehen lassen.

Vegane Vollwert-Variante mit Sonnenblumenkern-Ingwer-Dressing:

nach der sympathischen Vollwert- und Rohkostkennerin Ute-Marion Wilkesmann

Ich bin letztens durch Zufall auf Ute's Youtube-Channel gestoÄ¼en und war recht begeistert, wie viele neue Anregungen ich dort gefunden habe - zum Beispiel NuÄ¼muse als Ersatz fÄ¼r Sahne fÄ¼r die SÄ¼migkeit bei verschiedensten Gerichten zu verwenden. Schmeckt toll - in der asiatischen KÄ¼che wird ja teilweise auch mit Nuss angedickt (siehe "Candle Nut").

Einen selbst gemixten Kakao aus rohen Kakaobohnen werde ich sicher auch mal ausprobieren. Da tun sich ja ganz neue Geschmackswelten auf. Der Nachteil ist, dass sie scheinbar ebenfalls ein groÄ¼er KÄ¼chengerÄ¼te-Fan ist und man nach den Videos anfÄ¼ngt, seine Wunschliste kontinuierlich zu erweitern - ihr "Fuhrpark" ist nÄ¼mlich durchaus fortgeschritten.

Das geschriebene Rezept und die Zutatenliste findet Ihr auf Ute's Website vollwertkochbuch.de.

Ich habe statt Zitronensaft frisch gepressten Mandarinsaft verwendet, da ich einfach keine Zitronen mehr da hatte. Von dem Dressing habe ich gleich etws mehr gemacht. Oben drÄ¼ber habe ich noch ein wenig Cayennepfeffer fÄ¼r die SchÄ¼rfe gestreut. So erfrischend!

Vor allem mit frisch geknackten WalnÄ¼ssen von der letzten Ernte (Danke an die Nachbarn meiner Eltern). Der Geschmacksunterschied zur TÄ¼tenvariante ist wie Tag und Nacht...

Posted by orange in [salate](#), [snacks/vorspeisen](#), [vegetarisch](#) at 16:09

Thursday, January 12. 2012

Salat aus KÃ¼rbis und gelben Linsen mit frischen Dattelstreifen

Einer der leckeren Salate von unserem Weihnachts-Bufferet... 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 mÃ¼chte 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

Wednesday, December 14. 2011

Duftende Honigkuchen Baum- oder GeschenkanhÃ¤nger

Die staade (Hochdeutsch: "ruhige") Vorweihnachtszeit macht ihrem Namen auch dieses Jahr wieder keine groÃe Ehre. Aber das ist ein passender Abschluss zum ganzen letzten Jahr mit all seinen HÃ¶hen und Tiefen, einschneidenden VerÃ¤nderungen und PrÃ¤fungen...

Doch langsam weihnachtet es sogar bei mir! Die Zutaten fÃ¼r die alljÃ¤hrlichen, traumhaften Florentiner liegen im Schrank bereit und seit Samstag ziert unseren Esstisch sogar ein groÃer Adventskranz.

FÃ¼r alle, die auch so frÃ¼h dran sind, wie ich, habe ich ein tolles Rezept von meiner Mutter, wie man schÃ¶nen duftenden Baumschmuck oder auch GeschenkanhÃ¤nger selbst backen kann. Die halten nicht nur ein Weihnachtsfest lang, sondern kÃ¶nnen problemlos in einer Kiste trocken gelagert werden fÃ¼r die nÃ¤chsten Jahre. Meine sind schon 4 Jahre alt und verbreiten noch immer ein weihnachtliches Aroma!

FÃ¼r den Teig:

Backpapier fÃ¼r das Blech
100 g Margarine oder Butter

250 g Honig

125 g Zucker

1/2 PÃckchen LebkuchengewÃ¼rz

10 g Kakaopulver

600 g Mehl

1/2 PÃckchen Backpulver

1 Prise Salz

1 Ei

FÃ¼r die Deko:

150 g Puderzucker

etwas frischen Zitronensaft und ein wenig Wasser

verschiedene Lebensmittelfarben zum FÃ¤rben des Zuckergusses

Back-Dekoration, z.B. Liebesperlen, Zuckerstreusel, Mandeln, Belegkirschen usw.

Die Butter (oder Margarine) mit dem Honig, Zucker, LebkuchengewÃ¼rz und Kakaopulver in einem Topf unter durchgehendem RÃ¼hren bei milder Hitze einmal kurz aufkochen lassen. AnschlieÃend abkÃ¼hlen lassen.

Das Mehl mit dem Backpulver vermengen und in eine Schale sieben. Mit dem Salz und dem Ei zusammen in einem Schwung in das Honiggemisch geben.

Zuerst die Zutaten mit einem LÃ¶ffel vermengen, dann den Teig auf einer gemehlten FIÃche gut durchkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mit einer SchÃ¼ssel bedeckt bei Zimmertemperatur Ã¼ber Nacht ruhen lassen.

Die Backbleche mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 200ÃC vorheizen.

Den Teig auf einer mit Mehl bestÃ¤ubten FIÃche ca. 4 mm dick ausrollen. Mit FÃ¶rmchen weihnachtliche Motive ausstechen und auf dem Backblech verteilen.

Auf mittlerer Schiene fÃ¼r 15 Minuten backen. Die fertigen KÃ¼chlein mit einem breiten Messer vom Backblech heben und auf einem Kuchengitter auskÃ¼hlen lassen.

Dekobeispiel:

Den Puderzucker mit Zitronensaft und etwas Wasser verrÃ¼hren (FlÃ¼ssigkeitsmenge einfach nach eigenem Ermessen dazu geben), dass eine spritzfÃ¤hige, nicht zu flÃ¼ssige Masse entsteht. Die Glasur auf drei SchÃ¼lchen verteilen und jede mit einer anderen Lebensmittelfarbe einfÃ¤rben.

Eine SpritztÃ¼te kann man entweder aus Pergamentpapier drehen, oder man fÃ¼llt die Masse in einen Gefrierbeutel, drÃ¼ckt alles auf eine Seite und schneidet dann ein kleines StÃ¼ck der Spitze ab. Damit kann man die AnhÃ¤nger mit filigranen Mustern verzieren und ZuckerkÃ¼gelchen oder Streusel darauf kleben.

Alternative fÃ¼r FÃ¶rmchen:

Wenn man keine geeigneten FÃ¶rmchen zuhause hat, kann man sich aus Pappe verschiedene Schablonen vorzeichnen und ausschneiden, z.B. einen Tannenbaum, Stern, Mond etc.

AuÃerdem sehen die AnhÃ¤nger auch als essbarer WeihnachtsgruÃ an einem PlÃ¤ckchen sehr hÃ¼bsch aus. Als Verzierung kÃ¶nnte man die Namen der Beschenkten auf die PlÃ¤tzchen spritzen.

Gutes Gelingen, eine tolle Einstimmung auf die Feiertage und nicht zu viel vorher vom Baum naschen ;-)

Posted by orange in backen, plÃ¤tzchen + kekse, vegetarisch at 21:23

Monday, November 21. 2011

Pfannkuchen mit ZimtÄ¼pfeln, Aprikosenmarmelade, griechischem Joghurt und Granatapfelkernen

FÄ¼r alle, die sich nicht mehr erinnern - zuletzt ging es um die Frucht der Versuchung, das Sinnbild der Weiblichkeit und Fruchtbarkeit, aber auch der SÄ¼nde. Dieser rotbackigen KÄ¼stlichkeit bleibe ich auch heute treu, mit einer verfÄ¼hrerischen Mehlspeise...

Eine nicht minder symboltrÄ¼chtige Frucht ist der Granatapfel. Vielleicht passen die beiden auch deshalb so gut zusammen? Wer weiss :)

Als erstes brauchen wir ein paar Pfannkuchen:

Rezepte gibt es unzÄ¼hlige. Diesmal habe ich folgende Mengen genommen, da ich nur noch zwei Eier hatte, und fand die Pfannkuchen sehr gelungen. Wenn man den Teig zusammengerÄ¼hrt hat, lÄ¼sst sich die Konsistenz auch super mit noch mehr Milch oder Mehl justieren.

200 g Mehl
ca. 200 ml Milch
2 Eier
1 Messerspitze Salz
etwas Butter zum Anbraten

Eier, Mehl und Milch gut mit einem Schneebesen ohne KlÄ¼mpchen verquirlen. Der Teig sollte schÄ¼n cremig, aber nicht zu fest sein. Man muss ihn mit einer SchÄ¼pfkelle bequem in die Pfanne gieÄ¼en kÄ¼nnen.

Die Pfanne erhitzen und ein wenig Butter darin schmelzen. Etwas mehr als einen SchÄ¼pf (ich habe eine kleine SchÄ¼pfkelle - eher fÄ¼r Sauce gedacht) in die Mitte der Pfanne geben. Die Pfanne sofort in alle Richtungen schwenken, dass sich der Teig gleichmÄ¼Ä¼ig dÄ¼nn verteilt. Wenn der Teig beginnt, fest zu werden, den Pfannkuchen umdrehen und von der anderen Seite anbraten.

Den fertigen Pfannkuchen auf einen Teller geben und mit dem restlichen Teig weiter machen. Ich habe aus dem Teig 5 Pfannkuchen heraus bekommen.

In den Kochsendungen wird ja immer gepredigt, ein Pfannkuchen muss hell und zart sein wie ein Babypopo mit ein paar leicht goldbraunen Stellen. Oookay... *check*

ZimtÄ¼pfel fÄ¼r zwei Pfannkuchen:

1 Prise Zimt
nach Wunsch ein paar Mandelscheiben
1 geschÄ¼lter Apfel, in kleine WÄ¼rfel geschnitten

Eine beschichtete Pfanne oder einen Topf anheizen. Die ApfelwÄ¼rfel darin auf mittlerer Hitze fÄ¼r ein paar Minuten anwÄ¼rmen und mit etwas Zimt bestÄ¼uben. Sie dÄ¼rfen ruhig weicher werden, sollten aber im Kern noch immer Biss haben.

FÄ¼llung und Deko:

griechischer Joghurt oder Quark
Marmelade (ich hatte Aprikosenmarmelade von Muttern)
Granatapfelkerne, wer mÄ¼chte
etwas Zimt

Die Pfannkuchen mit Marmelade und griechischem Joghurt oder Quark bestreichen. Die ZimtÄ¼pfel und die

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

Granatapfelkerne darÃ¼ber geben und den Pfannkuchen einrollen. Mit einer Prise Zimt und ein paar Granatapfelkernen garnieren.

Ich habe fÃ¼r mich zum Mittagessen zwei von diesen kÃ¼stlichen PfannkuchenrÃ¶llchen gerollt, deshalb ist die angegebene Menge ZimtÃpfel auch nur fÃ¼r zwei Portionen. Man kann sie natÃ¼rlich nach Lust und Laune verdoppeln!

Die Rollen schmecken sowohl lauwarm als auch kalt. Mit den restlichen Pfannkuchen habe ich am Abend eine FIÃ¶desuppe gekocht!

Posted by orange in sÃ¼Ã¶Yes, vegetarisch at 21:45

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, orientalisches, rezepte, vegetarisch at 16:50

Sunday, September 25. 2011

SÄ¼Äÿ-scharfes Honigmelonen-Relish aus der Grillpfanne

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

Ich schwärme von einem scharf-sÄ¼Äÿen 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 sämtlichen Arbeitsschritten. Wir haben es ganz leicht verändert.

1 Honigmelone
ca. 4-5 cm großes Stück frischer Ingwer
1-3 rote Chilischoten (je nach Schärfegrad)
Saft von 1 Limette
3 Frühlingszwiebeln
1 handvoll frischer Koriander
2 EL Honig
1 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
etwas Öl

Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in dünne 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 verrühren. Ingwerwürfel, Chili und 2 EL Limettensaft ebenso dazu geben und ca. 1 Minute köcheln lassen, dass sich die Aromen entfalten können. Vom Herd nehmen und auskühlen 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 Küchenpapier abtupfen.

In einer sehr heißen Grillpfanne in wenig Öl von beiden Seiten anbraten, dass Grillstreifen entstehen. Das dauert nicht mal eine Minute pro Seite. Die Melone ebenfalls abkühlen lassen und dann in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Melonenwürfel, den Koriander und die vorbereiteten Frühlingszwiebeln 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

Wednesday, September 14. 2011

Geburtstagsbuffet "26+4" mit zweierlei eingelegten Oliven, ZiegenfrischkÃ¤se mit Cranberries, WalnÃ¼ssen und Thymian, Mango mit Mozzarella und vielem mehr!

DafÃ¼r, dass ich an diesem Tag eigentlich durchbrennen wollte, hatten wir an jenem besagten Freitagabend eine beachtliche Menge lieber Freunde, kalte GetrÃ¤nke und Essen bei uns zuhause. Jetzt hat es auch mich erwischt und das nÃ¤chste Lebensjahrzehnt ist angebrochen. MÃ¶ge es besser anfangen, als das letzte geendet hat und mir alle meine WÃ¼nsche, TrÃ¤ume und Spinnereien erfÃ¼llen! ;-)

Zum Hunger stillen gab es ein kleines Buffet mit Aufstrichen, Salaten und reichlich Baguette. Einige altbewÃ¤hrte Rezepte kamen zum Einsatz:

Hummus (orientalisches Kichererbsenmus - â€º zum Rezept) und Baba Ghanoush (Syrisches Auberginenmus - â€º zum Rezept) ...

... und Kisir (tomatig-scharfer Couscous-Salat - â€º zum Rezept)

ZusÃ¤tzlich habe ich grÃ¼ne und schwarze Oliven (aus dem Feinkostladen) auf zwei verschiedene Arten eingelegt.

1. Oliven mit Koriandersamen und Zitronenschale

Die erste Portion habe ich mit im MÃ¶rser grob zerstoßenen Koriandersamen (ca. 1 EL), dÃ¼nn abgeschnittene Schalen von 1 ungespritzten Zitrone, Saft von 1 Zitrone und einem groÃ¼zÃ¼gigen Schuss gutem OlivenÃ¶l mariniert.

2. Oliven mit frischem Koriander und Knoblauch

Die zweite Portion habe ich mit frisch gehacktem Knoblauch (Menge nach Geschmack) und reichlich frischen, grob gehackten KorianderblÃ¤ttern, etwas Zitronensaft und OlivenÃ¶l vermischt und ziehen lassen. So haben wir sie damals in Portugal (â€º zum Reisebericht) gegessen und ich wollte sie schon ewig einmal nachmachen. Ein MuÃ fÃ¼r Koriander-Liebhaber!

Beide Varianten sollten mindestens eine Stunde Zeit haben, die Aromen zu entfalten.

Etwas besonderes ist auch der aufgepeppte ZiegenkÃ¤se.

Ich habe getrocknete Cranberries, grob gehackte WalnÃ¼sse, rosa Pfefferbeeren (grob im MÃ¶rser zerstoÃen) und reichlich frischen Thymian vermischt und auÃen auf die ZiegenfrischkÃ¤sepyramide gedrÃ¼ckt. Etwas Honig, einen Spritzer Zitronensaft und OlivenÃ¶l und eine Prise Fleur des Sel drÃ¼ber und fertig.

Beim BÃ¼ffelmozzarella mit asiatischer Honigmango und Minze war ich fast zu spÃ¤t mit Fotografieren dran, so schnell war er weg!

Die Mango und den Mozzarella in Scheiben schneiden und versetzt anrichten. Eine Vinaigrette aus Limettensaft (2 Limetten), OlivenÃ¶l, 1 fein geschnittener Thaichili und Honig herstellen und darÃ¼ber trÃ¶pfeln. Mit frischer Minze, Basilikum und gerÃ¶steten Pinienkernen garnieren, mit (Zitronen-)Pfeffer und Fleur de Sel (oder etwas normalem Salz) wÃ¼rzen.

Am besten schmecken Mangos mit perfektem Reifegrad - die Sorte mit der einheitlich sonnengelben Schale, wie hier von der Katze bewacht. Meine waren - glaube ich - aus Pakistan.

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

Als warmen Mitternachtssnack gab es eine wÃ¼rzige Tomatensuppe mit Ingwer und Kokosmilch (â€™ zum Rezept).

Danke an alle fÃ¼r die schÃ¶ne Nacht! :-)

Posted by orange in dips+aufstriche, rezeptsammlungen, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 14:05

Tuesday, September 13. 2011

Die zarteste Versuchung, seit es Disteln gibt...

Eine schÃ¶ne Artischocke vom Markt kaufen - darauf achten, dass die BlÃ¤tter dicht und knackig sind.

Den Stiel und die vorderen BlÃ¤tter mit einem scharfen Messer etwas stutzen. Artischocke in reichlich gesalzenem Wasser gar kochen. Das dauert ca. 20 Minuten. Wenn man mit einem Messer in den Artischockenboden sticht, kann man erkennen, ob sie noch hart ist.

Einen schnellen Dip zubereiten: Dijon-Senf, WeiÃweinessig, Honig und OlivenÃ¶l zu einer cremigen Sauce rÃ¼hren - Mengen nach Geschmack.

GenÃÃlich auszuzeln! :-)

Wenn alle BlÃ¤tter weggezelt sind, das Heu entfernen und den Artischockenboden essen.

Noch ein Artischocken-Rezept: Dampfend frische Artischocken, FenchelstÃ¼cke und Karotten in Knoblauch-Chili-KrÃuter Marinade

Posted by orange in vegetarisch at 16:32

Saturday, July 30. 2011

Schlemmer-Lasagne mit Bechamel- und GemÃ¼sesauce (wahlweise vegetarisch oder mit Fleisch)

Altbekannte KÃ¶stlichkeit aus dem Ofen:-)

GemÃ¼sesauce:

1 Zucchini, fein gehackt
3 Karotten, fein gehackt
2 Zwiebeln, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2-3 Stangen Sellerie oder 1/4 Sellerieknolle, fein gehackt
250 g vegetarisches Hack (oder normales - oder gar keins ;-)
2 Dosen gestÃ¼ckelte Tomaten
etwas GemÃ¼sebrÃ¶he
ein guter Schluck Rotwein
Rosmarin (getrocknet oder frisch)
Oregano (getrocknet oder frisch)
frischer Basilikum
Salz, Pfeffer

Das GemÃ¼se bekommt man richtig schÃ¶n klein mit einem GemÃ¼sehacker. Der sorgt zudem fÃ¼r krÃ¤ftige Armmuskeln!

In einer groÃen Pfanne das zerkleinerte GemÃ¼se mit dem veganen Hack in etwas OlivenÃ¶l scharf anbraten. Wenn man normales Hackfleisch verwendet, zuerst das Fleisch scharf anbraten und auch schon mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Dann erst das GemÃ¼se dazu geben und weiter braten.

Wenn die Zwiebeln glasig und das GemÃ¼se schon etwas weicher werden, mit einem groÃzÃ¼gigen Schluck Rotwein ablÃ¶schen. Die Tomaten untermengen und mit Salz, Pfeffer und den getrockneten GewÃ¼rzen verfeinern.

Einen Deckel drauf geben und etwa 20 Minuten auf niedriger Hitze einkÃ¶cheln lassen. Wenn die Sauce zu dickflÃ¼ssig wird, immer wieder mit etwas GemÃ¼sebrÃ¶he auffÃ¼llen.

Am SchluÃ die frischen KrÃ¤uter grob hacken und in die Sauce rÃ¼hren und den Backofen auf 200Â°C vorheizen.

Bechamelsauce:

30 g Butter
30 g Mehl
500 ml Milch
Muskat
Salz, Pfeffer

Butter in einem Topf zerlaufen lassen. Das Mehl dazu geben und unter stÃ¤ndigem RÃ¼hren kurz anrÃ¶sten. Nach und nach die Milch einrinnen lassen und mit einem Schneebesen immer weiter rÃ¼hren, dass keine KlÃ¼mpchen entstehen. Auf niedriger bis mittlerer Hitze so lange rÃ¼hren, bis die Sauce sÃ¤mig wird. Mit Salz, Pfeffer und Muskat wÃ¼rzen.

Lasagne schichten:

LasagneblÃ¤tter, normale oder grÃ¶Ãe
1 Packung Mozzarella
etwas geriebener BergkÃ¤se

In eine Auflaufform einen SchÃ¶pfer GemÃ¼sesauce geben, um den Boden zu bedecken. Darauf eine Schicht LasagneblÃ¤tter Schichten. Dann wieder etwas GemÃ¼sesauce und ein paar LÃ¶ffel Bechamelsauce in die Form schÃ¶pfen. Mit LasagneblÃ¤ttern abdecken und das ganze so lange wiederholen, bis die GemÃ¼sesauce verbraucht

ist. Die oberste Schicht darf Bechamelsauce sein. Darauf den KÃ¤se gleichmÃ¤Ãig verteilen.

Bei 200Â°C im Backofen 20-30 Minuten Ã¼berbacken, bis der KÃ¤se goldbraun wird und die Lasagneplatten weich sind.

Ein gemischter Salat passt super dazu!

Die LasagnestÃ¼cke lassen sich sehr gut einfrieren. So hat man immer ein leckeres Mittagessen fÃ¼r's BÃ¼ro als Vorrat!

Posted by orange in fleischersatz, pasta+so, vegetarisch at 13:34

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 Aubergine 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 WalnÃ¼sstÃ¼cken 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 tÃ¼rkischen Feinkostladen...

Immer wieder gut...

1 Kaffeetasse Couscous
2 Kaffeetasse Wasser
1 mittelgroÃe Zwiebel, in feine WÃ¼rfel geschnitten
4 EL (Oliven-)Ãl
1 DÃ¼nschen Tomatenmark (ca. 70g)
Saft von 1/2-1 Zitrone
1/2 Bund Petersilie, grob gehackt
4 Lauchzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
eingelegte, scharfe Pepperoni, in Ringe geschnitten
Salz, Pfeffer
Chilipulver nach Geschmack

Etwas Ãl in einem Topf erhitzen und die ZwiebelwÃ¼rfel darin glasig anschwitzen. Mit Wasser aufgieÃen und kurz aufkochen.

Couscous und Tomatenmark in das Wasser rÃ¼hren 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 schÃ¶n scharf-wÃ¼rzig abschmecken - ggf. auch mit noch mehr Zitronensaft.

Den Salat ein halbes StÃ¼ndchen durchziehen lassen und vielleicht noch ein wenig Schafsmilchfeta drÃ¼ber brÃ¶ckeln.

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

Thursday, June 16. 2011

SÃ¼dkartoffel-Pommes mit Zitronenschmand

Dies war mein zweiter SÃ¼dkartoffel-Pommes-Anlauf und sie sind richtig gut gelungen - schÃ¶n knusprig und nicht so weich, wie beim ersten Mal! Als besondere Geschmacksnote habe ich die Kartoffeln vor dem Backen mit Ras el Hanout eingerieben, einer marokkanischen GewÃ¼rzmischung, die ich noch vom letzten Tollwood Ã¼brig hatte (ein Markt mit allerlei KÃ¶stlichkeiten und Krusch). Aber man kann auch jedes andere GewÃ¼rz nehmen, auf das man gerade Lust hat.

Zitronenschmand:

1 Becher Schmand

ca. 1/2 TL abgeriebene Schale einer unbezandelten Zitrone

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

gehackte KrÃ¤uter nach Wahl - ich habe Koriander genommen

SÃ¼dkartoffelpommes:

FÃ¼r 1 Blech

2 groÃe SÃ¼dkartoffeln

Ãl

Meersalz, Pfeffer

Ras el Hanout (marokkanische GewÃ¼rzmischung) oder andere GewÃ¼rze - hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt!

Backofen auf 220°C vorheizen.

SÃ¼dkartoffeln schÃ¶len, in etwa 1 cm dicke Scheiben und dann in Fritten schneiden.

In einer SchÃ¼ssel mit etwas Ãl, Meersalz, Pfeffer und Ras el Hanout gut vermengen, dass die Kartoffeln gleichmÃ¤Ãig mit Ãl und GewÃ¼rzen Ã¼berzogen sind.

Auf ein Backblech geben und ca. 15 Minuten backen. Pommes umdrehen und weitere 10-15 Minuten backen. Aufpassen, dass sie dabei nicht zu dunkel werden.

Die fertigen Pommes in eine Schale geben und gut salzen. Wer mÃ¶chte, kann auch hier noch ein wenig klein gehackten Koriander untermischen (ich bin ein Korianderfan, Ihr habt es wahrscheinlich schon bemerkt) - muss aber nicht.

Die Pommes in den Zitronenschmand gedippt geben allein schon einen feinen Snack. Oder man macht noch ein StÃ¼ck Fleisch oder Fisch dazu.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 17:38

Wednesday, June 15. 2011

Schneller Kichererbsensalat mit Feta

Schnell noch einen Salat machen, eine dicke Scheibe Karottenbrot runter schneiden, alles in eine Tuppadose packen, ein kÃ¼hles Bier aus dem KÃ¼hlschrank holen, die Isomatte und ein gutes Buch nicht vergessen und ab an die Isar - Feierabend!!

FÃ¼r 2 Portionen:

1 Dose Kichererbsen

1/2 Stange Lauch, in Ringe geschnitten und dann grob durchgehackt

1/2 StÃ¼ck Schafsmilchfeta

5 getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten

1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

1/4 Bund Koriander, grob gehackt

(Wer keinen Koriander mag, kann auch Basilikum verwenden!)

ein Spritzer Zitronensaft

Pfeffer und ein wenig Chilipulver

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und unter flieÃ¼endem Wasser abspÃ¼len, abtropfen lassen.

Etwas OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen und Kichererbsen und KreuzkÃ¼mmel hinein geben. Ein paar Minuten unter RÃ¼hren anbraten, bis die Kichererbsen ein wenig angerÃ¶stet sind. In der letzten Minute den Lauch dazu geben und mit anschwitzen.

Alles in eine Schale geben und den Feta darÃ¼ber brÃ¶ckeln. Mit Pfeffer, Chilipulver und Zitronensaft wÃ¼rzen und gut mit den warmen Kichererbsen verrÃ¼hren, dass der Feta sich verteilt.

Die getrockneten Tomaten und den Koriander (oder Basilikum) untermengen.

Und nun schnell los, die letzten Sonnenstrahlen des Tages einfangen!

Auch lecker und schnell: Thunfisch-Kichererbsen-Salat mit frischen Tomaten

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 15:32

Monday, June 13. 2011

GefÃ¼llter Kohlrabi in Tomatensauce und das CafÃ© HÃ¼ller [MÃ¼nchen]

Wenn man das ganze Wochenende fleissig gelernt hat, tut ein kÃ¼hles Radler in der Sonne gut. An der Isar zum Beispiel. Oder im CafÃ© HÃ¼ller, welches direkt daneben ist.

Dazu einen gebackenen, gefÃ¼llten Kohlrabi in Tomatensauce mit Couscous und einen gemischten Salat fÃ¼r den grÃ¶Ãeren Hunger, oder eine KÃ¤seplatte mit Brot fÃ¼r den kleineren. Beides war einwandfrei. Die KÃ¤seauswahl war super und den Kohlrabi musste ich eine Woche spÃ¤ter unbedingt nachkochen.

Wir saÃen gemÃ¼tlich in der SeitenstraÃe, wo auch der Verkehr nicht stÃ¼rte und genossen den lauen Abend an unserem SonnenplÃ¤tzchen.

CafÃ© HÃ¼ller
Eduard-Schmid-StraÃe 8
81541 MÃ¼nchen
www.cafe-hueller.de

GefÃ¼llter Kohlrabi in Tomatensauce mit Couscous - meine Version
3 Portionen

3 groÃe Kohlrabi, geschÃ¼lt

FÃ¼llung:

1 Packung Schafsmilch Feta, zerbrÃ¼ckelt
ca. 4 EL Pinienkerne, trocken angerÃ¼stet
ca. 10-12 getrocknete Tomaten, fein gehackt
ca. 4 EL KohlrabiwÃ¼rfel (das ausgehÃ¼hlte Innere)
1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt oder zerdrÃ¼ckt
Pfeffer, evtl. etwas Cayennepfeffer
und, wer mag, auch hier ein paar frische KrÃ¤uter

Couscous:

2 kleine Tassen Couscous
3 kleine Tassen Wasser
etwas Butter
Salz, Pfeffer
ggf. eine Prise Korianderpulver

Tomatensauce:

2 Dosen gestÃ¼ckelte Tomaten
1 Zwiebel, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Rest der KohlrabiwÃ¼rfel
1 TL (brauner) Zucker
frische oder getrocknete KrÃ¤uter, z.B. Rosmarin, Oregano, Thymian, Basilikum
OlivenÃ¼l

In einem groÃen Topf Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Kohlrabi aushÃ¼hlen. Der Boden und die Seiten des SchÃ¼chens sollten ca. 1 cm Dicke haben. Das geht am einfachsten, wenn man zuerst mit einem kleinen Messer einen Kreis oben rein schneidet - muss nicht gleich ganz in die Tiefe sein. Dann in die Mitte ein Kreuz bis zum Kreiseinschnitt und dann vielleicht nochmal ein Kreuz versetzt. Dann lassen sich schon ein paar StÃ¼cke mit dem Messer heraus brechen. Wenn die obere, hÃ¤rtere Schicht abgetragen ist, kann man mit einem EsslÃ¶ffel weiter schaben, bis genug Raum zum FÃ¼llen erreicht ist. HÃ¼rt sich komplizierter an, als es ist - einfach ausprobieren :)

Das Kohlrabi-Innere in kleine WÃ¼rfel schneiden.
Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Kohlrabi-KÃ¶rbchen in das kochende Wasser geben und nur so lange garen, dass sie noch sehr bissfest sind, dann abgieÃŸen und in eine Auflaufform legen. Wenn man sie vorkocht, geht es nachher im Backofen einfach schneller.

Bis die Kohlrabi so weit sind, kann die FÃ¼llung vorbereitet werden. Einfach alle Zutaten inklusive ein paar EL Kohlrabi-WÃ¼rfel in eine SchÃ¼ssel geben, zusammen zu einer Masse rÃ¼hren und mit GewÃ¼rzen und KrÃ¤utern nach Wahl abschmecken.

FÃ¼r die Tomatensauce Zwiebeln, Knoblauch und restliche Kohlrabi-WÃ¼rfel mit einem TL Zucker in etwas OlivenÃ¶l anschwitzen. Mit den Dosentomaten aufgieÃŸen und wÃ¼rzen. Ganz am SchluÃŸ die (frischen, gehackten) KrÃ¤uter dazu geben und alles ein paar Minuten vor sich hin kÃ¶cheln lassen.

Die vorgegarten Kohlrabi reichlich mit FÃ¼llung bestÃ¼cken. Die FÃ¼llung richtig schÃ¶n mit einem LÃ¶ffel rein drÃ¼cken und oben darf auch gerne ein kleines HÃ¶ufchen Ã¼ber stehen.

Die Tomatensauce in die Auflaufform geben und die Kohlrabi darauf plazieren. Auflaufform auf mittlerer Schiene ca. 35-45 Minuten in den Ofen schieben. Wenn man mit einer Gabel gut in die Kohlrabi stechen kann und die FÃ¼llung eine goldbraune Kruste bekommen hat, sind sie fertig.

Nach etwa 20 Minuten Backzeit kann der Couscous vorbereitet werden. 3 Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Couscous einrÃ¼hren. Die Platte ausschalten und den Couscous ein paar Minuten quellen lassen. Wenn alle FlÃ¼ssigkeit aufgesogen ist und er leicht und fluffig ist, ein kleines StÃ¼ck Butter untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Prise Korianderpulver passt auch super rein.

Den Kohlrabi auf der Tomatensauce mit einem Berg Couscous anrichten - dazu einen gemischten Salat - was ganz Feines!

Dieses Gericht schmeckt auch am nÃ¤chsten Tag aufgewÃ¤rmt noch sehr gut, als Arbeits-Mittagessen zum Beispiel.

Posted by orange in restaurants getestet, vegetarisch at 19:37

Tuesday, June 7. 2011

Marinierter Tofu mit Sesam-Brokkoli

Trotz Grillsaison fÄ¼llt es mir nicht schwer, weitestgehend fleisch- und wurstfrei zu leben - kein Wunder, bei so einer Vielzahl an tollen Rezepten Ä¼berall. Wenn man etwas Handfestes braucht, macht ein gut zubereitetes StÄ¼ck Tofu oder Seitan auch viel her. Und die VariationsmÄ¼glichkeiten 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 kreuzfÄ¼rmig - so erhÄ¼lt man 8 dÄ¼nne Scheiben

Marinade:
ca. 125 ml Soja Sauce (Light Soy)
3 EL dunkles (gerÄ¼stetes) SesamÄ¼l
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 fÄ¼r die Marinade in einer SchÄ¼ssel vermengen.

Die Tofuscheiben nebeneinander in eine Auflaufform legen, dass sie sich nicht Ä¼berlappen und die Marinade darÄ¼ber gieÄ¼ßen. Die Form in den KÄ¼hlschrank stellen und fÄ¼r ca. 4 Stunden oder Ä¼ber Nacht marinieren. Dabei den Tofu hin und wieder wenden.

Den Ofen auf 200Ä¼C vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Tofu aus der Marinade nehmen und ihn darauf auslegen. Die Scheiben sollten sich nicht berÄ¼hren. FÄ¼r 30-40 Minuten backen, bis der Tofu die gewÄ¼nschte Konsistenz erreicht hat - je lÄ¼nger man ihn backt, desto mehr geht die Feuchtigkeit raus und desto knuspriger und fester wird er.

Der gebackene Tofu kann heiÄ¼ß oder kalt genossen werden. Ich habe vor dem Servieren noch einen Schluck "frische" Sojasauce darÄ¼ber gegeben.

Sesam-Brokkoli
1 Brokkoli
2-3 TL Tahin (Sesampaste)
3-4 EL Sesamsamen, in einer Pfanne trocken angerÄ¼stet
Salz, Pfeffer
nach Geschmack eine Prise Cayennepfeffer
etwas Butter

Den Brokkoli in RÄ¼schen teilen und in einem Sieb waschen.
In einem groÄ¼ßen 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 verrÄ¼hren. 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

Für 3-4 Personen als Snack:

1 große Dose Mais (meine hatte 575 g Abtropfgewicht)

2 große Frühlingszwiebeln, grob geschnitten

3 Eier

eine handvoll frischer Koriander (grob gehackt)

2 große, frische Thaichilis (fein gehackt)

1 gehäuftes EL fein gehackter frischer Ingwer

2 EL Mehl

neutrales Öl zum Braten

1 TL Zitronensaft

1/4 TL Kurkuma

1/2 TL Korianderpulver

Salz, Pfeffer

Die Frühlingszwiebeln 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 verarbeitet werden. Also wirklich nur ganz kurz.

Die Mais-Zwiebelmasse in eine Schüssel umschütten. Eier, Mehl, Chilis, Koriander, Zitronensaft und Gewürze mit einfüllen und alles gut zu einem Teig vermengen. Deftig und intensiv abschmecken.

Den Boden einer Pfanne mit Öl bedecken und erhitzen. Pro Plätzchen einen Eßlöffel Teig in das heiße Öl 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 Küchenpapier überschüssiges Fett abtropfen lassen. So weitermachen bis der ganze Teig verbraucht ist.

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

Den obligatorischen süßlichen Thai-Gurkensalat haben wir uns aufgrund der aktuellen Ereignisse (EHEC) gespart und dafür Sesam-Spinat und Zuckererbsen mit Minze als Beilage gemacht. Die Mengen kann man variieren, wie man möchte.

Zuckererbsen mit Minze:

frische Zuckererbsen

1 EL Butter

Salz, Pfeffer

etwas Zitronenschalenabrieb

ein paar Blatt frische Minze

Die Erbsen aus den Schoten pöhlen und in kochendem Wasser für 3-4 Minuten kochen, dann kalt abschrecken, dass sie ihre schöne grüne Farbe behalten.

Kurz vor dem Servieren etwas Butter in einem kleinen Topf zergehen lassen, die Erbsen darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein paar Blatt frische Minze in dünne 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

Wednesday, May 25. 2011

TV macht hungrig - Spargelcremesuppe mit pochiertem Ei

Ich liebe Kochsendungen, das verwundert wahrscheinlich niemanden so recht. Wobei mich dabei eher die Rezepte interessieren und wie das Ganze danach aussieht, als die Zwischenunterhaltungen.

Trotzdem bleibe ich bei jeder kleben, an der ich vorbei zappe... "Kochkunst mit Vincent Klink" beim ARD Buffet, "Zu Tisch in ..." und Sarah Wiener unterwegs auf Arte, die Kochprofis auf RTL2, Lea Linster und ihr Praktikant auf EinsPlus, Alfredissimo - lang ist's her, Servicezeit Essen und Trinken mit Martina und Moritz auf WDR... und auch hin und wieder Polettos Kochschule.

Bei Frau Poletto gab es Spargel in verschiedenen Variationen - passt ja perfekt zur Jahreszeit.

Wir machen Spargel sehr gerne im Ofen gerÃ¶stet mit etwas OlivenÃ¶l und Meersalz - dann nehm ich den grÃ¼nen. Oder den weiÃen ganz klassisch mit Kartoffeln, Schinken und Sauce Hollandaise. Auch mit Parmesan und ButterflÃ¼ckchen Ã¼berbacken (Rezepte, siehe unten) schmeckt er fein.

Aber diese Suppe im Fernsehen sah einfach gut aus - vor allem in Verbindung mit dem in Wasser gekochten Ei... ohne Schale wohl gemerkt!

Also her mit dem Spargel :-)

Unsere Variante ohne Wermut, mit Muskat:

900 g weiÃer Spargel

Bio-Zitrone (mit essbarer Schale)

Salz, Pfeffer (aus der MÃ¼hle)

Muskat, frisch gerieben

2 TL Puderzucker

2 EL Butter

ca. 70 ml Sahne

frische Kresse (ich hatte nur Gartenkresse da, keine Brunnenkresse)

2 frische Eier

100 ml WeiÃweinessig

Spargelsud herstellen:

Der Spargel wird zuerst gut gewaschen, dann geschÃ¶lt. Die Schale wird mit drei Scheiben gewaschener Biozitrone in einen Topf gegeben und gerade so mit Wasser bedeckt. Dann einmal kurz aufkochen und mit Deckel fÃ¼r 30 Minuten ziehen lassen.

Die Spitzen werden vom Spargel abgeschnitten (ca. 8 cm) und zur Seite gelegt. Den Rest in StÃ¼cke schneiden.

Spargelsuppe ansetzen:

Wenn der Sud durchgezogen ist, die SpargelstÃ¼cke (ohne Spitzen) in einem LÃ¶ffel Butter anschwitzen und dabei mit etwas Puderzucker leicht karamellisieren. Mit dem Sud aufgieÃen, dass sie gerade bedeckt sind und mit Deckel auf niedriger Hitze weich kÃ¶cheln lassen.

Spargelspitzen als Suppeneinlage:

In der Zwischenzeit die Spargelspitzen ebenfalls mit einem LÃ¶ffelchen Butter und etwas Puderzucker in einem kleinen Topf anschwitzen - auch hier wieder Deckel drauf und bei niedriger Hitze im eigenen Saft fertig garen, dann beiseite stellen. Den Saft kann man mit zur Suppe gieÃen.

Am besten jetzt schon einen Topf mit 1 Liter Wasser und einem groÃzÃ¼gigen Schuss Essig fÃ¼r die Eier aufsetzen.

Spargelsuppe pÃ¼rieren und wÃ¼rzen:

Wenn die SpargelstÃ¼cke schÃ¶n weich sind, mit einem Mixstab gut durchpÃ¼rieren. Wer keine Fasern in der Suppe mag, kann sie nun auch durch ein Sieb passieren, aber ich mag reichhaltige Suppen immer lieber. Wem die Suppe noch

zu dickflÃ¼ssig ist, der kann sie mit einem weiteren SchÃ¶pfer Spargelschalensud verdÃ¼nnen.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Spritzer Zitronensaft wÃ¼rzen. Die Sahne dazu gieÃŸen und weiter mixen, bis sie ein wenig aufschÃ¼mt. Die Suppe warmstellen, bis die Eier fertig sind.

Eier pochieren:

Das kochende Wasser mit einem LÃ¶ffel in Bewegung bringen, dass es einen leichten Strudel bildet. Das Ei aufschlagen und in den Strudel plumsen lassen. Mit dem LÃ¶ffel vorsichtig weiter "strudeln", dass sich das EiweiÃŸ um das Eigelb legt. Mit dem 2. Ei genauso verfahren. FÃ¼r ca. 2 Minuten kÃ¼cheln, bis das Ei auÃŸen fest wird - innen darf es noch flÃ¼ssig sein.

Die Eier mit einem SchaumlÃ¶ffel heraus nehmen und abtropfen lassen. Wenn nÃ¶tig, die abstehenden EiweiÃŸ-FÃ¼den abschneiden, dass es schick aussieht.

Anrichten:

Die Spargelspitzen als Eierpodest in einen tiefen Teller legen und das pochierte Ei darauf plazieren. Die Suppe nochmal kurz aufmixen und auÃŸenrum angieÃŸen. Mit frischer Kresse garnieren.

Ein frÃ¼hlingsfrischer GenuÃŸ!

Weitere Spargelrezepte:

Lauwarmer Spargel-Nudelsalat

Pasta Salat mit RÃ¼ucherlachs und gerÃ¶stetem Spargel

Gebatener grÃ¼ner Spargel mit Balsamico und KÃ¼rbiskernÃ¶l

Kartoffelsalat mit gerÃ¶stetem grÃ¼nen Spargel, Kirschtomaten und Lauchzwiebeln in einem cremigen

ZiegenfrischkÃ¤se-Dressing

Der erste Spargel des Jahres mit Sauce Hollandaise, Schinken und Pellkartoffeln

Gratinierter Spargel mit neuen Kartoffeln (und Parmaschinken)

Spargel mit Rosmarin-Zitronen-Butter

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, spargel, suppen, vegetarisch at 18:47

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 GewÃ¼rzmischung, die ich beim Probieren recht gut gelungen fand.

Der Feigenaufstrich ist schon leer :>

Und heute habe ich auch fÃ¼r die WÃ¼rzmischung 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 GewÃ¼rzmischung (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 wÃ¼rzen.

Die asiatische GewÃ¼rzmischung 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

Tuesday, April 12. 2011

SÃ¼dkartoffelsalat mit Rucola und fruchtigem Senfdressing

FÃ¼r 1 Person als leichte Mahlzeit oder 2-3 Personen als Beilage:

2 SÃ¼dkartoffeln
1/2 SchÃ¼lchen Rucola
KÃ¼rbiskerne, in einer Pfanne kurz angerÃ¶stet

Dressing:
SonnenblumenÃ¶l
Granatapfelessig oder anderer Fruchtesig
ein LÃ¶ffelchen Dijon-Senf
Salz, Pfeffer

nach Geschmack:
eine Prise Fleur de Sel
ein paar Parmesanraspel

Die SÃ¼dkartoffeln in Wasser gar kochen, dann heraus nehmen und ein wenig abkÃ¼hlen lassen. Wenn man sie gut anfassen kann, schÃ¼len und in Scheiben schneiden.

Die Kartoffelscheiben auf einem Teller ein wenig Ã¼berlappend drapieren und den gewaschenen Rucola darauf verteilen.

Die Zutaten fÃ¼r das Dressing gut verrÃ¶hren - es sollte schÃ¶n cremig-fruchtig-senflastig sein. Das Dressing Ã¼ber den Salat trÃ¶pfeln.

Die gerÃ¶steten KÃ¼rbiskerne darauf verteilen und nach Wunsch mit Fleur de Sel und ein paar frischen Parmesanraspeln verfeinern.

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:30

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 angerÃ¶stet
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 abgieÃŸen.

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 groÃŸen Pfanne oder am besten einem guÃŸeisernen 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

Thursday, March 24. 2011

Dampfend frische Artischocken, FenchelstÃ¼cke und Karotten in Knoblauch-Chili-KrÃ¼utermarinade

Das SchÃ¶ne am FrÃ¼hling ist doch, dass es in den KÃ¼rben der GemÃ¼sehÃ¤ndler wieder ganz viel frisches GrÃ¼n gibt. Zuerst der Spinat, aus dem man in Minutenschnelle so viele feine Sachen machen kann und nun liegen daneben auch exotisch anmutende grÃ¼ne Knollen mit Stiel, die zu den DistelgewÃ¤chsen gehÃ¶ren und viele gesundheitsfÃ¶rdernde Eigenschaften mitbringen - frische Artischocken.

Ich liebe Artischocken aber muÃ zugeben, dass ich sie bisher immer nur aus dem Glas gegessen habe. Heute habe ich mich daran gewagt, sie selbst zuzubereiten und es ist wirklich einfach. Zwar ist an ihnen nicht allzu viel Essbares dran, aber es macht SpaÃ, die hÃ¤rteren BlÃ¤tter einzudippen und das untere StÃ¼ck abzuzuzeln und irgendwann hat man sich dann bis zum beliebten Artischockenherz vorgearbeitet.

fÃ¼r 2 Personen als Beilage:

1 kleiner Fenchel, die hÃ¤rteren Schichten entfernt und den Rest in grobe StÃ¼cke geschnitten
1 groÃe Karotte, schrÃ¤g in dicke Scheiben geschnitten
4 frische Artischocken
etwas Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 250Â°C vorheizen.

Von den Artischocken den Stengel abschneiden, so dass sie einen einigermaÃen flachen Boden haben. Ein paar von den hÃ¤rteren, harten BlÃ¤ttern entfernen. Oben ca. 1,5 cm mit einem Messer gerade abschneiden. Die Artischockenschichten ein wenig auseinanderdrÃ¼cken, dass die Marinade auch in alle ZwischenrÃ¤ume kommt.

Marinade:

1 groÃe Knoblauchzehe, gepresst
etwas frischen Rosmarin und Thymian, fein gehackt
1 rote Chili, entkernt und fein gehackt
reichlich OlivenÃ¶l
Saft von 1/2 Zitrone
einen Hauch abgeriebene Zitronenschale
ein guter Schluck WeiÃwein oder GemÃ¼sebrÃ¼he

Alle Zutaten fÃ¼r die Marinade vermengen und abschmecken.

Das GemÃ¼se in eine Auflaufform fÃ¼llen, mit der Marinade betrÃ¤ufeln und ein wenig pfeffern und salzen. Mit einem groÃen StÃ¼ck Alufolie abdecken und ca. 30 Minuten backen bis das GemÃ¼se gar ist.

Vor dem Servieren einen Spritzer frischen Zitronensaft und ein wenig OlivenÃ¶l drÃ¼ber geben und - wer mÃ¶chte - mit einer Prise Fleur de Sel verfeinern.

Was vielleicht noch zu erwÃ¤hnen ist: Bei manchen grÃ¼nen Artischockensorten findet man innen das sogenannte Heu, das sind feine HÃ¤rchen, die nicht mitgegessen werden sollten und einfach mit einer Gabel entfernt werden kÃ¶nnen.

Benny's Dip fÃ¼r die Artischocken:

reichlich Dijon-Senf
Weinessig
OlivenÃ¶l
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten zu einer dickflÃ¼ssigen Creme verquirlen - am besten geht das mit einem MilchaufschÃ¼mer-Stab - und

mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt weiÄer Fisch mit Kartoffeln oder ein dÄ¼nnes "Minutensteak" mit selbst gemachter KrÄ¼terbutter. FÄ¼r ein leichtes Abendessen schmecken aber auch ein paar Scheiben frisches (Karotten-)brot mit Butter und SchnittlauchÄ¼llchen toll dazu.

ArtischockenlikÄ¼r

Mit solchen vielfÄ¼ltigen Aromen kann man sich gesunde KÄ¼che gut schmecken lassen. Aber man muss nicht unbedingt den Herd anwerfen, um an die wertvollen Stoffe der Artischocke zu gelangen. In Italien gibt es die Inhaltsstoffe der grÄ¼nen Knospe auch in LikÄ¼rform. Vor dem Essen getrunken wirkt er appetitanregend und nach einer Ä¼ppigen Mahlzeit helfen die Bitterstoffe, Leber und Galle anzuregen und somit das Essen schneller und besser zu verdauen. Vor allem, wenn es recht fettreich war.

Das weiÄ ich deshalb, weil unsere Agentur ihre Kunden zum letzten Weihnachtsfest mit einem FiÄ¼schchen "Carciofino" (Ä¼bersetzt "kleine Artischocke) bedacht hat, dass sie die Feiertagsschlemmereien gut Ä¼berstehen. In der schÄ¼n gestalteten Beschreibung stand auch, dass dieser bernsteinfarbenen LikÄ¼r nach traditionellem Rezept in Bologna hergestellt wurde und dass man ihn am besten zimmerwarm trinken sollte, da sich dann Aroma und Wirkung am besten entfalten kÄ¼nnen.

Von der Campari-Gruppe gibt es einen KrÄ¼terlikÄ¼r mit ArtischockenauszÄ¼gen namens Cynar (der botanische Name der Artischocke ist *Cynara cardunculus* und der Bitterstoff heisst Cynarin - daher wohl der Name). Dieser Cynar wird "lifestyle-mÄ¼Ä¼iger" auch gerne mal als Longdrink oder auf Eis serviert.

Posted by orange in vegetarisch at 21:14

Tuesday, March 8. 2011

Vegane Cashewnuss-Creme mit Fruchtmus

Auf der Suche nach tierversuchsfreier Kosmetik bin ich letztens durch Zufall auf die PeTA-Website geraten. Dort findet man neben ausfÄ¼hrlichen Berichten und Videos, die einem das Blut fÄ¼rmlich in den Adern gefrieren lassen, auch appetitanregende vegane Kochrezepte - fÄ¼r GenuÄ¼ ohne Tierleid.

Moderatorin und Yoga-Lehrerin Kerstin Linnartz zeigt zusammen mit dem bekannten veganen Koch BjÄ¼rn Moschinski, wie man eine traumhafte Creme aus CashewnÄ¼ssen zaubert.

Die musste ich gleich ausprobieren und kann sie nur wÄ¼rmstens weiter empfehlen! FÄ¼r den ersten Versuch habe ich statt dem frischen Himbeermark Bio-Fruchtmus aus dem Glas verwendet (Apfel-Mango).

Selbst gemachtes Mus oder Kompott macht sich sicher noch viel besser. Hier ein paar weitere Ideen. FÄ¼r Mus, die GewÄ¼rze aus dem Kompott entfernen und einfach fein durchpÄ¼rieren.

Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren
Apfelkompott nach HausmÄ¼tterchen orange
Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

AuÄ¼erdem kommt ja bald wieder die warme Jahreszeit mit einer groÄ¼en Auswahl an frischen FrÄ¼chten. Da fallen einem bestimmt viele schÄ¼ne Variationen ein.

Hoch die LÄ¼ffel!

Posted by orange in sÄ¼Yes, vegetarisch at 20:18

Dhal mit gerÄ¼steten Zwiebeln

Den ganzen Winter habe ich mich gut gehalten, aber letzte Woche hat es mich dann doch erwischt. Da haben meine NebenhÄ¼hlen 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 KÄ¼che stehen muss, das aber trotzdem schÄ¼n warm macht und gut schmeckt.

Das Dhal-Rezept auf eCurry hat sich genau richtig angehÄ¼rt. SchnÄ¼rkellos gut, von GroÄ¼eltern erprobt, mit viel (entzÄ¼ndungshemmendem) Knoblauch - einfach Soulfood.

Die gesundheitsfÄ¼rdernde Wirkung lÄ¼st sich durch ein paar dÄ¼nne, frische Ingwerstreifen noch verstÄ¼rken. Denn dieser ist - wie allgemein bekannt - auch sehr gut im Kampf gegen ErkÄ¼ltungen.

1 kleine Kaffeetasse voll rote Linsen
4,5 Tassen Wasser
1 groÄ¼e Zwiebel
3 Knoblauchzehen, in dÄ¼nne Scheiben geschnitten
3 getrocknete, rote Chilis
1 Lorbeerblatt
1 TL KreuzkÄ¼mmelsamen

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¶l verwendet, dafÃ¼r habe ich darin zusammen mit dem KreuzkÃ¼mmel noch 1 Ã 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 trÃ¼b 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¶l 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 kÃ¶cheln 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.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 18:59

Monday, March 7. 2011

Ãœberbackene Pfannkuchen-Rollen gefÃ¼llt mit feurigen Sahne-Krautfleckerl

Der KÃ¼hlschrank gibt nicht mehr viel her - was kann man aus einem Kohlkopf, Sahne und ein paar Eiern zaubern? Das hier kam dabei heraus :-)

FÃ¼r die Pfannkuchen:

200 g Mehl
ca. 200 l Milch
4 Eier

Mit alle Zutaten mit dem HandrÃ¼hrgerÃ¤t zu einem dÃ¼nnen, sÃ¤migen Teig verarbeiten.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und eine kleine Suppenkelle voll Teig in die Mitte gieÃ¼en. Sofort die Pfanne schwenken, um den Teig auf der ganzen FlÃ¤che zu verteilen. Nach einer Minute den Pfannkuchen umdrehen und noch kurz auf der anderen Seite anbraten. Aber nicht dunkel werden lassen. Sollte der Teig zu dicke Pfannkuchen ergeben, kann er mit etwas Milch weiter ausgedÃ¼nnt werden.

Die fertigen Pfannkuchen auf einem Teller stapeln und beiseite stellen.

Drei bis vier Pfannkuchen brauchen wir fÃ¼r unser Kraut. Den Rest kann man am nÃ¤chsten Tag in Streifen geschnitten als "FlÃ¤dler" in der SuppenbrÃ¼he essen, mit Schokocreme, FrÃ¼chten oder Eis fÃ¼llen und als SÃ¼Ã¼yes FrÃ¼hstÃ¼ck oder Dessert servieren, oder einfrieren und an einem anderen Tag genieÃ¼en.

FÃ¼r die KrautfÃ¼llung:

1/2 WeiÃ¼kohl
etwas Ã¼l
2 kleine Zwiebeln, fein gewÃ¼rfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
eine Prise Zucker
1 TL KreuzkÃ¼mmel
1 Lorbeerblatt
Tomatenmark
1,5 Becher Sahne
1 rote Chili, fein gehackt
GemÃ¼sebrÃ¼he
Salz, Pfeffer, Paprika
KÃ¤se zum Ãœberbacken
frischer Kerbel oder andere KrÃ¼uter, grob gehackt

Den Backofen auf 200Ã°C vorheizen.

Den WeiÃ¼kohl in dÃ¼nne Scheiben schneiden und diese dann in ca. 1 cm lange StÃ¼cke teilen. In einem Sieb waschen und abtropfen lassen.

Einen Schuss Ã¼l in einer groÃ¼en Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch, KreuzkÃ¼mmel und Lorbeerblatt anschwitzen. Mit einer Prise Zucker bestreuen und kurz ankaramellisieren lassen. Das Tomatenmark dazu geben und gut mit den Zwiebeln und dem Knoblauch vermischen. Mit 1/2 Becher Sahne ablÃ¶schen.

Die Kraut und die Chili in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Die restliche Sahne angieÃ¼en und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und - nach Wunsch - etwas GemÃ¼sebrÃ¼hepulver wÃ¼rzen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und das Kraut auf niedriger Hitze schmoren, bis es durch ist. Zwischendurch hin und wieder umrÃ¼hren.

Wenn das Kraut bissfest ist, die frischen KrÃ¼uter einrÃ¼hren.

Rollen und Äœberbacken:

Einen Pfannkuchen in einer Auflaufform ausbreiten und reichlich Kraut in die Mitte geben, dann zu einer Rolle formen. Das Ganze so oft wiederholen, bis die Auflaufform voll ist - bei mir haben 4 groÖye Pfannkuchenrollen rein gepasst.

Das restliche Kraut inklusive Sauce Ä¼ber die Rollen verteilen und den KÄ¼se dar¼ber reiben. Ich habe reichlich frisch geriebenen Parmesan und 2 Scheiben wÄ¼rzigen SchnittKÄ¼se verwendet, den ich in kleine StÄ¼cke gerissen hatte.

FÄ¼r 10-15 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen stellen, bis der KÄ¼se zerlaufen ist.

Posted by orange in vegetarisch at 20:23

Sunday, February 27. 2011

Ãœberbackene Kartoffelpuffer mit sahnigem Senf-Sauerkraut

Zwischendrin mal ein tolles, deftiges Gericht mit Sauerkraut - und sogar ganz ohne Fleisch! Als Bayer hat man einfach hin und wieder Lust auf Sauerkraut. Das ist vielleicht so in den Genen verankert, wer weiss.

Das beste Sauerkraut habe ich im Wirtshaus in der Au in MÃ¼nchen gegessen. Dort gab es einen Bayrischen BrezenknÃ¶del mit SchweinebratenstÃ¼ckchen drin auf einem Bett aus Sauerkraut. Aber nicht irgend ein Sauerkraut - es war mit einem Schuss Sahne und reichlich Senf und Senfsaat gewÃ¼rzt. Die Deko bestand aus einer kleinen halbierten Brezel, die wie ein Crouton knusprig angebraten war. Ein Traum.

Leider war das aber scheinbar ein "Saison-KnÃ¶del" und wurde nun durch einen Gorgonzola-BirnenknÃ¶del auf rahmigem Walnuss-Wirsing abgelÃ¶st. Das hÃ¶rt sich ja auch nicht schlecht an. Und dann mach ich mir mein Senfkraut halt selber. Das geht nÃ¤mlich ganz einfach.

Man kann es als Beilage zu Fleisch oder WÃ¼rsteln reichen, oder man probiert meine vegetarische Variante aus:
Ãœberbackene Kartoffelpuffer mit sahnigem Senfsauerkraut

1 Dose Sauerkraut
2 TL Dijon Senf
1/2 TL schwarze oder gelbe Senfsamen
1/2 Becher Sahne
etwas Butter und Ãl
8 Kartoffelpuffer
1/2 TÃ¼te geriebener KÃ¤se
optional: frische Kresse zur Deko

Den Backofen auf 220Ã°C vorheizen. Ein Backblech vorbereiten und mit Backpapier auslegen.

Ein wenig Butter in einen Topf geben und schmelzen. Die Senfsamen darin kurz anrÃ¶sten, dann das Sauerkraut dazu geben. Wenn es warm geworden ist, den Senf und die Sahne unterrÃ¼hren. Auf niedriger Hitze etwas einkÃ¶cheln lassen. Wenn nÃ¶tig, den Geschmack mit Senf oder Sahne nachjustieren. Salz und Pfeffer ist in der Regel nicht nÃ¶tig, da das Kraut wÃ¼rzig genug ist.

WÃ¤hrend das Kraut durchzieht, die Kartoffelpuffer in einer Pfanne in Ãl knusprig anbraten, bis sie goldbraun sind.

Die Kartoffelpuffer auf das Backblech geben, einen LÃ¶ffel voll Kraut darauf hÃ¶pfen und mit geriebenem KÃ¤se bestreuen.

Das Blech in den Ofen schieben und die Puffer fÃ¼r wenige Minuten Ã¼berbacken - bis der KÃ¤se beginnt, zu zerlaufen. Nicht zu lange im Ofen lassen, die Puffer sollten selbst nicht zu dunkel werden.

Auf einem Teller anrichten und - wenn man mÃ¶chte - mit Kresse bestreuen.

Dazu passt eine groÃe Schale gemischter Salat mit angerÃ¶steten KÃ¼rbis- und Sonnenblumenkernen.

Posted by orange in vegetarisch at 16:20

Das Experiment: Selbst gemachte gefÃ¼llte Tofutaschen - Inarizushi

Vor kurzem kam meine Lieferung von "Asian Brand" - einem Lieferservice fÃ¼r asiatische Lebensmittel. Ich habe einen weiteren Versuch gestartet, um an frische CurryblÃ¤tter zu kommen. Seit ich wieder aus dem Sri Lanka-Urlaub zurÃ¼ck bin, habe ich so Lust auf singhalesische Gerichte, aber es sind keine CurryblÃ¤tter 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 Äffnen und Auspacken der Kiste herausgestellt, dass Aburaage frittierte TofuTASCHEN sind. Man kennt sie aus dem Sushi-Restaurant. Sie sind mit einer sÄ¼Ä¼lich-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 meinem Sushi-Rundkornreis im Reiskocher gemacht. Das war minimal zu viel, aber das restliche SchÄ¼chlein Reis kann man ja auch so essen.

Wenn man ein wenig recherchiert, fÄ¼llt 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 Ä¼fter japanisch kochen mÄ¼chte, braucht man ein paar einfache Grundzutaten, die immer wieder in den Rezepten vorkommen. Dazu gehÄ¼rt auf jeden Fall eine gute Sojasauce und Mirin - ein sÄ¼Ä¼er japanischer Reiswein.

Dies sind die auch Zutaten, die fÄ¼r diese Marinade benÄ¼tigt werden. Man muss folgende Zutaten in einer Pfanne zum kÄ¼cheln bringen, bis sich der Zucker auflÄ¼st:

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 entÄ¼elten Tofutaschen hinein legt. Sie sollten mindestens zur HÄ¼lfte in der FlÄ¼ssigkeit 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, kÄ¼nnen die Tofutaschen heraus genommen, ein wenig ausgedrÄ¼ckt und befÄ¼llt werden.

4. Reis wÄ¼rzen

Auch fÄ¼r den Reis mÄ¼ssen wir noch kurz eine Marinade kÄ¼cheln. Dazu folgende Zutaten in eine kleine Pfanne geben und erhitzen, bis sich Zucker und Salz aufgelÄ¼st haben.

3 EL Reisessig
1 TL Zucker
1/2 TL Salz

Man kann den Zucker jedoch auch weglassen - die Tofutaschen haben ja schon eine recht sÄ¼Ä¼e Note.

Inzwischen sollte der Reis gar sein. FÄ¼r das beste Ergebnis muss er so schnell wie mÄ¼glich abgekÄ¼hlt werden. DafÄ¼r verwendet man entweder groÄ¼e Teller, ein groÄ¼es Tablett oder mit Frischhaltefolie umwickelte Bambusmatten und breitet den gekochten Reis auf so groÄ¼er FlÄ¼che wie mÄ¼glich aus.

WÄ¼hrend man die Marinade nach und nach Ä¼ber den Reis darÄ¼ber trÄ¼ufelt, wedelt man mit einem FÄ¼cher oder umfunktionierten KÄ¼chentuch die heiÄ¼e Luft weg. Zwischendurch probieren, ob es noch mehr WÄ¼rzig sein darf. Deshalb schadet es nicht, lieber ein paar LÄ¼ffel mehr Marinade zu kochen. Das ist besser, als spÄ¼ter einen faden Reis zu haben.

5. Marinierte Tofutaschen mit dem gewÄ¼rzten Reis befÄ¼llen

Wenn man mÄ¼chte, kann man den Reis noch mit verschiedensten Zutaten mischen. Auf dem Bento Lunch Blog findet Ihr viele Anregungen dazu. Ich habe in die HÄ¼lfte der Reismenge SchnittlauchrÄ¼llchen gemischt und fand es kÄ¼stlich.

Man kann den Reis mit einem LÄ¼ffel einfÄ¼llen (zuerst in kaltes Wasser eintauchen, sonst klebt der Reis am LÄ¼ffel fest). Ich habe einfach kleine BÄ¼llchen geformt und sie mit der Hand gefÄ¼llt. 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 auszufÄ¼llen.

Ich mag zu den Inarizushi sehr gerne etwas Sojasauce zum dippen und Furikake. Furikake ist eine Art japanische GewÄ¼rz Mischung 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 GewÄ¼rzbehÄ¼ltnis 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 DÄ¼rschen 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 (à¸¸à¸²à¸¸, - aÃ¼«) und Blumenkohl (à¸¸à¸¸à¸¸à¸¸ - 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

Monday, February 7. 2011

KÄ¼sespÄ¼tzle mit RÄ¼stzwiebeln

Zwischendurch mal Hausmannskost!
Und morgen in der Mittagspause gibt's die Reste....

500 g Mehl
250 ml Wasser
4 TL Salz
6 Eier
1 TÄ¼te geriebenen KÄ¼se

3 Zwiebeln
etwas Mehl
etwas Zucker

In einem Topf Wasser mit reichlich Salz erhitzen (wie beim Nudeln kochen).

Zwiebeln in dÄ¼nne Ringe schneiden, in etwas Mehl wenden und in einer Pfanne mit Ä¼l anbraten. Wenn sie Farbe genommen haben, ein wenig braunen Zucker drÄ¼ber streuen. Auf niedrige bis mittlere Hitze schalten und die Zwiebelringe langsam karamellisieren, dabei immer wieder durchrÄ¼hren und aufpassen, dass sie nicht anbrennen.

In der Zwischenzeit aus Mehl, Wasser, Salz und den Eiern mit dem RÄ¼hrerÄ¼t (Knethaken) einen Teig herstellen. Wenn er noch zu fest ist, mehr Wasser hinzu geben, wenn er zu flÄ¼ssig wird, kann man ihn mit Mehl wieder verdicken. Er sollte eine zÄ¼hflÄ¼ssige Konsistenz haben.

Es gibt verschiedene MÄ¼glichkeiten, SpÄ¼tzle zu formen - vom Brett schaben, eine SpÄ¼tzlereibe verwenden oder ein Sieb. Ich habe es mit der SpÄ¼tzlereibe gemacht. Das hat gut funktioniert, war aber eine tierische Teigschlacht.

Wichtig ist, dass man die SpÄ¼tzle portionsweise kocht - sie brauchen, nachdem sie in den Topf gefallen sind - nur 1-2 Minuten. Wenn sie an die WasseroberflÄ¼che steigen, sind sie durch. Dann sollte man sie sofort mit einem SchaumlÄ¼ffel (LÄ¼ffel mit LÄ¼chern) herausholen, kurz abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben.

Auf jede frische Schicht SpÄ¼tzle kommt eine Schicht KÄ¼se und etwas Pfeffer. So hat man den geschmolzenen KÄ¼se gut verteilt. So weiter verfahren, bis der Teig verbraucht ist.

Auf die letzte SpÄ¼tzleschicht kommen dann die die karamellisierten Zwiebelringe.

Dass die SpÄ¼tzle und der KÄ¼se nicht auskÄ¼hlen, wÄ¼hrend man den Salat zubereitet, kann man die Schale im vorgewÄ¼rmten Backofen warmstellen.

Dazu eine groÄ¼e SchÄ¼ssel Salat - was braucht man mehr!

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 21:22

Thursday, February 3. 2011

Rote Bete-Apfel-Salat mit fruchtigem Meerrettich-Senfdressing

Rote Bete ist eher selten auf unserem Speiseplan vertreten, aber wenn ich Lust darauf habe, dann meist morgens zu einem deftigen, spÃ¤ten WochenendfrÃ¼hstÃ¼ck. Und da das Wochenende kurz bevor steht, mÃ¶chte ich Euch diese Rezeptidee nicht vorenthalten!

Am Liebsten war mir bisher der Rote Bete-Salat mit Zitronensaft, Korianderpulver und Sonnenblumenkernen. Dazu ein knuspriges Brot mit einer dicken Schicht FrischkÃ¤se und ein gekochtes Ei oder RÃ¼hrei.

Doch immer mal wieder was Neues: Bei "the bitten word" habe ich eine Kombination von Roter Bete mit Ãpfeln und einem Dressing aus Senf und Meerrettich entdeckt und mich davon inspirieren lassen. Ich habe noch ein paar Zutaten einflieÃfen lassen, die ich zu Roter Bete sehr gerne mag - frischer Koriander und knuspriges Fleur de Sel.

FÃ¼r 2 Personen als Beilage:

2 Rote Bete (gibt es fertig gekocht und eingeschweiÃt)

1 Apfel (ich hatte einen kleinen, roten, sauer-erfrischenden Nikolausapfel)

FÃ¼r das Dressing folgende Zutaten gut verquirlen - Mengen nach Geschmack:

fruchtiger Essig, z.B. Orangenbalsamico, Mango- oder Apfelessig

OlivenÃ¶l

ein LÃ¶ffelchen Dijonsenf und/oder

etwas Sahnemeerrettich

Pfeffer

Fleur de Sel

wer mÃ¶chte: frische KorianderblÃ¤tter oder frischer Thymian

Rote Bete und Ãpfel in dÃ¼nne Scheiben schneiden und versetzt Ã¼bereinander auf einem Teller anrichten. Das Dressing darÃ¼ber trÃ¶pfeln und mit Pfeffer und Fleur de Sel wÃ¼rzen. Mit reichlich frischen KrÃ¤utern verfeinern.

Die knusprigen Salzkristalle des Fleur de Sel geben das gewisse Etwas. Wenn man keines da hat, kann man das Dressing natÃ¼rlich auch mit normalem Salz wÃ¼rzen.

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:01

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¤llt 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¤ngte 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 wÃ¤rzen.

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, geschÃ¤lt, 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 SchÃ¶rfegrad, 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

Saturday, January 22. 2011

Ein Traum in GrÃ¼n... FrÃ¼hstÃ¼ck Shanti Lodge Style

DrauÃen tanzen die Schneeflocken weiter und es ist zapfig kalt.
Aber ich trÃ¤ume von Sonne und Strand.
Und wenn ich da jetzt wÃ¤re, sÃ¤he ich in etwa so aus:

Kurzer Vergleich zum Ist-Zustand:

Doch schon ein einfaches FrÃ¼hstÃ¼cksbrot kann einen mental in die WÃ¤rme beamen. Nach Bangkok, direkt an meinen Lieblingstisch in die Shanti Lodge. Dort gibt es nÃ¤mlich das beste FrÃ¼hstÃ¼cksbrot auf der ganzen Welt.

Und so in etwa holt man es sich auf den heimischen Tisch:

1 Scheibe Brot oder 2 Scheiben Toast

1 Schalotte

1 handvoll frische SpinatblÃ¤tter

Salz, Pfeffer

Butter

wer mag: FrischkÃ¤se

Brot im Toaster oder einer Pfanne knusprig anrÃ¶sten.

In einer kleinen Pfanne 1 guten EsslÃ¶ffel Butter schmelzen und die SchalottenwÃ¼rfel darin anschwitzen. Die SpinatblÃ¤tter dazu geben (wenn sie sehr groÃ sind, grob in StÃ¼cke schneiden). Auf mittlerer Hitze unter rÃ¼hren zusammen fallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und - wer mag noch einer Prise gerÃ¶stetem Knoblauch aus der MÃ¼hle wÃ¼rzen.

Das Brot ist nun etwas abgekÃ¼hlt und man kann es mit Butter oder reichlich FrischkÃ¤se bestreichen. Dann den Spinat darauf verteilen, schÃ¶n anrichten und mit einer heiÃen Tasse Schwarztee genieÃen...

Miss u BKK

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 12:50

Wednesday, January 19. 2011

Gebackene Aubergine mit Feta und Tomaten

Hol dir Sonne auf den Teller - und das auch noch stressfrei und unkompliziert!

1 Aubergine
1 groÃes StÃ¼ck Feta
2 Knoblauchzehen
eine gute handvoll frische BasilikumblÃ¤tter
1/2 (rote) Zwiebel
ca. 5 Tomaten
OlivenÃ¶l
Pfeffer, evtl. Salz

Ofen auf 200°C vorheizen.

Die Aubergine der LÃ¤nge nach aufschneiden, aber unten nicht ganz durchtrennen. Mit der Hand vorsichtig noch etwas mehr aufklappen. Die Aubergine in eine Auflaufform legen. Davor vielleicht etwas OlivenÃ¶l drunter geben, dass sie beim Backen nicht festklebt.

Den Feta in eine Schale brÃ¶seln und mit einer grob gehackten Knoblauchzehe und der HÃlfte der BasilikumblÃ¤tter (ebenfalls grob gehackt) vermengen. Die Fetamasse in die Mitte der Aubergine fÃ¼llen.

Die Tomaten in Spalten und eine Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden, das restliche Basilikum grob hacken und alles um die Aubergine herum in der Auflaufform verteilen. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und Ã¼ber das Gericht streuen. GroÃzÃ¼gig pfeffern - Salz ist meist nicht so viel nÃ¶tig, da der Feta schon recht salzig ist.

GroÃzÃ¼gig OlivenÃ¶l Ã¼ber Aubergine und Tomaten trÃ¶pfeln und die Auflaufform fÃ¼r ca. 30-40 Minuten in den Backofen geben.

Wenn die Aubergine weich ist (einfach mit einer Gabel testen) und die Tomaten eingekocht, mit frischem Chiabatta oder Baguette servieren.

Posted by orange in vegetarisch at 20:48

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

Monday, September 27. 2010

Nudeln machen ohne Nudelmaschine? Ravioli mit KÃ¼bisfÃ¼llung in Thymian-Zitronenbutter

Geht das Ã¼berhaupt? Das haben wir uns gefragt, als wir Ã¼berlegt hatten, was wir als Hauptgericht fÃ¼r eine Essenseinladung kochen kÃ¶nnten.

Der Herbst steht vor der TÃ¼r und mit ihm wieder bergeweise bunt leuchtende KÃ¼rbisse in sÃ¤mtlichen ausserirdischen Formen. Bei uns KÃ¼rbisjunkies gibt es zwar das ganze Jahr KÃ¼rbisgerichte, aber im Herbst schmecken sie doch am besten. Mehr Geschmack und viel weniger wÃ¤ssrig.

Allen Unkenrufen zum Trotz haben wir uns daran gewagt, ein ganz neues KÃ¼bis-Herbstgericht auszuprobieren: selbstgemachte Ravioli mit KÃ¼bis-Parmesan-FÃ¼llung.

Aber vor ein gelungenes Abendessen hat Gott den Nudelteig gestellt. Und die meisten dazu befragten Leute waren der Meinung, daÃ dieser erstens nicht so leicht zu perfektionieren ist und zweitens ohne Nudelmaschine sowieso gar nichts geht. Denn wenn der Teig zu dick ist, schmeckt die ganze Nudel nicht mehr, wie sie soll.

Schlau wie wir sind, haben wir einfach einen Tag vor dem geplanten Abendessen eine Generalprobe gemacht ;-) Also gab es das ganze Wochenende Ravioli. Und sie wurden kÃ¶stlich! Wenn auch nicht ganz ohne Hindernisse...

1. Der Teig

FÃ¼r den Eiernudel-Teig, der fÃ¼r Ravioli geeignet ist, gilt eine einfache Faustregel: Auf 100 g Mehl gibt man je 1 Ei und 1 TL Ãl. Das alles wird gut vermengt und so lange mit voller Muskelkraft geknetet, bis ein glÃ¤nzender, elastischer Teig daraus wird. Dann ca. 30 Minuten in Frischhaltefolie ruhen lassen und er kann verarbeitet werden. FÃ¼r mehr Teig werden die Zutatenmengen einfach vervielfacht.

Generalprobe:

Unser erster Versuch sollte eine Menge fÃ¼r 2 Personen ergeben - also starteten wir mit 200 g Mehl, 2 Eiern und 2 TL Ãl. Der Teig wurde wunderschÃ¶n und hatte ausgerollt fast ein wenig die Konsistenz von weichem Leder. Er lieÃ sich sehr gut dÃ¼nn ausrollen - man brauchte dazu nicht einmal viel Mehl als Untergrund. Die Kochzeit der Ravioli lag ungefÃ¤hr bei 10 Minuten. - Generalprobe geglÃ¼ckt!

KÃ¼r:

Jetzt wurde es ernst. 500 g Mehl sollten verarbeitet werden fÃ¼r 4 Personen (nÃ¤chstes Mal vielleicht lieber 600 g nehmen - fÃ¼r den groÃen Hunger).

Beim ersten Schwung haben wir gleich ein Ei vergessen, das aber zu spÃ¤t bemerkt. NachtrÃ¤glich kann man da nicht mehr viel retten, also alles wieder auf Anfang. Dann hat es aber wunderbar geklappt.

Der Teig wurde noch seidiger, als am Vortag (vielleicht waren die Eier grÃ¶Ãer). So hatte man zwar ohne Nudelmaschine mehr Probleme, ihn dÃ¼nn auszurollen (er zog sich schnell wieder zusammen), er wurde aber im kochenden Wasser schneller gar (ca. 3-5 Minuten) und schmeckte himmlisch.

Mehl:

Die Geschichte mit der Mehlsorte oder -mischung scheint fast eine Religionsfrage zu sein. Ich habe fÃ¼r den ersten Versuch das ganz normale, gÃ¤ngige Mehl verwendet, das ich zuhause hatte und es war vÃ¶llig in Ordnung. Hier kann man mit der Zeit sicher noch ein wenig herumexperimentieren, wenn man den Drang dazu hat.

Fazit:

Die Herstellung des Teiges ist wirklich einfach. Wenn man ihn sehr dÃ¼nn haben mÃ¶chte, oder auch Spaghetti, Bandnudeln etc. herstellen mÃ¶chte, ist der Kauf einer Nudelmaschine wahrscheinlich doch ratsam. Aber fÃ¼r Ravioli bekommt man ihn auch mit einem Nudelholz ganz gut hin.

2. Die FÃ¼llung

Bei der FÃ¼llung kann man seiner KreativitÃ¤t freien Lauf lassen. Bei uns gab es eine einfache und leckere FÃ¼llung, gemacht aus zweierlei KÃ¼rbissen, karamelisierten Schalotten und Parmesan.

1/3 Butternusskäse, geschält und gewürfelt
1/3 Hokkaidokäse, gewürfelt
1 Knoblauchzehe
3-4 gehäufte EL (nach Geschmack) frisch geriebener Parmesan
Olivenöl
3-4 Schalotten (je nach Größe), in feine Würfel geschnitten
1 gehäufte TL brauner Zucker
Salz, Pfeffer, Muskat

Den gewürfelten Käse mit Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer und einem Schuss Olivenöl in eine Auflaufform geben und im Ofen bei 220 Grad schmoren, bis er weich ist - ca. 20-30 Minuten.

In der Zwischenzeit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Zucker dazu geben. Alles vermengen und die Hitze herunterschalten. Die Schalotten sollen ganz langsam karamellisieren und glasig anschwitzen. Sie sollen weich und aromatisch werden, ohne dabei anzubraten bzw. anzubröunen. Das kann ca. 10 Minuten dauern.

Wenn der Käse gar ist, in einem Mixer zu einer feinen Masse pürieren. Das Püree in eine Schale umfüllen und mit den Schalotten und dem Parmesan vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Zur einfacheren Dosierung kann man die Käsemasse in einen Gefrierbeutel geben, von dem man dann ein kleines Stück der Ecke vor dem Füllen abschneidet. So erhält man einen Spritzbeutel.

Übriggebliebene Füllung kann man entweder selbst naschen, oder als Deko/Saucenspiegel verwenden.

3. Die Ravioli zusammenfügen

Zuerst sollte man sich für eine Form entscheiden. Man kann beispielsweise zwei dünne Teigplatten ausrollen, in regelmäßigen Abständen Füllungsstückchen aufspritzen, die zweite Teigplatte darüber legen und dann Vierecke mit einem Teigrad ausschneiden. Wir fanden es jedoch recht schwierig, dabei ein optisch schönes Ergebnis zu erzielen. Deshalb haben wir uns für Ausstechen entschieden. Erst mit einem Trinkglas, aber das hatte zu abgerundete Kanten. Mit einem runden Plätzchenausstecher ging es hingegen super und sah zudem schön aus. Trotzdem eine Arbeit, die Zeit und Geduld verlangt.

Zuerst sollte man den vorbereiteten Teig in mehrere Teile teilen. Ein kleines Teigstück lässt sich einfacher verarbeiten.

Je eine Teigportion auf einer glatten, ebenen Fläche (z.B. einem Tisch) sehr dünn ausrollen. Man soll fast durch den Teig Zeitung lesen können, heißt es oft. Die restlichen Teigstücke in der Frischhaltefolie belassen, damit sie nicht austrocknen.

Aus dem ausgerollten Teig mit einer Plätzchenform Kreise ausstechen.

Auf die Hälfte der Teigkreise einen Klecks Füllung aufspritzen.

Die Ränder mit etwas Wasser oder Eigelb befeuchten und einen zweiten Teigkreis darauf legen. Die Ränder gut andrücken, damit die Teigtasche dicht ist.

Am besten lagert man die vorbereiteten Ravioli auf einem mit trockenen Grieß bestreuten Küchentuch. So können sie nirgends festkleben.

Nun bleibt nur noch, die Ravioli in einem großen Topf in kochendem Salzwasser gar ziehen zu lassen. Die Ravioli

sollten viel Platz zum "Schwimmen" haben. Zur Not lieber zwei TÃ¶pfe parallel verwenden. DaÃ sie fertig sind merkt man daran, daÃ sie beginnen, an der OberflÃ¤che zu schwimmen. Und es schadet nicht, eine zu probieren, bevor man alle abgieÃt ;-)

4. Die Vollendung - Sauce oder WÃ¼rzbutter

NatÃ¼rlich kann man zu den selbstgemachten Nudeln jede geschmacklich passende Sauce servieren. Ich bevorzuge aber, sie kurz in zerlassener Butter mit frischen KrÃutern zu schwenken. Das gibt zusÃ¤tzliches Aroma, Ã¼bertÃ¼ncht aber nicht den Eigengeschmack der FÃ¼llung.

WÃ¼rzbutter:

Butter

1 Thymian im Topf oder 1 Bund Thymian

1 Zitrone

Pfeffer

optional: Fleur de Sel

frisch geriebener Parmesan

Kurz bevor die Ravioli gar sind, ein groÃzÃ¼giges StÃ¼ck Butter in einer Pfanne zergehen lassen und einige ganze Zweige Thymian (pro Person ca. 3 groÃe Zweigchen) mit hinein legen. Die Ravioli mit einem SchaumlÃ¶ffel direkt aus dem Wasser holen und in die Pfanne geben. Durchschwenken, um die Nudeln gleichmÃ¤Ãig mit der Butter zu benetzen. Mit einer feinen Reibe ein wenig Zitronenschale darÃ¼ber reiben und nochmal pfeffern, dann erneut durchschwenken. In einer Pfanne nicht mehr als zwei Portionen gleichzeitig anbraten - lieber mit mehreren Pfannen arbeiten.

Die Ravioli auf einem groÃen Pastateller anrichten und mit einer Prise Fleur de Sel bestreuen - das gibt den letzten Geschmackskick. Die Thymianzweige dÃ¼rfen ruhig mit drin bleiben, das sieht besonders schÃ¶n aus. Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 20:36

Tuesday, August 17. 2010

Bayrisch Creme mit frischem Himbeerspiegel

Mein lieber Schwager hat uns ganz spontan ein paar Tage im kalten Deutschland beehrt. Das ist natÄ¼rlich ein Grund, richtig deftig aufzukochen und bis tief in die Nacht zu feiern. Und hier ist das â€° MenÄ¼.

Die Nachspeise sollte eine Bayrisch Creme werden. Die kann man sehr gut schon einen Tag frÄ¼her machen, denn wenn sie Ä¼ber Nacht im KÄ¼hschrank ist, hat sie genug Zeit, fest zu werden. Den Fruchtspiegel trÄ¼gt man dann einfach ein StÄ¼ndchen bevor die GÄ¼ste kommen auf. Sehr stressfrei also... und sehr lecker!

FÄ¼r 4 Portionen:

2 Blatt Gelatine

3 Eigelb

50 g Puderzucker

Mark von 2 Vanilleschoten (als Ersatz geht zur Not auch Vanillezucker)

300 g Sahne

1 EL Kirschwasser

Gelatine in einem SchÄ¼sselchen kaltem Wasser einweichen.

Die Eigelbe mit dem Puderzucker und dem herausgekratzten Vanillemark in einer RÄ¼hrschÄ¼ssel zu einer hellen, dickschaumigen Masse schlagen. Sahne steif schlagen.

Das Kirschwasser (oder Himbeergeist) in einem kleinen Topf erwÄ¼rmen und vom Herd nehmen. Die GelatineblÄ¼tter gut ausdrÄ¼cken, im Alkohol auflÄ¼sen und langsam unter die Eigelbmasse rÄ¼hren.

Ein Drittel der Sahne mit dem Schneebesen unterÄ¼hren, die restliche Sahne mit dem Teigschaber unterheben. Die Creme in PortionsschÄ¼lchen, -formen oder eine groÄ¼e Glasschale fÄ¼llen und im KÄ¼hschrank mindestens 1-2 Stunden fest werden lassen.

Variante 1: Frische FrÄ¼chte

Zum Anrichten die FrÄ¼mchen kurz in heiÄ¼es Wasser tauchen und die Bayerische Creme auf einen Dessertteller stÄ¼rzen und mit FrÄ¼chten garnieren.

Variante 2: Der Himbeerspiegel

Dazu 1 bis 1,5 SchÄ¼lchen Himbeeren mit 2 EL Himbeergeist in einem Topf erhitzen und mit einer Gabel zu einem Mus zerdrÄ¼cken. Wenn sich die Kerne vom Fruchtfleisch lÄ¼sen, die Masse mit einem SchÄ¼pfelÄ¼ffel durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen. Das Himbeermark nach Bedarf mit Puderzucker sÄ¼Ä¼en.

Um die Sauce ein wenig anzudicken, 3 EL Himbeermark und 1 TL SpeisestÄ¼rke in einer Schale klÄ¼mpchenfrei verrÄ¼hren. Diese Masse dann zurÄ¼ck in den Topf geben und mit der restlichen Sauce gut vermischen.

Je etwas abekÄ¼hlte Himbeersauce in die Mitte der SchÄ¼lchen geben und durch Schwenken gleichmÄ¼Ä¼ig verteilen. Mit frischen Himbeeren garnieren.

Variante 3: Marmeladen-Spiegel

Hagebutten-Marmelade oder Himbeer-Gelee mit einem kleinen Schuss LikÄ¼r oder Schnaps glattrÄ¼hren und Ä¼ber die Creme geben.

Tipp:

Wenn man frische FrÄ¼chte oder TK-Beeren unter die Creme mischen mÄ¼chte, sollte man 3 Blatt Gelatine nehmen,

daÃ sie auch fest wird.

Posted by orange in sÃ¼Ães, vegetarisch at 12:36

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 Reissessig

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 Reissessig, 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

Monday, August 2. 2010

Wandelbare GemÃ¼sesuppe Ã la Yogazentrum

Bei dieser schnellen, leichten aber doch sÃ¤ttigenden Suppe kann man alles nehmen, was man gerade zur Hand hat bzw. worauf man spontan Lust hat.

Man braucht fÃ¼r die BrÃ¼he weder Zwiebeln, noch Knoblauch und legt zudem eine sehr tierliebe Mahlzeit ein!

BrÃ¼he:

2 Liter Wasser

ca. 2 EL GemÃ¼sebrÃ¼hepulver (ohne Glutamat!!)

1 gestrichenen TL Korianderpulver

1 gestrichenen TL Garam Masala

1 walnuÃgroÃes StÃ¼ck Ingwer, geschÃlt und in Scheiben geschnitten

etwas Pfeffer

frische, gehackte KrÃuter - Koriander passt super

Ich verfeinere die BrÃ¼he gerne noch mit einem kleinen LÃpfel ZuckerrÃ¼bensirup (leichte SÃÃe und etwas malzig im Geschmack) - muÃ aber nicht sein.

Einlagen - je nach Geschmack und VerfÃgbarkeit:

1 kleine handvoll Haferflocken

1 kleine handvoll rote Linsen (oder andere HÃ¼lsenfrÃ¼chte - auf Kochzeit achten!)

1 kleine handvoll gekochten oder rohen Reis (gekochten ganz am SchluÃ dazu geben)

2 mittelgroÃe Kartoffeln, mundgerecht gewÃrfelt

1/2 kleine Zucchini oder GemÃ¼se (Art und Menge) nach Wahl, z.B. Karotten, KÃ¼rbis, Kohlrabi, Blumenkohl, Rosenkohl - in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten

Einfach das Wasser mit GemÃ¼sebrÃ¼he, GewÃ¼rzen und Ingwer aufkochen. Wie viel Pulver man genau braucht, schmeckt man am besten ab. Die BrÃ¼he sollte nicht zu fad und nicht zu salzig werden.

Nacheinander die Suppeneinlagen hinein geben. Dabei darauf achten, daÃ man die Zutaten, die eine lÃngere Kochzeit haben zuerst hinein tut (erst die HÃ¼lsenfrÃ¼chte und Haferflocken, dann das harte, dann das zarte GemÃ¼se).

Bei der Wahl der HÃ¼lsenfrÃ¼chte sollte man auch bedenken, dass manche zuvor Ã¼ber Nacht eingeweicht werden mÃ¼ssen, z.B. Kichererbsen. Ich verwende deshalb fÃ¼r die schnelle Variante immer rote Linsen. Die muÃ man nicht einweichen und sie sind sehr schnell gar.

Am SchluÃ mit den frischen KrÃutern garnieren und genieÃen!

OM SHANTI... :-)

Posted by orange in snacks/vorspeisen, suppen, vegetarisch at 20:32

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 TeigplÃ¤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 TeigplÃ¤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

Saturday, June 19. 2010

Aromenspiel vom feinsten - Vietnamesischer Kaffee und frisches Schoko-Shortbread

An so einem grauen Samstag Nachmittag braucht man dringend ein "Hallo wach", wenn man in irgend einer Form noch auf die Beine kommen mÄ¼chte. Eigentlich wÄ¼rde ich eher Couch, Buch und nicht bewegen bevorzugen. Aber einen Versuch ist es wert, den Kreislauf ein wenig anzukurbeln.

Auf der Suche nach Tamarinde fÄ¼r leckeres Pad Thai haben wir heute unsere halben KÄ¼chenoberschreÄ¼nke ausgerÄ¼mt und vor allem wieder aufgerÄ¼mt. Dabei ist mir ein fast noch volles PÄ¼ckchen vietnamesisches Kaffepulver in die HÄ¼nde gefallen. Wir hatten vor einiger Zeit mal vietnamesische Kaffeefilter gekauft und dazu besagten Kaffee. Den haben wir damals in Kambodscha kennen und mÄ¼ssen gelernt. Er hat ein ganz tolles, tiefes Aroma, wie dunkle Schokolade und gerÄ¼stete NÄ¼sse. Und er ist stark.

Filter und Kaffee kann man bei verschiedenen Internet-Shops bestellen. Den, wo wir sie her haben, gibt es leider nicht mehr, sonst wÄ¼rde ich Euch den Link verraten.

Der erste Versuch, mit den exotischen Filtern selbst einen Kaffee aufzubrÄ¼hen hat darin geendet, daÄ¼ wir und unser Besuch fast einen Koffeinkoller bekommen hÄ¼tten. Das war wohl etwas zu viel Pulver. Wie so vieles sind dann alle Utensilien in den Tiefen unserer SchreÄ¼nke verschwunden, da wir sowieso eher Schwarztee- als Kaffeetrinker sind.

Aber heute hatte ich so richtig Lust drauf. Vor allem nachdem ich den Blogeintrag auf "epicurean escapism" mit einem Rezept fÄ¼r Schoko-Shortbread gelesen habe. Ich dachte, das ist sicher eine super Kombination.

Der Vorteil an Shortbread ist, daÄ¼ man den Teig wirklich schnell zusammenmischen kann. Bis die Kekse gebacken sind, hat man Zeit, unter die Dusche zu gehen und sich ein wenig zu erfrischen und besagten starken Kaffee zu brauen.

FÄ¼r das Shortbread:

250 g Mehl

60 g Kakaopulver (dunkler Backkakao, nicht Kaba)

110 g Zucker

225 g Butter (1 Packung)

1 Prise Salz

Im gelesenen Rezept wird noch 1 TL Vanille-Essenz angegeben, ich hab stattdessen 4 EL Amaretto mit hinein getan.

Ofen auf 150Ä¼C vorheizen.

Die Butter mit dem Zucker cremig schlagen. Ich hab das in der KÄ¼chenmaschine gemacht, HandrÄ¼hrgerÄ¼t geht auch. Das Mehl, Salz und das Kakaopulver unterrÄ¼hren, bis sich alles zu einem Teig verbindet. Mit den HÄ¼nden noch etwas zusammenkneten und zu einer Kugel formen.

Auf eine gut bemehlten Unterlage legen und oben auch etwas Mehl drauf streuen. Mit einem (ebenfalls bemehlten) Nudelholz auf ca. 1 cm Dicke ausrollen. Der Teig ist recht klebrig, deshalb darauf achten, daÄ¼ er oben und unten gut mit Mehl beschichtet ist.

Mit einem Messer in gleichmÄ¼Ä¼rige StÄ¼cke schneiden und jedes ein paar Mal mit einer Gabel einstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, in den vorgeheizten Ofen schieben und fÄ¼r 25-30 Minuten knusprig backen.

Wirklich hart und knusprig werden die Kekse erst, wenn sie etwas abgekÄ¼hlt sind.

Vietnamesischer Kaffee:

pro Tasse 1 vietnamesischen Kaffeefilter
jeweils 3 TL vietnamesischen Kaffee
heiÃes Wasser
gesÃÃte Kondensmilch (z.B. MilchmÃdchen)

Ca. 2-3 TL Kondensmilch in die Tasse geben.

Das Siebchen (Teil 1 auf dem Bild unten) auf die Tasse legen, den Filter (Teil 2) darauf stellen, Kaffee einfÃ¼llen, mit dem Innenteil vom Filter (Teil 3) ein wenig plattdrÃ¼cken und dort drauf dann das Wasser bis zum Rand einfÃ¼llen. Mit dem Deckel (Teil 4) abdecken, bis der Kaffee durchgetrÃ¼pft ist.

Ich habe hier eine sehr gut beschriebene und sogar bebilderte Anleitung gefunden. Unser Filter ist einfacher konstruiert, dort muÃ man nichts schrauben, nur stecken. Aber trotzdem interessant, auf was man beim AufbrÃ¼hen achten muÃ, um ein perfektes Ergebnis zu kriegen.

P.S. An heiÃen Sommertagen schmeckt der vietnamesische Kaffee auch eisgekÃ¼hlt! Dazu einfach die fertige Mixtur in ein mit EiswÃ¼rfel gefÃ¼lltes Glas gieÃen.

Posted by orange in getrÃnke, plÃtzchen + kekse, sÃÃes, vegetarisch, warm at 16:55

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 begeisterungsfrÃ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, ausfrÃ¼hliche bebilderte Anleitung hingestellt (auf Englisch). Ich habe etwas mehr Dressing gemacht, als in Tracy's Rezept angegeben war, daÃ der Salat darin richtig schÃ¼n ziehen kann. Und ich habe die Mandeln heraus gelassen, daÃr am Sesam nicht gespart. Die Chilisauce 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

Thursday, June 10. 2010

Cremig frischer Selleriesalat mit Yoghurt-HÃ¼hnchen

So schmeckt der Sommer! :-)

Marinade fÃ¼r 2 in mundgerechte Streifen geschnittene HÃ¼hnchenbrÃ¼ste:

4 gehÃ¶ufte EL Naturjoghurt

1/4 TL Chilipulver

1/4 TL Kurkumapulver

1/2 TL Korianderpulver

1/4 TL schwarzer Pfeffer

2 groÃe Knoblauchzehen, durchgepresst

Geschnittenes Fleisch gut mit der Marinade vermengen und fÃ¼r ca. 1 Stunde im KÃ¼hlschrank ziehen lassen.

1 Sellerie schÃ¶len und in feine Streifen schneiden. Nicht zu wenig Schale abschneiden, da diese oft bitter ist.

2 Zitronen auspressen und mit dem Sellerie und 1 TL braunem Zucker in einer Schale vermengen. Frischhaltefolie darÃ¼ber spannen und ziehen lassen, bis die anderen Zutaten vorbereitet sind.

1/2 saftigen Apfel und 2 Karotten in dÃ¼nne Stifte hobeln oder schneiden.

Salatsauce:

1 TL Dijon-Senf

Saft von 2 Zitronen

3 EL OlivenÃ¶l

4 EL fein gehackte Petersilie

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

optional: 1 Prise Korianderpulver

Alle Zutaten fÃ¼r die Salatsauce in einer Schale vermischen.

Das Fleisch in einer Grillpfanne auf hoher Hitze mit etwas Ãl scharf anbraten.

Die GemÃ¼sestreifen mit der Salatsauce mischen und abschmecken.

4 EL KÃ¼rbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten und unter den Salat rÃ¼hren.

Den Salat auf einer Platte anrichten und die FleischstÃ¼cke darauf drappieren. Ein Paar Tropfen OlivenÃ¶l und Zitronensaft darÃ¼ber trÃ¶pfeln und servieren.

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 fleisch/wurst, salate, vegetarisch at 19:34

Saturday, June 5. 2010

Soulfood fÃ¼r's Wochenende: GrieÃbrei mit Ingwer, Zimt, Cashews und Rosinen

Ich habe am Wochenende mal wieder in meinen vielen Ayurvedischen KochbÃ¼chern geschmÃ¼ktert und auf einmal einen HeiÃhunger auf GrieÃbrei bekommen. Der ist nÃ¤mlich mit gewissen Tricks gut fÃ¼r KÃ¶rper UND Seele :-)

350 ml Milch
4 EL Griess
1 Scheibefrischen Ingwer, fein gehackt
2 EL Cashewkerne, grob zerbrochen
2 EL Rosinen
Zimt
wer mag: Agavendicksaft oder Honig

Milch mit Zimt, Cashews, Rosinen und Griess in einen Topf geben und aufkochen. Dann Hitze herunterschalten und unter RÃ¼hren quellen lassen. In der letzten Minute den Ingwer dazu geben (Menge nach Geschmack).

Wenn der Brei die gewÃ¼nschte Konsistenz hat, in einem SchÃ¼lchen anrichten und mit Zimt, Honig und vielleicht ein paar FrÃ¼chten oder Beeren servieren.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, sÃ¼Ães, vegetarisch at 14:25

Monday, May 31. 2010

Lauwarmer Linsensalat mit Senf-Zitronen-Dressing

FÃ¼r 2 Personen als Snack:

1 Dose braune Linsen (250 g Abtropfgewicht) oder frisch gekochte (sicher noch besser!)

1 mittelgroÃe Stange Lauch, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten

eine gute handvoll Cocktailtomaten, halbiert

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 haselnuÃgroÃes StÃ¼ck Ingwer, fein gehackt

Salz, Pfeffer

etwas Garam Masala und/oder Korianderpulver

OlivenÃ¶l

Saft von 1 Zitrone

1/2 TL Honig oder Agavendicksaft

1 1/2 TL Dijon Senf mittelscharf

frische KrÃ¤uter nach Wahl (getrocknete gehen zur Not auch, oder beides)

Feta

Zitronensaft, Senf, Honig, etwas OlivenÃ¶l, Salz und Pfeffer in einem Glas verquirlen und abschmecken, ob es von einer Zutat noch mehr sein darf. Immer wieder ein guter Helfer fÃ¼r Salatdressing ist der kleine MilchaufschÃ¼mer-Quirl vom Schwedischen MÃ¶belhaus (1-2 EUR).

Linsen aus der Dose in einem Sieb mit kaltem Wasser abspÃ¼len und abtropfen lassen. Oder frische Linsen nach Anleitung einweichen und biÃfest kochen.

Etwas OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen, die Lauchringe und den Knoblauch darin anschwitzen, dann die Linsen, Tomaten und den Ingwer dazu geben. Kurz alles durchschwenken und warm werden lassen (vielleicht 1-2 Minuten). Mit einer Prise Garam Masala und/oder Korianderpulver wÃ¤rzen, wer mag, kann auch eine Prise Chilipulver mit dazu geben. Dann in eine Schale umfÃ¼llen.

Die Linsen ein wenig abkÃ¼hlen lassen, sie sollten lauwarm sein, aber nicht zu heiÃ. Das Dressing nochmal kurz aufmixen und darÃ¼ber geben. Die frischen KrÃ¤uter hacken und alles gut vermengen. Ich hatte eine Mischung aus KrÃ¤utern von meinem Balkon: ein Minzeblatt, ein paar StÃ¤ngel Schnittlauch und Koriander und ein paar Rosmarinnadeln. Dazu noch ein paar BlÃ¤ttchen getrockneter Oregano. Da sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt und man kann nehmen, was man gerade da hat.

Den lauwarmen Linsensalat mit FetastÃ¼cken anrichten.

Posted by orange in [salate](#), [snacks/vorspeisen](#), [vegetarisch](#) at 17:59

Sunday, May 30. 2010

FrÄ¼hstÄ¼ck im Louis Hotel - und - Rote Bete Salat, mein neues Snack-Highlight

Gestern wurde ich von meiner lieben Schwester zu einem spÄ¼ten FrÄ¼hstÄ¼ck ins Louis Hotel eingeladen. Das Hotel liegt ganz Zentral zwischen Viktualien- und Rindermarkt im Herzen MÄ¼nchens.

Sie hat gemeint, daÄ¼ mir das Angebot dort bestimmt sehr gut gefallen wird und sie sollte Recht behalten. Ein kleines, aber feines Buffet mit ausgefallenen, gesunden und besonders leckeren Speisen. Leider bin ich nicht der groÄ¼e Esser nach dem Aufstehen, aber ich habe mich trotzdem quer durch das Sortiment probiert - mit kleinen Portionen.

Schon allein mit den verschiedenen selbst gemachten Aufstrichen und Salaten kann man mich glÄ¼cklich machen, z.B. Kichererbsenmus, Avocadoaufstrich, thailÄ¼ndischer Papayasalat, japanisch marinierte Karottenstreifen, Tofusalat mit gerÄ¼steten Cashewkernen. Dazu ein saftiges Vollkornbrot oder eine knusprige Semmel - perfekt.

Von den Marmeladen muÄ¼ ich noch extra schwÄ¼rmen, da auch diese etwas ganz besonderes waren, z.B. Erdbeermarmelade mit (grÄ¼nem?) Pfeffer. NatÄ¼rlich wurde auch der KÄ¼se-, Wurst und Lachsliebhaber nicht enttÄ¼uscht und in Sachen gebratenen oder gekochten Eiern werden einem ebenfalls alle WÄ¼nsche erfÄ¼llt.

An der Teebar kann man sich seinen losen Tee aussuchen, der einem dann stilvoll im japanischen, guÄ¼eisernen KÄ¼nnchen serviert wird. Oder man lÄ¼sst sich einen Kaffee seiner Wahl bringen. Den Durst kann man mit SÄ¼ften lÄ¼schen. Das wird sicher nicht mein letztes FrÄ¼hstÄ¼ck dort gewesen sein.

In der Zwischenzeit versuche ich, ein paar der neuen Anregungen in die eigene KÄ¼che zu tragen und so habe ich mich gleich heute ans Werk gemacht. Dabei kam ein herrlich leichter Rote Bete Salat heraus, der vielseitig als Beilage (z.B. zu Fisch) oder Teil eines FrÄ¼hstÄ¼ck Verwendung finden kann:

Grundrezept:

1 Packung gekochte Rote Bete - nicht die sauer eingelegte! (eingeschweiÄ¼t, ca. 5 Knollen)

1 EL Rote Bete-Saft (aus der Packung in der die Knollen drin waren)

Saft von 1 Zitrone

etwas neutrales Ä¼l

1 Prise Korianderpulver

Salz, Pfeffer

2-3 EL Sonnenblumenkerne

Die rote Bete in ganz kleine, mÄ¼glichst gleichmÄ¼Ä¼ige WÄ¼rfel schneiden. Dabei entweder Plastikhandschuhe tragen, oder so geschickt mit Gabel und Messer umgehen, daÄ¼ man die Knollen nicht mehr als nÄ¼tig anfasst. Sonst gibt es schÄ¼ne rote HÄ¼nde ;-)

Sonnenblumenkerne ohne Ä¼l in einer Pfanne goldbraun anrÄ¼sten.

In einer Schale die Rote Bete WÄ¼rfel mit Zitronensaft, einem Schuss Ä¼l, einer Prise Korianderpulver (Menge nach Geschmack), reichlich Salz und Pfeffer marinieren. Die Sonnenblumenkerne untermengen.

Ä¼uÄ¼erst gut passen noch frisch gehackte KorianderblÄ¼tter in den Salat. Wer Koriander nicht mag kann auch mit anderen KrÄ¼utern experimentieren.... Ich habe gleich mehrere Varianten ausprobiert:

FrischkÄ¼se-KnÄ¼cke mit Rote Bete Salat und Koriander:

Dazu KnÄ¼cke schÄ¼n dick mit FrischkÄ¼se bestreichen, Rote Bete Salat darauf tÄ¼rmen und mit frischen KorianderblÄ¼ttern garnieren.

Mit einer Prise Fleur de Sel drÄ¼ber wird das belegte Brot dann zum Festtagsschmaus!

RÃ¼hrei mit Rote Bete Salat und Schnittlauch:

Pro Person 2 Eier in eine Schale schlagen. Einen Schluck Milch dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver wÃ¼rzen. Alles gut mit einer Gabel verquirlen.

In die heiÃe Pfanne ein kleines StÃ¼ck Butter oder ganz wenig Ãl geben und die Eimasse hinein schÃ¼tten. Mit einem Pfannenschaber stÃ¤ndig rÃ¼hren, bis das Ei durch ist und die bekannte RÃ¼hrei-Konsistenz hat.

Mit Rote Bete Salat und SchnittlauchrÃ¶llchen anrichten.

Posted by orange in restaurants getestet, salate, vegetarisch at 10:14

Monday, April 19. 2010

Kartoffelsalat mit gerÃ¶stetem grÃ¼nen Spargel, Kirschtomaten und Lauchzwiebeln in einem cremigen ZiegenfrischkÃ¤se-Dressing

FÃ¼r 2 Personen als Hauptmahlzeit z.B. mit einem belegten Brot:

1 Bund grÃ¼ner Spargel, geschÃ¶lt und in ca. 5 cm groÃe StÃ¼cke geschnitten

6 grosse Pellkartoffeln

eine handvoll Kirschtomaten, halbiert oder geviertelt (je nach GrÃ¶Ãe)

4 Stangen FrÃ¼hlingzwiebeln, gewaschen, lÃ¤ngs halbiert und in ca. 5 cm lange StÃ¼cke geschnitten

OlivenÃ¶l

etwas getrockneter Thymian

Salz (evtl. Fleur de Sel), Pfeffer

Dressing:

3/4 kleinen ZiegenfrischkÃ¤se-Taler

ca. 40 ml lauwarme, starke GemÃ¼sebrÃ¼he

ca. 2 EL KÃ¼rbiskernÃ¶l

2-3 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, etwas Paprikapulver

KÃ¼rbiskerne, in einer Pfanne ohne Fett angerÃ¶stet

frische KrÃ¤uter wie Basilikum, Schnittlauch

Kartoffeln kochen, dann schÃ¶len und in feine Scheiben schneiden.

In der Zwischenzeit Ofen auf 230Â°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Spargel darauf verteilen, mit Salz, Pfeffer und etwas getrocknetem Thymian wÃ¤rzen, mit ein wenig OlivenÃ¶l betrÃ¶ufeln und fÃ¼r etwa 10-15 Minuten im heiÃen Ofen rÃ¶sten. Wenn sie gar und etwas knusprig sind, herausnehmen.

Die Kirschtomaten- und FrÃ¼hlingzwiebelstÃ¼cke auf das Backblech geben, ebenfalls wÃ¤rzen und ca. 5-10 Minuten im Ofen rÃ¶sten.

In einem Glas oder SchÃ¶lchen den ZiegenfrischkÃ¤se in der lauwarmen GemÃ¼sebrÃ¼he auflÃ¶sen.

KÃ¼rbiskernÃ¶l dazu geben und mit reichlich Salz und Pfeffer, etwas Paprika und Thymian wÃ¤rzen. Am besten verbindet sich die Mixtur, wenn man kurz einen Mixstab hineinhÃ¶lt. Der kleine, gÃ¼nstige HandmilchaufschÃ¤umer vom groÃen schwedischen MÃ¶belhaus eignet sich super, um Salatdressings zu mischen!

Kartoffeln und GemÃ¼se in eine groÃe Schale geben und gleichmÃ¤Ãig mit dem Dressing vermengen. Frische KrÃ¤uter und gerÃ¶stete KÃ¼rbiskerne hinzuzufÃ¼gen und mit Zitronensaft sÃ¤uern. Nochmal durchmischen und abschmecken. Wenn nÃ¶tig nachwÃ¤rzen.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, salate, spargel, vegetarisch at 07:54

Sunday, April 18. 2010

Long time no see!

Lang lang ists her, aber ich bin gerade dabei, all die Urlaubserinnerungen, Notizen und Fotos zu sortieren, von denen ich Euch natÃ¼rlich auch wieder einige prÃ¤sentieren mÃ¶chte.

Ich hatte das GlÃ¼ck, vor Ostern ins Land des LÃ¤chelns fliegen zu kÃ¶nnen, fÃ¼r 2 Wochen Sonne, Strand, gutes Essen und faul sein. Diesmal ging es auf die Insel Koh Samet, nicht weit von Bangkok entfernt.

Aber bis ich damit fertig bin, noch ein wenig Appetitanregung fÃ¼r den FrÃ¼hlingsanfang... unser spÃ¤tes SonntagsfrÃ¼hstÃ¼ck war heute:

Knuspriges, veganes Gyros (aus Seitan - gibt's im Bioladen) mit BÃ¼chsenquark und gebratenen Zucchiniestreifen (mit Knoblauch, Chilipulver und OlivenÃ¶l) - alles garniert und verziert mit frischen KrÃ¤utern von unserem Balkon! Endlich wÃ¤chst alles wieder!!

Posted by orange in vegetarisch at 16:53

Wednesday, March 3. 2010

Popeye IÄ¼t grÄ¼en... es gibt frischen Spinat!

Popeye wurde ja bekanntlich bÄ¼renstark nur mit Hilfe von Spinat. Bei mir hat das sogar fortgeschrittene ZÄ¼ge angenommen, denn ich habe unmenschliche KrÄ¼fte entwickelt BEVOR ich Spinat gegessen habe! Glaubt Ihr nicht?

Ich wollte mich nach der Arbeit extraschnell aufmachen in Richtung Zahnarzttermin. Mit gekonnter Schwung drehte ich meinen FahrradschlÄ¼ssel im SchloÄ¼ um und... hatte den SchlÄ¼ssel komischerweise noch immer in der Hand. Das SchloÄ¼ blieb leider zu, dafÄ¼r steckte ein Teil des SchlÄ¼ssels drin und auf den anderen Teil fiel mein unglÄ¼ubiger Blick, denn ich hatte es geschafft, mitten rein eine schÄ¼ne Schleife zu drehen. Ins Metall!! So viel zum Thema extra schnell zum Termin radeln.

Gott sei Dank hat mein Kollege mich kurz mit dem Auto rÄ¼ber gefahren und ich habe es pÄ¼nktlich geschafft. Da war selbstverstÄ¼ndlich ein kleines DankeschÄ¼n fÄ¼llig. Da er so ein groÄ¼er Obstfan ist und ich auf meinem Heimweg (zuzuÄ¼ :-) sowieso am Obststand vorbei kam, habe ich die schÄ¼nste, grÄ¼te Mango ausgesucht und ihm mitgebracht.

Wie ich schon einmal erwÄ¼hnt habe, fÄ¼hle ich mich an diesen StÄ¼nden mit all dem satten GrÄ¼n und Bunt fast so, wie ein kleines Kind im Bonbonladen und deshalb habe ich noch eine groÄ¼e TÄ¼te von allem MÄ¼glichen eingekauft.

Den GroÄ¼teil meiner TÄ¼te fÄ¼llte eine ordentliche Menge SpinatpflÄ¼nzchen (nennt man das so?) aus. Also mehrere groÄ¼e BlÄ¼tter verbunden an einem Strunk. Nach so einem langen Winter braucht man einfach einen vernÄ¼nftigen Vitamin- und Mineralstoffschub. Frischen Spinat kann ich jedem nur ans Herz legen. Der schmeckt einfach viel besser als sein Bruder aus dem TiefkÄ¼hlschrank. Schade, daÄ¼ es ihn frisch nur eine recht kurze Zeit im Jahr im Angebot gibt.

Als leichtes, frÄ¼hlingshaftes Abendessen habe ich dann gezaubert:
Frischer Blattspinat in ZiegenfrischkÄ¼sesauce mit Spiegelei-Brot

FÄ¼r 2 Personen als Beilage oder kleiner Snack:

6 groÄ¼e, frische SpinatpflÄ¼nzchen, grÄ¼ndlich gewaschen, die Stiele von den BlÄ¼ttern entfernt (bei meinen hatte ein Blatt ca. 10 cm LÄ¼nge - nur so zur besseren AbschÄ¼tzung der Menge)

2 FrÄ¼hlingszwiebeln, in dÄ¼nne Ringe geschnitten (ich hatte die, die unten rund wie eine Zwiebel sind - falls Ihr die mit geradem Stiel habt, einfach etwas mehr verwenden)

1/2 Zehe Knoblauch, fein gehackt

1 walnuÄ¼groÄ¼es StÄ¼ck Butter

Salz, Pfeffer

frisch geriebene MuskatnuÄ¼

1 TL ZiegenfrischkÄ¼se

2 EL Mandelstifte

Die SpinatblÄ¼tter blanchieren, also in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten sieden, bis sie weicher werden. Dann in ein Sieb abgieÄ¼en und mit eiskaltem Wasser abschrecken, um den Garvorgang zu unterbrechen und die Farbe zu erhalten. Spinat abtropfen lassen, auf ein Brettchen geben und grob in Streifen schneiden.

2 EL Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrÄ¼sten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

In der Pfanne die Butter zerlaufen lassen und dann auf mittlerer Hitze die FrÄ¼hlingszwiebeln und den Knoblauch mit einer Prise Korianderpulver glasig anschwitzen. Den Spinat und Mandeln dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat wÄ¼rzen und ca. 2 Minuten weiter braten. Den ZiegenfrischkÄ¼se einrÄ¼hren, daÄ¼ er sich mit der Sauce verbindet. Kurz erwÄ¼rmen und dann gleich servieren.

Ich wÄ¼rze meist noch ein wenig mit GemÄ¼sebrÄ¼hepulver (ohne Glutamat), da es eine schÄ¼ne wÄ¼rzige Note gibt, ohne zu salzig zu sein.

Dazu gab es bei mir gerÄ¼stetes Brot mit Butter und einem RÄ¼hrei:

Dazu einfach eine Scheibe Brot in den Toaster geben. In der Zwischenzeit ein Ei in der Pfanne braten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver wÄ¼rzen. Das Brot herausnehmen, mit ein wenig Butter bestreichen, das Ei drauf legen und mit frischem Schnittlauch bestreuen.

Posted by orange in vegetarisch at 13:17

Saturday, February 27. 2010

Fenchel-Apfel-Salat mit reichlich Thymian

Bei uns in der NÃ¤he gab es eine nette Bar namens Cafe King. Leider hat der Laden vor kurzem geschlossen - das GebÃ¤ude wird abgerissen. TagsÃ¼ber/abends war es ein veganes Restaurant. Leider war ich dort nie essen. Aber am Abend vor der SchlieÃung - in letzter Minute also - habe ich mir fÃ¼r den Heimweg noch eine ordentliche Portion Fenchel-Apfelsalat mit heim genommen. Um 4 Uhr morgens verzehrt fÃ¼hrt dieser oberleckere Salat dazu, daÃ man am nÃ¤chsten Tag aufwacht und sich, statt einen riesen Kater zu haben, 10 Jahre jÃ¼nger fÃ¼hlt. Echt wahr! *g*

Auf jeden Fall hoffe ich, daÃ das Cafe King vielleicht in einer anderen RÃ¤umlichkeit wieder aufmacht und dann werde ich mit sicherheit mal zum Essen hin gehen. Der Salat war nÃ¤mlich schon mal Weltklasse.

Ich habe deshalb versucht, ihn nachzubauen und es sogar fast geschafft:

1 nicht zu kleine Fenchelknolle
1 Apfel (knackig und nicht zu mehlig - ich hatte einen "Braeburn" da)
reichlich Thymian - der gibt hier das spezielle Aroma
Salz, Pfeffer
Honig oder Agavendicksaft
Saft von 1-2 Zitronen
gutes, dickflÃ¼ssiges OlivenÃ¶l

Fenchel waschen und in schmale Streifen schneiden. Apfel schÃ¶len und in kleine Scheibchen schneiden. Beides in einer Schale vermengen.

Mit Zitronensaft, OlivenÃ¶l, Honig und den GewÃ¼rzen anmachen. Nicht am Thymian sparen, der gibt eine ganz besondere Note! Im Sommer schmeckt frischer Thymian bestimmt auch ganz toll dazu, ich hatte diesmal nur getrockneten.

Posted by orange in salate, vegetarisch at 17:10

Saturday, February 6. 2010

Spinat-Gorgonzola-Lasagne mit Pinienkernen

1 Packung TK-Blattspinat
2 handvoll portionierbarer TK-Rahmspinat
1/2 Becher Sahne
3 Schalotten, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
4 EL Pinienkerne
1 Packung Sahnegorgonzola
Lasagneplatten
10 Cockailtomaten, halbiert oder geviertelt
Parmesan, frisch gerieben
Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Blattspinat und Rahmspinat zusammen in einem Topf auftauen.

Wenn der Spinat fast aufgetaut ist, in einem Pfännchen die Pinienkerne goldbraun rösten und herausnehmen. Etwas Öl hinein geben und die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen.

Zwiebeln, Knoblauch und Pinienkerne zum Spinat geben. Ebenfalls den Gorgonzola. Gorgonzola unter Rühren aufkochen lassen und die Sauce mit etwas Sahne abbinden. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat abschmecken.

In eine Auflaufform etwas Sauce geben, mit Lasagneplatten bedecken, ein paar Tomatenstücke drauf streuen, wieder Sauce, wieder Nudelplatten, etc. So weiter machen bis die Sauce alle ist (die letzte Schicht sollte Sauce sein). Die Lasagne großzügig mit Parmesan bestreuen und für 30 Minuten im Backofen auf mittlerer Schiene backen. Sollte der Käse zu dunkel werden, in den letzten Minuten mit Alufolie abdecken.

Posted by orange in [pasta+so](#), [vegetarisch](#) at 14:25

Saturday, December 5. 2009

Bandnudeln mit Ziegenkäse-Walnusspesto und gerösteten Kabiswürfeln

Letztes gab es bei uns Rindfleischgeschnetzeltes in Rotwein-Sahnesauce mit Bandnudeln - Schatz hat gekocht

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 22:29

Tuesday, November 24. 2009

Auflauf mit Rosenkohl und Kartoffeln

Es soll ja Leute geben, die Rosenkohl nicht sonderlich gerne mÃ¶gen. Ich glaube, es gibt sogar recht viele. Aber mit so einem cremig-wÃ¼rzigen Auflauf kann man vielleicht sogar den einen oder anderen Skeptiker noch auf den Geschmack bringen :-). Ich stelle mir fein geschnittene Maronischeiben auch noch toll drin vor... Ein richtiges Herbstgericht.

1 TÃ¼te geriebener KÃ¤se
1 Becher Sahne
1/2 TL Senf
1/2 TL Sahnemeerrettich
1 Eigelb
etwas Knoblauch aus der MÃ¼hle oder 1/2 Zehe gepresst
Paprikapulver
etwas frisch geriebene MuskatnuÃ¶
Salz, Pfeffer
etwas frische Petersilie, gehackt
2 EL Sonnenblumenkerne, in einer Pfanne kurz angerÃ¶stet
1/2 Netz Rosenkohl - vielleicht etwas mehr, geputzt
ca. 5 mittelgroÃ¶e Kartoffeln, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten
(Rosenkohl und Kartoffeln sollten ein ausgewogenes MischungsverhÃ¶ltnis bilden ;-))

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Wasser mit einer Prise Salz in einem Topf erhitzen. Rosenkohl und KartoffelstÃ¼cke darin ca 5 Minuten kÃ¶cheln lassen, dann Wasser abgieÃ¶en.
Rosenkohl dritteln und wieder zurÃ¼ck zu den Kartoffeln in den Topf geben.

Aus Sahne, Eigelb, Senf, Meerrettich, Petersilie, Sonnenblumenkerne und einer handvoll ReibekÃ¤se in einem SchÃ¶lchen eine Sauce anrÃ¶hren. GroÃ¶zÃ¼gig mit Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch und Muskat wÃ¼rzen. Abschmecken, ob die WÃ¼rzung gut und nicht zu fade ist. Zu den Kartoffeln und dem Rosenkohl geben und alles gut vermengen.

Das Gemisch in eine Auflaufform fÃ¼llen, den restlichen ReibekÃ¤se darÃ¼ber verteilen und Auflauf fÃ¼r 20 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben.

Posted by orange in vegetarisch at 21:03

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

Monday, November 9. 2009

Kartoffelgratin mit wÄ¼rzigem KÄ¼se Ä¼berbacken

Zu so einem leckeren Gratin paÄ¼t am besten ein frischer Feldsalat mit einem fruchtigen Dressing. Wir haben gleich unseren Passionsfrucht-Balsamessig von der Food-Messe getestet - ein Traum!

5 groÄ¼e Kartoffeln (geschÄ¼lt und in ganz dÄ¼nne Scheiben gehobelt - geht super mit einer KÄ¼chenmaschine, das schont die Fingerkuppen)

1 groÄ¼es StÄ¼ck wÄ¼rziger Appenzeller KÄ¼se

Sauce:

1 Eigelb

2 Becher Sahne

1 EL Sahnemeerrettich

Salz, Pfeffer

etwas frisch geriebener Muskat

1 TL getrockneter Rosmarin

5 EL geriebener Appenzeller KÄ¼se

1/2 Stange Lauch in dÄ¼nne Scheiben geschnitten

Backofen auf 180Ä°C vorheizen. Kartoffeln vorbereiten. KÄ¼se reiben. Alle Zutaten fÄ¼r die Sauce verrÄ¼hren und abschmecken - die Sauce soll schÄ¼n intensiv schmecken.

Etwas Sauce in eine Auflaufform geben, eine Schicht Kartoffeln ziegelfÄ¼rmig darauf anordnen. Dann wieder eine Schicht Sauce, eine Schicht Kartoffeln usw. Die letzte Schicht sollte Sauce sein. Darauf ein paar Kleckse Schmand oder Saure Sahne geben und den geriebenen KÄ¼se darauf verteilen.

Die Auflaufform auf ein Backblech stellen und in die 2. Schiene von unten (also etwas tiefer als die Mitte, sonst wird der KÄ¼se zu schnell dunkel) schieben. Ca. 1,5 Stunden backen bist die Kartoffeln gar sind. Wenn der KÄ¼se zu dunkel wird, ein StÄ¼ck Alufolie Ä¼ber den Gratin legen.

Posted by orange in vegetarisch at 20:34

Saturday, October 24. 2009

Cremige Rote Bete mit Dill und Meerrettich

Was sieht aus wie Erdbeerquark, ist aber keiner?
... oder ...
Gib' Roter Bete eine Chance!

Bei mir ist es schon die zweite Chance ;-). Ich habe es tatsÃ¤chlich geschafft, eingeschweiÃte Rote Bete ablaufen zu lassen. Und die ist wirklich wirklich lang haltbar. Schande Ã¼ber mich...

Ich mag dieses GemÃ¼se, das die Meisten wahrscheinlich eher an Oma erinnert, wirklich ganz gerne, auch wenn es hÃ¶chst selten auf den Tisch kommt. Bevor auch der zweiten Packung das selbe Schicksal blÃht habe ich sie aus der Plastikfolie befreit und heraus kam dieses vegetarische, leckere Herbstabendessen:

1 Packung eingeschweiÃte, gekochte Rote Bete (nicht sauer eingelegt)
1 Zwiebel
1/2 Becher Schmand
1/2 Becher Schlagsahne
1 EL Sahnemeerrettich
Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker
GemÃ¼sebrÃ¼hepulver
1/2 Bund Dill, fein gehackt
Ãl

Rote Bete in dÃ¼nne Scheiben schneiden. Die Scheiben halbieren, wenn sie sehr groÃ sind. Die Zwiebel in kleine WÃ¼rfel schneiden.

Ãl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Rote Bete Scheiben, Schmand, Sahne und Meerrettich dazu geben und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und eventuell etwas GemÃ¼sebrÃ¼hepulver wÃ¼rzen. Ein paar Minuten kÃ¶cheln lassen, bis die Sahne rot wird und die Sauce alle GeschmÃ¤cker gut aufgenommen hat.

Schmeckt lecker zu Pellkartoffeln! :-)

Posted by orange in vegetarisch at 21:05

Thursday, October 1. 2009

Cremig gefÃ¼llter Butternut - KÃ¼rbis

1 Butternut-KÃ¼rbis, lÃ¤ngs in zwei HÃlften geteilt, Kerne mit einem LÃ¶ffel herausgeschabt
1/2 Becher Schmand
1 Zehe Knoblauch, gepresst
frische KrÃ¤uter wie z.B. Basilikum, Schnittlauch und Rosmarin
1-2 EL Kapern, grob gehackt
Salz, Pfeffer
GemÃ¼sebrÃhepulver

Ofen auf 200Â°C vorheizen.

Aus OlivenÃ¶l und GemÃ¼sebrÃhepulver eine Marinade herstellen. Das KÃ¼rbisfleisch auf den Schnittseiten mit etwas Marinade bepinseln, pfeffern und evtl. ein paar Rosmarinnadeln darauf streuen. KÃ¼rbis auf ein Backblech legen und in den Ofen schieben. Ca. 20 Minuten backen, bis das KÃ¼rbisfleisch weich ist.

Schmand, Knoblauch, Kapern, gehackte KrÃ¤uter, Salz und Pfeffer verrÃ¼hren. KÃ¼rbis aus dem Ofen nehmen und von dem schmalen, oberen StÃ¼ck einen Teil abschneiden. KÃ¼rbisfleisch aus der Schale kratzen, etwas zerdrÃ¼cken und mit dem Schmand vermischen. Mit den GewÃ¼rzen und evtl. noch etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Schmandcreme in die AushÃ¶hlungen fÃ¼llen, wo vorher die Kerne drin waren und sofort servieren.

Posted by orange in vegetarisch at 16:59

Sunday, September 27. 2009

Schnelle BlÄttertieg - (Ziegen-) KÄsestangen

1 Rolle frischer BlÄttertieg (Ich hatte nur noch eine halbe Rolle Ä¼brig, deshalb nicht von den 4 Stangen auf dem Bild irritieren lassen. Normalerweise sind es doppelt so viele!)

ZiegenfrischkÄse

etwas geriebener KÄse - wenn gerade zur Hand

Salz, Pfeffer

WÄ¼rzung nach Wunsch und Geschmack, z.B. Paprikapulver, getrockneter Oregano, etwas Knoblauch aus der MÄ¼hle, oder auch Chilipulver

KÄ¼mmel/KreuzkÄ¼mmel

1 Eigelb

Backofen auf 200ÄC vorheizen.

BlÄttertieg aufklappen/aufrollen und den ganzen Teig nicht zu dick mit ZiegenfrischkÄse einstreichen. Nach Wunsch und Geschmack wÄ¼rzen. Wer mÄ¼chte, kann noch ein wenig geriebenen KÄse drauf streuen - ich hatte gerade zufÄ¼llig einen da - geht aber auch ohne. Die Teigplatte in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen einmal in der Mitte zusammenklappen, so daÄ die FÄ¼llung geschÄ¼tzt ist und dann eine leichte Drehung in den Strang bringen.

Die gedrehten Streifen mit Eigelb bepinseln und KÄ¼mmel oder KreuzkÄ¼mmel drÄ¼ber streuen. Ich habe Halbe/Halbe gemacht. Ca. 10 Minuten goldbraun backen.

Super fÄ¼r den Hunger zwischendurch oder als Snack zum Bier oder Wein.

Posted by orange in brot + cracker, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 21:37

Tuesday, September 22. 2009

KÄ¼rbissalat mit Feta, hauchdÄ¼nnen roten Zwiebeln, Basilikum und Pinienkernen

Eigentlich ist das ja eine Single-Resteverwertung, weil beim OfenkÄ¼rbis in unserem 2 Personen-Haushalt hÄ¼chstens das BratÄ¼hl Ä¼brig bleibt ;-) Aber wenn man die doppelte Menge macht, darf vielleicht auch der Schatz mitessen :->

Gestern Abend hatte ich Sturmfrei und hab die 2. HÄ¼lfte des OfenkÄ¼rbis in meine Bentobox retten kÄ¼nnen. Gott sei Dank, sonst wÄ¼re mir dieses wunderbare, leichte, erfrischende, kÄ¼stliche Herbst-BÄ¼ro-Mittagessen vorenthalten geblieben.

Das nÄ¼chste Mal mache ich gleich eine groÄ¼e Portion - versprochen!

1/2 nicht zu groÄ¼er Hokkaido-KÄ¼rbis
- im Ofen gebacken nach diesem Rezept
1/4 kleine rote Zwiebel - in hauchdÄ¼nne Halbringe geschnitten
2 EL Pinienkerne - in einer Pfanne ohne Fett goldbraun angerÄ¼stet
1 handvoll frische BasilikumbliÄ¼tter, grob gehackt
1/4 Pckg. Schafsmilchfeta - in mundgerechte StÄ¼cke zerbrÄ¼ckelt
ein paar kleine, reife Cocktailltomaten - halbiert
Saft von 1/2 Zitrone
OlivenÄ¼l
Pfeffer

Den OfenkÄ¼rbis wie beschrieben backen und die Spalten danach in mundgerechte StÄ¼cke schneiden. AbkÄ¼hlen lassen (lauwarm schmeckts bestimmt auch super - ich habe den Salat aber erst am nÄ¼chsten Tag gemacht).

In eine Schale mit den hauchdÄ¼nnen Zwiebeln, den Cocktailltomaten und dem Basilikum geben. Zitronensaft und etwas OlivenÄ¼l drÄ¼ber trÄ¼pfeln und pfeffern. Salz ist nicht notwendig, da in der KÄ¼rbismarinade ja salzige GemÄ¼sebrÄ¼he war. Vorsichtig durchmengen, daÄ¼ einem der KÄ¼rbis nicht zermatscht.

Mit Pinenkernen und Fetabrocken garnieren und servieren.

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 10:56

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 SpaÃ¼ 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 sÃ¼ndischem 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 sÃ¼ndisch 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 maÃ¼geblich 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 FrittierÃ¼ll 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" groÃzÃ¼gig 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

Thursday, September 10. 2009

Zweifarbigen ZucchiniemÄ¼se mit gebratenem ZiegenkÄ¼se

FÄ¼r 2 Personen:
2-4 ZiegenkÄ¼setaler (mit Speck umwickelt wer mag)
1 gelbe Zucchini, in halbierte Scheiben
1 grÄ¼ne Zucchini, in halbierte Scheiben
5 Cocktailtomaten, geviertelt
1 Knoblauchzehe, grob gehackt
2 Schalotten, grob gehackt
1 EL Tomatenmark
1 Schluck WeiÄ¼wein oder GemÄ¼sebrÄ¼he
getrockneter Oregano
frisches Basilikum
Salz, Pfeffer
OlivenÄ¼l

Zucchinischniben stark salzen und ca. 20 Minuten "weinen" lassen, dann gut mit KÄ¼chenkreppe abtupfen.

OlivenÄ¼l in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischniben scharf anbraten. Den Knoblauch und die Schalotten dazu geben, alles vermischen und weiter braten bis alles Farbe genommen hat. Mit WeiÄ¼wein ablÄ¼schen, das Tomatenmark und die trockenen GewÄ¼rze unterÄ¼hren und die Tomaten dazu geben. Kurz einkÄ¼cheln lassen.

In der Zeit den ZiegenkÄ¼se (gibt es eingewickelt zu kaufen, kann man aber auch ganz leicht selber machen) in einer heiÄ¼en Pfanne mit ganz wenig Ä¼l (nur daÄ¼ er nicht gleich verbrennt) scharf anbraten.

Die frischen BasilikumblÄ¼tter unter den ZucchiniemÄ¼sen mischen und mit dem ZiegenkÄ¼se anrichten.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:29

Avocadosalat mit Balsamico

Ganz einfach, schnell und doch so beeindruckend lecker!

1 reife Avocado
Balsamico
OlivenÄ¼l
Salz, Pfeffer
frische BasilikumblÄ¼tter

Avocado halbieren, den Kern herausnehmen, das Fruchtfleisch mit einem EsslÄ¼ffel herausheben und die AvocadohÄ¼lften in Spalten schneiden. Auf einem tiefen Teller anrichten.

Guten Balsamico und ein wenig OlivenÄ¼l Ä¼ber die Avocado trÄ¼ufeln. Mit reichlich Salz und Pfeffer wÄ¼rzen. Frische BasilikumblÄ¼tter grob hacken und Ä¼ber den Salat streuen.

Schmeckt am besten mit frischem Brot.

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:03

Sonnenweizen - SpÄ¼tsommersnack mit getrockneten Tomaten und Parmesan

1 Portion Sonnenweizen (hier mehr dazu)

2-3 Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
4 getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten
5 Cocktailtomaten, geviertelt
3 EL Salatkerne-Mix (Sonnenblumen-, Pinien-, Soja-, KÄ¼rbiskerne)
reichlich frisch geriebener Parmesan
1 Hand voll frische BasilikumblÄ¼tter, grob geschnitten
Salz, Pfeffer
ein wenig getrockneter Knoblauch aus der MÄ¼hle

1 Portion Sonnenweizen nach Packungsanweisung kochen. AbgieÄ¼en und ein paar ButterflÄ¼ckchen im heiÄ¼en Weizen schmelzen, um ihn aufzulockern. Die Lauchzwiebeln, getrockneten und frischen Tomaten mit dem Weizen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Knoblauch wÄ¼rzen.

Die Salatkerne in einer kleinen Pfanne kurz anrÄ¼sten. Kerne, Basilikum und Parmesan unterrÄ¼hren und servieren.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:40

Sunday, September 6. 2009

Gebratener Lachs auf Spinatbulgur

Da wir sowieso schon an der Fischtheke standen (siehe Jakobsmuschel-Post von vorhin) konnten uns auch die schÄ¼nen, leuchtenden LachsstÄ¼cke nicht entgehen und wanderten mit in die Vakuum-Thermotasche... :-)

Bei der Zubereitung der LachsstÄ¼cke sind wir auf regelrechte Internetforen-Religionskriege gestoÄ¼en. Nur auf der Hautseite anbraten, nein, auch umdrehen. Mit Zitronensaft marinieren, nein, auf gar keinen Fall Zitronensaft. Vorher wÄ¼rzen, niemals, erst danach wÄ¼rzen, etc pp. Wir haben uns entschlossen, es einfach mal locker aus dem Handgelenk 'irgendwie' zu machen. Und der Lachs wurde trotzdem toll!

Bei der Beilage haben wir uns ein wenig bei chefkoch.de inspirieren lassen und die Idee noch weiter ausgebaut. Vor allem die Prise gemahlene Koriandersamen und der Parmesan bringen den entscheidenden Geschmackskick.

Tadaa - und hier das Wochenend-Schlemm-Hauptgericht:

FÄ¼r 2 Personen:

400 g frischen Lachs mit Haut
4 EL Zitronensaft

125 g Bulgur
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 guter EL Butter
etwas GemÄ¼sebrÄ¼he
1/2 Packung TK-Blattspinat (ca. 125 g)
1 guter EL Schmand
2 EL frisch geriebenen Parmesan
1/2 TL abgeriebene Zitronenschale
eine Prise Korianderpulver
Salz und Pfeffer

Den Lachs mit dem Zitronensaft marinieren und kÄ¼hl stellen.

Spinat im Topf bei niedriger Hitze auftauen. Herausnehmen und etwas FlÄ¼ssigkeit auspressen. Den Spinat grob hacken.

Die Schalotte und den Knoblauch in WÄ¼rfel schneiden.

Bulgur nach Packungsanweisung garen. Wir hatten Schnell-Bulgur - dafÄ¼r 1 Teil Bulgur mit 2 1/2 Teilen Wasser aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 7 Minuten fertig quellen lassen.

In einem Topf die Butter zergehen lassen (nicht zu heiÄ¼, daÄ¼ die Butter nicht verbrennt!) und die Schalotte und den Knoblauch glasig anschwitzen. Den Spinat dazugeben und vermengen.

Wenn der Bulgur fertig ist, die Spinatmischung mit in den Topf geben und verrÄ¼hren. Mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen.

OlivÄ¼l in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf der Hautseite ca. 6 Minuten braten (je nach Dicke). Nicht komplett durchgaren, da er noch nachzieht, wenn man ihn aus der Pfanne nimmt. Salzen und pfeffern.

WÄ¼hrend der Lachs brÄ¼t, den Bulgur mit Schmand, Zitronenabrieb und Korianderpulver verfeinern. Etwas GemÄ¼sebrÄ¼he dazu geben, daÄ¼ sich der Schmand besser verteilt.

Etwas Bulgur auf einem Teller verteilen und je ein StÄ¼ck Lachs darauf betten.

Posted by orange in fisch + meerestier, vegetarisch at 15:45

Gebratene Jakobsmuscheln auf Linsensalat

Am Wochenende haben wir's ein wenig Krachen lassen... Ich konnte eh nicht so viel machen, da ich mir eine OhrentzÃ¼ndung eingefangen habe (fÃ¼llt unter die Kategorie "Dinge, die die Welt nicht braucht"), deshalb haben wir daheim geschlemmt, lecker Wein getrunken und Filme geschaut.

Es war das erste Mal, daÃ ich Jakobsmuscheln selbst gemacht hab und sie waren wirklich eine Wucht. Ganz frisch und von beachtlicher GrÃ¶Ãe, wie ich finde. Und fÃ¼r 1 EUR pro StÃ¼ck eigentlich ein ganz fairer Preis. Nicht daÃ ich mich mit dem aktuellen Jakobsmuschelkurs auskenne, aber ich fand das Preis/GeschmacksverhÃ¼ltnis auf jeden Fall gut.

Der Linsensalat ist zumindest farblich schon so ein wenig herbstlich angehaucht, wobei er auch problemlos als Sommergericht durchgeht - sehr erfrischend durch das Orangenaroma und den fruchtigen Essig. Ich habe ihn so Ã¤hnlich mal mit gebratenem ZiegenkÃ¤se im Restaurant gegessen. Da war er - glaube ich - nur mit Zitronensaft, einem super guten OlivenÃ¶l, Salz und Pfeffer angemacht. Auch eine tolle Kombi.

Linsensalat fÃ¼r 4 Personen:

200 g rote Linsen

1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt

Saft von 1 Orange

je 4 EL WalnuÃÃ¶l und WeiÃweinessig

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

Aus dem Orangensaft, Essig, Ãl, Honig, Chili, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen.

Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und die Linsen ca. 4 Minuten biÃfest kochen. Dann gleich mit kaltem Wasser abschrecken, daÃ sie nicht weiter garen.

Die Linsen mit der Marinade vermengen und ziehen lassen. Mindestens 15 Minuten - besser lÃ¤nger.

Jakobsmuscheln:

Als kleine Vorspeise haben wir pro Person 2 Jakobsmuschel gerechnet.

OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln auf jeder Seite kurz scharf anbraten, daÃ die OberflÃ¤che karamellisiert und anbrÃunt. Dann sofort heraus nehmen und auf dem Linsensalat servieren. Die Muscheln sollen nicht durch sein, sondern einen rohen Kern haben. So bleiben sie zart und werden nicht zÃh.

Noch ein Linsensalat-Rezept: Lauwarmer Linsensalat mit Zitronen-Senf-Dressing

Posted by orange in fisch + meerestier, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 15:45

Thursday, August 27. 2009

Heute bleibt die KÄ¼che kalt!

Bei dem schÄ¶nen Wetter will doch keiner nach Feierabend noch lang in der KÄ¼che stehen.

Mein Vorschlag fÄ¼r eine erfrischende, kleine SpÄ¶tsommer-Brotzeit:

Cocktailtomaten, KapernÄ¶pfel, gefÄ¼llte WeinblÄ¶tter (das Ä¼l abgetropft und mit Zitronensaft betrÄ¶ufelt) und dazu ein leckeres KÄ¶rnerbrot mit ZiegenKÄ¶se, FrÄ¼hlingzwiebelringen und Kresse. Ein gutes Glas Rotwein dazu und den Feierabend genieÄ¶en...

Zum Wohl! :-)

P.S. "Die Firma" dankt fÄ¼r das scharfe Mitbringsel aus Kroatien ;-)

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 18:29

Sunday, August 23. 2009

Bratkartoffeln mit Petersilien-Meerrettich-Pesto

Super Resteverwertung und spätes Wochenendfrühtück! :-)

Für 2 Personen:

Für das Pesto:

1/2 Bund Petersilie (Stängel und Blätter)

1 kleine Knoblauchzehe

2-3 gehäufte EL Sahnemeerrettich

Olivenöl

zum Abschmecken:

Zitronensaft, reichlich Salz und Pfeffer, eine Prise Cayennepfeffer

Alles mit dem Pürierstab zu einer cremigen Paste mixen und dann hinstellen. Die Mengen können je nach persönlichem Geschmack variiert werden. Wir mögen es gerne etwas schärfer.

Für die Bratkartoffeln:

5 große, gekochte Kartoffeln, in 1/2-1 cm dicke Scheiben geschnitten

1 rote Zwiebel, in Halbringe geschnitten

4 EL frisch geriebenen Parmesan - ruhig auch mehr, wer es kräftig mag

3 Stängel Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

eine Hand voll Cocktailtomaten

2-3 EL schwarze Oliven

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Olivenöl

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln hinein geben. Nach 2-3 Minuten auch die Zwiebeln und Cocktailtomaten mit in die Pfanne werfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und braten, bis die Kartoffeln außen knusprig werden. Wenn nötig, noch etwas Öl nachgeben und aufpassen, dass die Zwiebeln nicht schwarz werden - immer wieder umrühren. Wenn die Kartoffeln die gewünschte Knusprigkeit erreicht haben, den Parmesan darüber streuen und vermengen. Wenn der Parmesan geschmolzen ist, auf einem Teller anrichten und mit Frühlingszwiebelringen bestreuen.

Bei der Deko:

... sind der Phantasie natürlich keine Grenzen gesetzt.

Bei uns gab es dazu frisch aufgeschnittene Gurkengurkenscheiben und hart gekochtes Ei.

Mit dem gekühlten Pesto servieren und genießen! :-)

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 14:23

Wednesday, August 19. 2009

Sonnenweizen an einem Sonntag

Zum Ausklang meines Kurzurlaubes habe ich noch zwei Tage meine Eltern besucht. Bei heiÄem, sonnigem Wetter in einem wild blÄ¼henden Garten auf der Hollywoodschaukel zu liegen und ein kÄ¼hles Radler zu trinken ist einfach unschlagbar. AuÄerdem hatte mein Papa Geburtstag und das muÄte selbstverstÄ¼ndlich nachgefeiert werden!

Aber erstmal hat meine Mutter eine frische, groÄe Zucchini aus dem Garten geholt und wir haben zusammen das hier als Mittagessen gekocht:

Zucchini-Auberinen-Tofu-Pfanne mit Sonnenweizen

fÄ¼r 4 Personen:

2-3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1/2 rote Paprika

1 mittlere Zucchini

1 Aubergine

4 Tomaten, in mundgerechte StÄ¼cke

1 Packung (Oliven-)Tofu

1/2 milde Chili - kleingehackt - fÄ¼r ein wenig Kick oder ganz wenig von einer scharfen Schote

2-3 EL Sonnenblumenkerne

1 TL KreuzkÄ¼mmelsamen

1/4 TL Korianderpulver

2 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, getrockneter Oregano

frische GartenkrÄ¼uter (z.B. Basilikum, Oregano, Rosmarin)

Parmesan zum drÄ¼ber streuen

1 Kochbeutel Sonnenweizen (oder passende Menge fÄ¼r 4 Personen)

Zucchini in ca. 1 cm dicke mundgerechte StÄ¼cke schneiden, Paprika ebenfalls in mundgerechte StÄ¼cke schneiden. Ä¼l in einer hohen Pfanne erhitzen, Knoblauch anbraten, dann Zucchini und Paprika dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und getrocknetem Oregano wÄ¼rzen und bei niedriger-mittlerer Hitze mit Deckel langsam garen.

Sonnenblumenkerne ohne Ä¼l in einer Pfanne anrÄ¼sten und zum ZucchinigemÄ¼se geben. Aubergine in ca. 1 cm hohe, mundgerechte StÄ¼cke schneiden. Ä¼l in einer Pfanne erhitzen und KreuzkÄ¼mmel kurz anrÄ¼sten. Dann Auberginen und ChilistÄ¼cke hinein geben und ein paar Minuten anbraten. Zum ZucchinigemÄ¼se geben. Tofu in WÄ¼rfel schneiden und in etwas neutralem Ä¼l anbrÄ¼nen. Ebenfalls zum ZucchinigemÄ¼se geben. Die TomatenwÄ¼rfel dazu geben und weitergaren, bis die Konsistenz es GemÄ¼ses angenehm, aber nicht zu weich ist. Frische, gehackte KrÄ¼uter untermengen.

WÄ¼hrend die GemÄ¼sepfanne kocht, Sonnenweizen nach Packungsanweisung zubereiten. Meist muÄ man ihn in Salzwasser ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kÄ¼cheln lassen, das Wasser abgieÄen und dann ein StÄ¼ck Butter unterrÄ¼hren. Zur GemÄ¼se-Tofu-Pfanne servieren und - nach Geschmack - mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

~~~~  
Sonnenweizen gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt. Aus der Werbung ist einem vielleicht Ebly ein Begriff, aber es gibt auch andere Marken. Man muÄ sich den Geschmack Ä¼hnlich wie Bulgur vorstellen, nur noch kerniger - da ja nicht zerteilt. Super lecker und paÄt zu jedem Gericht, wo auch Reis, Couscous, Bulgur o.Ä. passen wÄ¼rde. Man kann damit auch Salate zubereiten, wo man sonst vielleicht Nudeln verwendet hÄ¼tte. Ein sehr vielseitiges Korn, auf das ich erst vor ein paar Wochen gestoÄen bin, da meine Mutter so davon geschwÄ¼rmt hat. Und die Begeisterung ist ganz schnell auf mich Ä¼bergeschwappt. Lecker!  
~~~~

Als Nachtisch gab es Eis und als Nachtisch vom Nachtisch zum Kaffee dann Bisquitroulade mit frischen Heidelbeeren.

Soooo gut gings uns! :-)

Dazu hat meine Mama einen Blitz-Bisquit gebacken...

3 Eier mit 150 g Puderzucker schaumig schlagen. 150 g Mehl und 1/2 TL Backpulver mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben, auf einem Blech mit Backpapier ausstreichen und 15 Minuten bei 200 Grad backen. Bisquit gleich auf ein mit Zucker bestreutes KÄ¼chenhandtuch stÄ¼rzen und das Backpapier abziehen. Die Rolle mit Hilfe des Handtuchs vorsichtig aufrollen und etwas abkÄ¼hlen lassen.

... und eine Creme angerÄ¼hrt aus

geschlagener Sahne, Quark, Vanillezucker, Puderzucker und ein wenig Zitronensaft - Mengen nach Geschmack.

Dann hat sie die Rolle vorsichtig wieder aufgemacht, die Innenseite mit etwas Marmelade (eine, die grad offen ist) bestrichen, die Creme eingefÄ¼llt (die RÄ¼nder aussparen!), Heidelbeeren auf die Creme gelegt und die Rolle wieder eingerollt. Man sollte den Bisquit ganz frisch machen, sonst kann es sein, daÄ¼ er bricht. AuÄ¼en kommt dann auch noch etwas von der Creme drauf und sie hat die Roulade mit mit Heidelbeeren, MinzblÄ¼ttchen und Schokoladenabrieb garniert.

NatÄ¼rlich konnte ich es nicht lassen, noch ein paar mehr Fotos vom traumhaft schÄ¼nen Garten zu machen...

Schon mal einem Schmetterling in die Augen geschaut?

Was fÄ¼r Farben und Formen!

Die sÄ¼Ä¼e Mieze wagt einen schÄ¼chternen AnnÄ¼herungsversuch

Am nÄ¼chsten Tag waren wir auf dem Bauernmarkt in HÄ¼fen (Map). Dieser Markt ist jeden Freitag von 13 - 17 Uhr. Es gibt frisches Obst und GemÄ¼se der Saison, Bio-Fleisch und Wurst, selbstgemachte Joghurts, KÄ¼se, Eis, ein HonighÄ¼usl mit sÄ¼mtlichen ausgefallenen Honigsorten und sonstigen Honigprodukten und noch vieles mehr. Alles von BauernhÄ¼fen aus der Umgebung. Toll ist auch der Holzstadl in dem man sich gemÄ¼tlich hinsetzen und Brotzeit machen kann, z.B. mit frisch belegten KÄ¼sestangen und einem Bier. Oder man gÄ¼nnt sich ein riesengroÄ¼es StÄ¼ck Sahnetorte oder ein frisch ausgebackenes Kiache (bayerisches SchmalzgebÄ¼ck mit Puderzucker) und einen Kaffee. Ich habe fÄ¼r daheim ein frisches Bauernbrot mitgenommen, Schafsmilchkefir und einen schnittfesten SchafsmilchkÄ¼se, der mit getrockneten KrÄ¼utern und Ä¼l eingelegt war. Ein Traum.

Fatal war, daÄ¼ an dem Tag noch ein kleiner Flohmarkt auf dem GelÄ¼nde war. Nur eine handvoll StÄ¼nde, aber ich habe natÄ¼rlich trotzdem kraftvoll zugeschlagen :-)

Nach einem gemÄ¼tlichen Abendessen an der frischen Luft war mein Besuch leider auch schon wieder vorbei... aber der nÄ¼chste kommt bestimmt bald!

Posted by orange in hometown tourist, kunst, kino, schÄ¼nes, reiseberichte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 18:14

Saturday, August 8. 2009

Thunfisch mit SÃ¼dkartoffelbÃcher und gebratenem Treviso

FÃr 2 Personen:

400 g Thunfisch (wir hatten eine groÃe, ca. 2 cm starke Scheibe, die wir dann halbiert haben)

1 Zitrone

1/2 Knoblauchzehe

2 SÃ¼dkartoffeln

OlivenÃl, Salz, Pfeffer

1 groÃes StÃck Treviso-Salat (sieht aus wie eine Kreuzung aus Radicchio und ChiccorÃ©)

1 EL Kapern aus dem Glas

1 Knoblauchzehe

eine Hand voll Cocktailtomaten

ein paar Scheiben in KrÃuter mariniertes Schafsmilch-KÃse (kein Feta, sondern ein schnittfester) oder schnittfester

ZiegenkÃse

OlivenÃl, Salz, Pfeffer

Die SÃ¼dkartoffeln mit der Schale in einen Topf mit Wasser geben und gar kochen.

Den Knoblauch in Scheiben schneiden. Von der Zitrone 3 dÃnne Scheiben abschneiden. Den Thunfisch mit etwas OlivenÃl betrÃufeln und mit den Knoblauch- und Zitronenscheiben belegen. Zur Seite stellen.

Den Treviso waschen, den Mittelstrunk entfernen, wenn man es nicht so bitter mag und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Die Cocktailtomaten oben kreuzfÃrmig einschneiden, die Kapern grob hacken.

Zwei Pfannen auf den Herd stellen und erhitzen - jetzt muÃ es schnell gehen, da sowohl der Treviso als auch der Thunfisch nur ganz kurz angebraten werden mÃssen.

Wenn die SÃ¼dkartoffeln gar sind, schÃlen und fÃcherartig aufschneiden und auf dem (wenn mÃglich vorgewÃrmten) Teller anrichten.

In eine sehr heiÃe Pfanne etwas OlivenÃl geben und die Cocktailtomaten anrÃsten. Dann Knoblauch, Treviso und Kapern dazu und ein paar Sekunden in der heiÃen Pfanne schwenken. KÃsescheiben untermengen, mit Salz und Pfeffer wÃrzen, einen Spritzer Zitronensaft dazu und sofort aus der Pfanne nehmen, sonst fÃllt der Treviso zu sehr zusammen. Er soll noch knackig sein.

In die andere Pfanne den Thunfisch inkl. dem Ãl, den Zitronen- und Knoblauchscheiben geben, mit Salz und Pfeffer wÃrzen und auf jeder Seite eine Minute anbraten, daÃ er einen noch rohen Kern behÃlt.

Fisch und Beilage auf den Tellern verteilen und sofort servieren.

Posted by orange in fisch + meerestier, vegetarisch at 12:41

Thursday, August 6. 2009

Tofu - RostbratwÄ¼stel mit KartoffelpÄ¼ree und Sauerkraut

Ein neuer Versuch in der Kategorie "Weizen ist mein Fleisch"... bzw. Tofu... waren die kleinen, blassen Kollegen namens NÄ¼rnberger RostbratwÄ¼stel. Die habe ich vor ein paar Wochen im Basic entdeckt und einfach mal eingepackt. Ich hatte letztens sowieso schon so Lust, mal wieder Sauerkraut zu essen. Irgendwie kommt das bei uns nicht so oft auf den Tisch. Schade eigentlich :-). Ist gesund und lecker!

Zwischen Haushalt und Stuhl neu beziehen (ja das sind tolle UrlaubsaktivitÄ¼ten *g*) hat mich der Hunger in die KÄ¼che getrieben.

KartoffelpÄ¼ree

Kartoffeln schÄ¼len, vierteln und in Salzwasser gar kochen. Wasser abgieÄ¼en.

Mit einem Kartoffelstampfer und ein wenig Gewalt zu Matsch verarbeiten und Milch und ein StÄ¼ckchen Butter untermischen, daÄ¼ es einen sÄ¼migigen Brei ergibt. Ich mag es gerne, wenn noch ein paar StÄ¼ckchen mit drin sind.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatatabrieb wÄ¼rzen.

Wer braucht da noch KartoffelpÄ¼ aus der Packung!

FÄ¼r das Sauerkraut habe ich Biosauerkraut aus dem Glas verwendet und einfach nur im Topf erwÄ¼rmt.

Die Tofu-Braterle muÄ¼ man nur bei hoher Hitze in der Pfanne anbrÄ¼nen - wie bei den WÄ¼steln aus Fleisch.

So sieht die Packung aus - hier stehen auch die Inhaltsstoffe:

Geschmacklich waren die WÄ¼stel einwandfrei. Die Konsistenz war den echten BratwÄ¼steln dermaÄ¼en nah. Sogar kleine "FettstÄ¼ckchen" (hÄ¼rt sich jetzt ekliger an, als es ist) sind drin, wie bei den Fleisch-WÄ¼steln. Ein weiteres Gericht, wo ich auf Fleisch ohne Probleme verzichten kann :-)

Posted by orange in fleischersatz, vegetarisch at 12:26

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

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 FIÃ¼ssigkeit 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

Sunday, July 26. 2009

Benny's Blumenkohlsalat

ohne Kochen!!

1 Blumenkohl-Kopf
Essig, Ã–l
Salz, Pfeffer
1 gehÃ¶rfter TL KÃ¼mmel
wer mÃ¶chte: 4 EL SpeckwÃ¼rfel

Den rohen Blumenkohl in ganz kleine RÃ¶schen zupfen, in einer Schale mit reichlich Essig, Ã–l, Salz und Pfeffer anmachen und Ã¼ber Nacht durchziehen lassen. Der Blumenkohl wird durch den Essig weicher, bleibt aber schÃ¶n biÃ¶fest!

Am nÃ¤chsten Tag den Blumenkohl nochmal mit Essig, Ã–l, Salz und Pfeffer nachwÃ¼rzen. Die SpeckwÃ¼rfel mit dem KÃ¼mmel in einer Pfanne knusprig auslassen und unter den Blumenkohl mengen.

Leeecker!

Wer es vegetarisch halten mÃ¶chte, lÃ¶st die SpeckwÃ¼rfel einfach weg.
Der KÃ¼mmel hat sich bei Kohlgerichten trotzdem bewÃ¶hrt ;-)

Posted by orange in salate, vegetarisch at 18:19

Wednesday, June 17. 2009

Chilli con Seitan

FÃ¼r 4 Portionen:

250 g (1 Pckg.) vegetarisches Hack

3/4 Dose Mais

1 Dose Kidneybohnen

2 Karotten (in kleine WÃ¼rfel geschnitten)

3 Zehen Knoblauch (fein gehackt)

2 Zwiebeln (fein gewÃ¼rfelt)

1 frische fein gehackte Scotch Bonnet Chili (die sieht aus wie eine kleine Paprika, ist sehr scharf aber hat gleichzeitig eine fruchtige Geschmacksnote. Erstmal vorsichtig dosieren ;-)) - jede andere Chilisorte geht natÃ¼rlich auch, dann muÃ man nur die Dosierung selbst ausprobieren

1 Dose gestÃ¼ckelte Tomaten

1 Packung passierte Tomaten (diese kleinen Tetrapacks)

1 TL KreuzkÃ¼mmel

1/4 TL Kurkuma

1 TL gemahlene Koriandersamen

1 TL GemÃ¼sebrÃ¼hepulver

2-3 Rippen Bitterschokolade

Saft von 1/2 Limette

1 TL brauner Zucker

1 Prise Zimt

etwas Paprikapulver und Pfeffer nach Geschmack
vegetarisches Butterschmalz oder SonnenblumenÃ¶l

Schmalz oder Ãl in einem Topf erhitzen. KreuzkÃ¼mmel anrÃ¶sten und dann die Zwiebeln mit dem Zucker dazugeben und anschwitzen aber nicht brÃunen. Dann das Hack und den Knoblauch dazumischen auch etwas anbraten. Mit der Passata und den stÃ¼ckigen Tomaten ablÃ¶schen.

KarottenwÃ¼rfel, Kurkuma, GemÃ¼sebrÃ¼hepulver, Pfeffer, Paprikapulver und die kleingehackte Chili unterrÃ¶hren (vielleicht erstmal die HÃlfte und spÃter die andere HÃlfte, nicht daÃ man sich das Gericht mit zu viel SchÃrfe versaut) und zugedeckt ca. 10 Minuten kÃ¶cheln lassen.

Wenn es zu dickflÃ¼ssig geworden ist, mit etwas Wasser auffÃ¼llen. Bohnen, Mais, Korianderpulver, zerbrÃ¶ckelte Schokolade und Zimt beimengen und nochmal 10-15 Minuten kÃ¶cheln lassen.

Mit dem Limettensaft und ggf. noch mehr GewÃ¼rzen und Zucker abschmecken.

Mit einem groÃzÃ¼gigen Klecks Sour Cream, Creme Fraiche oder Schmand und geraspelttem KÃse servieren.

Posted by orange in fleischersatz, vegetarisch at 18:54

Sunday, June 14. 2009

Fleisch ist mein GemÄ¼se? Nein - Weizen ist mein Fleisch!!

Als wir auf dem Boom Festival waren, habe ich das erste Mal Fleischersatz gegessen, der mich vÄ¼llig Ä¼berzeugt hat: Seitan. Es gab Gyros, der zwar aussah wie verbrannte Schuhsohle, aber tatsÄ¼chlich nach Gyros geschmeckt hat, genauso knusprig war und lecker und sÄ¼ttigend noch dazu. Einmal habe ich eine Lasagne bestellt und hatte wirklich Sorge, weil ich dachte, sie hÄ¼tten mir versehentlich eine mit echtem Hackfleisch gegeben (FestivalzustÄ¼nde + 40 Grad im Schatten + Hackfleisch = Gefahr ;-). Aber es war kein Fleisch. Das hat mich fasziniert.

Seitan ist ein Produkt aus Weizengluten, das in verschiedenen Formen inzwischen in eigentlich allen BiolÄ¼den und den meisten SupermÄ¼rkten erhÄ¼ltlich ist. Es hat eine faserige Konsistenz - Ä¼hnlich zu Fleisch und kann dieses in vielen Gerichten gut ersetzen.

Das neu Kennengelernte wollte ich auch zuhause ausprobieren und so wanderte alles mÄ¼glich in die TÄ¼te und wurde getestet. Das Angebot ist groÄ¼, aber wir muÄ¼ten feststellen, daÄ¼ es gar nicht so einfach ist, etwas zu finden, das einem wirklich schmeckt. Da ist uns schon das ein oder andere geschmacklose Sojageschnitzel untergekommen. War wahrscheinlich ein Anwendungsfehler unsererseits, aber am Ende weder wÄ¼rzbar (Tonnen von GewÄ¼rzen hatten 0,0 Effekt) noch genieÄ¼bar. Vegane Wiener haben wir auch schon mal gekauft, doch die haben ebenfalls recht grenzwertig geschmeckt.

Von "DiWi vegetarisches Gehacktes" (gekauft bei "Gut zum Leben - Vegetarische Lebensmittel", Motorama Ladenstadt, MÄ¼nchen) hingegen bin ich inzwischen ein richtiger Fan. Egal ob in einer italienischen Nudelsauce oder in einem indischen Gericht - es hat bisher immer super geschmeckt. Hier ein paar Rezepte damit: Veganes Keema mit SÄ¼Ä¼kartoffeln und Kichererbsen, Vegane Pasta Asciuta, Chilli con Seitan, Knusprige FrÄ¼hlingsrollen mit Seitanhack-GemÄ¼se-FÄ¼llung und scharfem Soja-Koriander-Dip, Soft und knusprig: Gyoza - japanische, gefÄ¼llte Teigtaschen

Inzwischen bekommen wir Ä¼fter mal Tips, wo man gut einkaufen kann und was es wert ist, mal auszuprobieren. Dadurch sind wir vor kurzem auf die Marke "Wheaty" gestoÄ¼en.

Das erste "Wheaty" Produkt habe ich im Basic Biosupermarkt gefunden und es war mal wieder Gyros ;-). Das Gyros ist schon fertig eingelegt und gewÄ¼rzt und man muÄ¼ es nur fÄ¼r ein paar Minuten in die Pfanne werfen und es knusprig braun anbraten. Das war fein! Die Konsistenz war toll, es wurde wirklich knusprig und hat ganz lecker geschmeckt. Nach Gyros eben und nicht nach tausend anderen Sachen. Ein Nudelsalat, Tzaziki und ein paar Zwiebelscheiben dazu und man hat ein prima Mittag-/Abendessen.

Der Kollege von meinem Freund hat vom veganen "viana Bonanza Hacksteak" sehr geschwÄ¼rmt und uns eins mitgebracht (von radix - Naturkost und Versand in MÄ¼nchen-Giesing). Ich muÄ¼ sagen, er hat nicht umsonst geschwÄ¼rmt. Das gute Hacksteak gab es mit Bohnensalat und KrÄ¼uterquark. Es macht sich sicher auch super auf dem Grill.

Ich esse sowieso sehr wenig und selten Fleisch, aber mit diesen Alternativen fÄ¼llt es auch den Herren der SchÄ¼pfung leichter, noch Ä¼fter darauf zu verzichten. Seitan und Co. landen in Zukunft sicher noch Ä¼fter bei uns auf dem Teller! :-)

Posted by orange in fleischersatz, vegetarisch at 18:42

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 BrezenknÄ¼delsalat 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

Sunday, April 19. 2009

Der erste Spargel des Jahres mit Sauce Hollandaise, Schinken und Pellkartoffeln

Kartoffeln in einem Topf mit Wasser gar kochen und dann pellen.

Spargel schÃ¶len und das angetrocknete, holzige Ende abschneiden. In einem Topf mit Wasser und einer Prise Zucker gar kochen.

Schinken (kann man natÃ¼rlich auch weglassen) zu RÃ¶llchen formen und auf den Tellern anrichten

In den letzten 10 Minuten Kochzeit von Spargel und Kartoffeln, die Sauce Hollandaise zubereiten:

Sauce Hollandaise

reicht fÃ¼r 6 Portionen

250 g Butter

3 Eigelb

1 EL Zitronensaft

3 EL Wasser oder WeiÃŸwein

Salz, Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

meine Mutter macht immer noch klein gewÃ¼rfeltes, hart gekochtes Ei rein - lecker!

Butter in einem Topf flÃ¼ssig werden lassen und dann gleich vom Herd nehmen.

Das Eigelb mit dem Zitronensaft und dem Wasser in eine Metallschale oder einen Topf geben und in ein heiÃŸes Wasserbad stellen. Mit dem elektrischen HandrÃ¼hrgerÃ¶t cremig schlagen. - Man kann es auch mit der Hand machen... ich war nur letztes Mal zu langsam mit RÃ¼hren und die Masse ist mir gestockt ;-) Mit dem KÃ¼chengerÃ¶t hingegen hat es einwandfrei geklappt. Aber da machts sicher auch die Routine aus, was man bevorzugt.

Den Topf dann gleich aus dem Wasserbad nehmen - wie gesagt, wenn die Masse zu warm wird, stockt das Ei und man hat keine schÃ¶ne, cremige Sauce mehr. Dann ganz langsam lÃ¶ffelweise die zerlassene Butter mit hineinrÃ¼hren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nach Geschmack noch ein paar EierwÃ¼rfel untermengen.

Sofort servieren, da die leckere Sauce leider nicht mehr aufgewÃ¤rmt werden kann. Aber sie schmeckt auch lauwarm ;-)

Posted by orange in fleisch/wurst, rezepte, spargel, vegetarisch at 10:49

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

Thursday, April 16. 2009

Masala meets Isarauen

Ein leichtes Abendessen oder ein Snack fÄ¼r zwischendurch...

Die Nachbarin meiner Eltern war gestern in den Isarauen unterwegs um frischen BÄ¼rlauch zu sammeln. Ein kleines TÄ¼tchen fiel auch fÄ¼r mich ab und deshalb habe ich mich im KÄ¼hlschrank auf die Suche gemacht, was man wohl dazu schnell und einfach kombinieren kann. Dieses leckere, leichte und einfache Gericht ist dabei rausgekommen :-)

Cremiger Gurkensalat mit frischem BÄ¼rlauch

1/2 Gurke, gewaschen und geschÄ¼lt

1 TL schwarze Senfsamen

1/4 TL Garam Masala

2/3 kleiner Becher Naturjoghurt

1 ganz kleine rote Zwiebel - in dÄ¼nne Halbringe geschnitten

ein paar frische BÄ¼rlauchblÄ¼tter, in Streifen geschnitten und dann grob gehackt

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

OlivenÄ¼l

Die vorbereitete Gurke halbieren und auf einem Hobel dÄ¼nn hobeln. GroÄ¼zig salzen und ca. 30 Minuten stehen lassen, daÄ¼ etwas FIÄ¼ssigkeit austritt. Die FIÄ¼ssigkeit dann abgieÄ¼en.

Die Senfsamen in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten, bis sie springen. Ä¼ber die Gurken geben.

Dann einen SchuÄ¼ OlivenÄ¼l in die heiÄ¼e Pfanne geben und die Zwiebeln kurz anschwitzen. Ebenfalls zu den Gurken geben.

Mit dem Joghurt, dem BÄ¼rlauch und den GewÄ¼rzen gut vermengen, abschmecken und kÄ¼hl stellen.

- dazu -

RÄ¼hrei mit frischem BÄ¼rlauch und Chiliwurst,

dazu gerÄ¼stetes Brot

2 Eier

2 EL Milch

1/2 Chiliwurst (harte, gerÄ¼ucherte Wurst mit wÄ¼rzigem Chiligeschmack)

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

frische BÄ¼rlauchblÄ¼tter, in Streifen geschnitten und dann grob gehackt

1 dÄ¼nne Scheibe Brot

OlivenÄ¼l

Die Eier in eine kleine Schale schlagen und mit einer Gabel verrÄ¼hren. Die Milch dazugeben und gut vermengen.

Die RÄ¼cherwurst erst in Scheiben und dann in kleine StÄ¼cke schneiden.

Wurst, BÄ¼rlauch und GewÄ¼rze mit der Eiemischung vermengen.

Etwas OlivenÄ¼l in einer Pfanne erhitzen und die Ei-Mischung unter stÄ¼ndigem RÄ¼hren anbraten.

RÄ¼hrei mit ein paar geviertelten Cocktailltomaten auf einem Teller anrichten.

Mit OlivenÄ¼l den Boden der noch heiÄ¼en Pfanne bedecken und das Brot auf beiden Seiten knusprig anrÄ¼sten.

Brot auf einem KÄ¼chenkrepp abtropfen lassen und zum RÄ¼hrei servieren.

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 18:42

Wednesday, March 18. 2009

Fenchelsalat mit Dill

1 Fenchelknolle, in dÃ¼nne Streifen geschnitten (eventuell muss man die Ã¤uÃeren Schichten des Fenchel entfernen, weil sie zu holzig sind)
etwas Zitronensaft
etwas OlivenÃ¶l
Salz, Pfeffer
frischer Dill, fein gehackt

Alles zusammenmischen und ein StÃ¼ndchen ziehen lassen.
Aber wer nicht warten kann, kann den Salat auch auf der Stelle verspeisen!

So einfach und erfrischend :-)

Posted by orange in salate, vegetarisch at 22:49

Tuesday, March 17. 2009

Zitroniges Kokos-KartoffelpÃ¼ree

5 groÃe Kartoffeln, geschÃlt, geviertelt und gar gekocht
3/4 Dose Kokosmilch
2 StÃngel Zitronengras
2 KaffirlimettenblÃtter
2 Thaibasilikum-BlÃtter
Salz, Pfeffer, etwas frisch geriebener Muskat
ein groÃzÃ¼giges StÃ¼ck Butter
etwas Zitronenabrieb

Vom Zitronengras die ÃuÃeren harten BlÃtter abmachen. Den weichen unteren Teil fein hacken. Kokosmilch in einem Topf kurz aufkochen und dann vom Herd nehmen. Den gehackten Teil vom Zitronengras und auch den harten Rest, die KaffirlimettenblÃtter und den Thai-Basilikum in die Kokosmilch geben und ziehen lassen. WÃhrenddessen die Butter auf die heiÃen Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer grob durchstampfen. Die groÃen, harten GewÃ¼rze/KrÃuter aus der Kokosmilch nehmen und sie dann nach und nach Ã¼ber die Kartoffeln schÃ¼tten und untermengen, daÃ es einen cremigen, aber auch nicht zu flÃ¼ssigen Brei ergibt. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenabrieb abschmecken.

Posted by orange in vegetarisch at 20:13

Sunday, October 26. 2008

Bayrisch Kraut

1/2 grossen Kopf Weisskohl
2 EL Butterschmalz
ganzer KÃ¼mmel
Salz, Pfeffer
200 g SpeckwÃ¼rfel
300 ml BrÃ¼he (aus Fleisch oder GemÃ¼se)
Puderzucker
ca. 1 TL Weissweinessig

Einbrenne: Mehl, Butter

Den Kohl in ca. 1/2 - 1 cm dicke Streifen schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die SpeckwÃ¼rfel und den KÃ¼mmel darin kurz anbraten (nicht zu dunkel), dann den Kohl dazu geben und gut vermengen. Mit BrÃ¼he aufgiessen und mit Deckel kÃ¼cheln lassen. Wenn das Kraut weicher geworden ist mit Salz, Pfeffer, reichlich Zucker und ein wenig Essig abschmecken und weiter kÃ¼cheln lassen.

In der Zwischenzeit eine Einbrenne herstellen. Dazu ein StÃ¼ck Butter in einer Pfanne schmelzen. Dann ein paar TL Mehl einrÃ¼hren, dass eine cremige Masse entsteht und unter stÃ¤ndigem RÃ¼hren golden anrÃ¼sten. Vorsicht - die Einbrenne kann ganz schnell zu einer "Verbrenne" werden ;-)

Ein wenig "Saft" vom Kohl in ein SchÃ¼sselchen geben und etwas von der Einbrenne einrÃ¼hren ohne KIÃ¼mpchen. Das Ganze dann zurÃ¼ck zum Kraut geben. Das Kraut soll durch die Bindung mit dem Mehl eine etwas sÃ¤migere Konsistenz bekommen.

Vegetarier lassen den Speck einfach weg.

Posted by orange in fleisch/wurst, vegetarisch at 20:04

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

Friday, October 10. 2008

Austernpilze in sahniger Fetasauce

1 kleine rote Zwiebel, in dÃ¼nne Halbringe geschnitten
1 Box Austernpilze
1/4 Feta
1/2 Becher Schmand
5 EL Wasser
Salz, Pfeffer
gerÃ¶steter Knoblauch aus der MÃ¼hle
frischer Basilikum, grob gehackt
OlivenÃ¶l

Austernpilze in einer Pfanne in heiÃem OlivenÃ¶l kurz scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen, herausnehmen und zur Seite stellen.

Zwiebelringe in etwas OlivenÃ¶l anschwitzen, Schmand und Wasser einrÃ¼hren und Feta mit der Hand kleinbrÃ¶seln und untermengen. Wenn sich der Feta aufgelÃ¶st hat, die Sauce mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

Die Austernpilze wieder in die Pfanne geben und mit der Sauce vermengen.

Mit dem frischen Basilikum bestreuen und z.B. mit frischem Olivenbrot oder Baguette servieren. Schmeckt auch lecker als Beilage zu z.B. Fleisch.

Posted by orange in vegetarisch at 18:30

Monday, September 8. 2008

(Vegane) Pasta Asciuta

wie bei meiner Mama, nur mit fleischlosem Hackfleisch.

Die Fleischliebhaber kÄ¶nnen natÄ¼rlich auch richtiges Hackfleisch verwenden...

250 g Hackfleischersatz (Weizenfleisch) aus dem Bioladen

1 Karotte

1 Stange Stangensellerie

1 kleine Zucchini

1 groÄe Zwiebel

1/2 Flasche Passata (TomatenpÄ¼ree)

3 Knoblauchzehen, geviertelt

einen SchuÄ Rotwein

Oregano, Salz, Pfeffer

frischer Rosmarin, Basilikum - gehackt

Butterschmalz (ich habe pflanzliches Ghee aus dem Asialaden benutzt) oder Äl

Die Karotte, den Sellerie, die Zucchini und die Zwiebeln separat in ganz feine WÄ¼rfel hacken. Ich hab so einen Multifunktionshacker (sowas hier) wo einem danach zwar tierisch die HÄnde weh tun, aber mit dem funktioniert es prima.

Butterschmalz oder Äl in einer groÄen Pfanne erhitzen und das Weizenhack mit dem Knobel darin ein paar Minuten anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und ca. 2 Minuten weiter braten. Dann die Karotte, den Sellerie und die Zucchini untermengen und weitere paar Minuten braten. Wenn alles schÄ¶n angebraten ist, mit einem groÄzÄ¼gigen SchuÄ Rotwein ablÄ¶schen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano und Rosmarin wÄ¼rzen. Mit dem Passata aufgieÄen, gut umrÄ¼hren und mit einem Deckel drauf ca. 10 Minuten auf niedriger Hitze kÄ¶cheln lassen. Gehackten Basilikum untermengen und mit Wein, GemÄ¼sebrÄ¼hepulver und GewÄ¼rzen abschmecken. Sollte die Sauce zu trocken werden kann man auch noch etwas GemÄ¼sebrÄ¼he dazu geben. Dann sollte man es nochmal ein wenig durchziehen lassen, daÄ der Geschmack nicht dadurch verdÄ¼nnt wird.

Gab es bei uns mit DeCecco Linguine und geriebenem (nicht-veganem) ZiegenkÄse.

Posted by orange in [pasta+so](#), [vegetarisch](#) at 14:07

Sunday, September 7. 2008

Radiccio-Zucchini-GemÃ¼se mit Knoblauch, KrÃ¤utern und Oliven

1 mittelgroÃe Zwiebel, in dÃ¼nne Halbringe geschnitten
2 kleine Zucchini
Knoblauch, in grobe WÃ¼rfel geschnitten
1/2 Radiccio Kopf, in Streifen geschnitten
in Knofel eingelegte Oliven vom Markt - die die so schÃ¶n groÃ sind und intensiv schmecken
Salz, Pfeffer
frischer Rosmarin

Zucchini in dÃ¼nne Scheiben schneiden und mit etwas Knofel in Ãl knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen, beiseite legen.

Zwiebelringe und Knoblauch goldbraun anbraten. Radiccio mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer und Rosmarin wÃ¼rzen und ganz kurz mit in der Pfanne schwenken, daÃ der Radiccio nicht vÃ¶llig zusammenfÃllt aber etwas Farbe nimmt. Die Pfanne sollte also recht heiÃ sein. Vom Herd nehmen. Die Oliven in Spalten vom Kern schneiden und zusammen mit den Zucchini untermengen. Lauwarm servieren.

Sehr leckere knackige und geschmackvolle Beilage. Kapern wÃ¼rden sicher auch noch super dazu passen!
Gab es bei uns zu gebratenen RinderhÃ¼ftsteaks mit Sauce und Kartoffeln.

Posted by orange in fleisch/wurst, vegetarisch at 14:23

Saturday, July 12. 2008

Benny's prima Frühstück - Omelette

mit Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, frischen Kräutern und zerlaufenem Babybell-Käse Einfach alles was man rein tun möchte klein schneiden und mit ein paar Eiern verrühren, wärzen und in einer Pfanne braten.

Toller Tip: Wer nicht möchte, dass das Omlett beim Umdrehen zerfällt, legt einfach einen Teller auf die Pfanne, dreht das Ganze um (Omlett ist jetzt auf dem Teller) und lässt das Omlett mit der ungebräunten Seite nach unten langsam wieder in die Pfanne gleiten. Funktioniert super und man macht keinen ungewollten Kaiserschmarrn mehr :-)

Dazu gab es Guacamole und Brot

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 10:05

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¶stem 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 GemÃ¼sebrÃ¼hepulver, Garam Masala, Kurkuma, etwas Chilipulver, Salz und Pfeffer wÃ¤rzen 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

Wednesday, July 2. 2008

Karotten - Basilikum - Brot

Okeeee, das Rezept klingt vielleicht etwas sehr "gesund" fÄ¼r den einen oder anderen, aber ich finde, es ist ein richtig leckerer Snack oder ein kleines, leichtes Abendessen fÄ¼r die warme Jahreszeit! Wer mag, kann auch noch etwas FrischkÄ¼se auf das Brot schmieren und dann erst die Karotten drauf legen :-). Oder man reicht das ganze ohne Brot als GemÄ¼sebeilage.

fÄ¼r 2 belegte Brote:
2 Karotten
2 EL Sonnenblumenkerne
1/2 TL brauner Zucker
1 Hand voll frisches Basilikum
Butter zum andÄ¼nsten
Salz, Pfeffer

Karotten in dÄ¼nne Streifen schneiden.

Butter mit dem Zucker in einem Topf zergehen lassen und die Sonnenblumenkerne darin kurz karamelisieren. Karottenstreifen dazu geben, gut umröhren und kurz andÄ¼nsten, bis sie etwas weicher werden, aber noch bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen und reichlich gehacktem, frischem Basilikum vermengen.

Karotten auf einer Scheibe leckerem, saftigem Vollkornbrot anrichten.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 16:28

Wednesday, June 25, 2008

Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen

Foto folgt!!

15 kleine Kartoffeln, ungeschÃ¼lt
1-2 rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
3 Knoblauchzehe(n)
50 ml Wein, weiÃ, trocken
3 Zweige Rosmarin
einige Rosmarin - Nadeln
etwas Pfeffer
etwas Salz
1 unbehandelte Zitrone, in Scheiben geschnitten
1 grÃ¼ne Chili
etwas OlivenÃ¶l, (ca. 20 - 30 ml)

Die kleinen ungeschÃ¼lten Kartoffeln halbieren oder in Spalten schneiden, wenn die Kartoffeln etwas grÃ¶Ãer sind. Hauptsache die Schale ist schÃ¶n dÃ¼nn und sauber. Rote Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauch in sehr dÃ¼nne Scheiben schneiden.
Schalotten, Knoblauch, OlivenÃ¶l, etwas WeiÃwein, Rosmarinzweige und Nadeln in eine Auflaufform geben. Obenauf die halbierten Kartoffeln legen und salzen, pfeffern und mit den anderen Zutaten mehrmals mischen.

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. AnschlieÃend die Kartoffeln zuerst mit Alufolie abdecken und auf kleiner Stufe ca. 20 Minuten garen. Klein gehackte Chili und Zitronenscheiben untermengen und danach nochmal 10 bis 15 Minuten ohne Folie garen. Zwischendurch mehrmals wenden und mit der Gabel testen, ob die Kartoffeln schon weich sind.

Rezept von chefkoch.de, etwas abgewandelt.
War lecker zu Rinderfilet mit KrÃ¼ter-Senf-Kruste

Posted by orange in fleisch/wurst, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:20

Sunday, June 15. 2008

GrÃ¼n-WeiÃ-Rot - Tarte

Ein paar Zutaten, die ich die meiste Zeit sowieso im KÃ¼hlschrank habe - verwandelt zu einer lecker-leichten Tarte :-)

3/4 Glas getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten
1 Mozzarella in dÃ¼nnen Scheiben
1-2 FrÃ¼hlingzwiebeln, in feine Ringe geschnitten
1 Hand voll frisches Basilikum, grob gehackt
3 EL Schmand
1/2 Rolle BlÃ¤ttertorteig
Salz, Pfeffer
Chilipulver
Knoblauch aus der MÃ¼hle

BlÃ¤ttertortegrolle halbieren und die eine HÃlfte auf ein Backblech mit Backpapier legen. Die Seiten ein wenig hochrollen. Den BlÃ¤ttertorteig bei 200Â°C Grad hellbraun vorbacken.

Derweil die Zutaten schneiden. Schmand mit Basilikum verrÃ¼hren und mit den GewÃ¼rzen pikant abschmecken.

Den BlÃ¤ttertorteig aus dem Ofen holen, mit der Schmandcreme bestreichen, mit den Tomaten belegen, dann den Mozzarella drauf legen und mit FrÃ¼hlingzwiebeln bestreuen. Etwas drÃ¼ber pfeffern. Auf unterer Schiene nochmal in den Backofen bis der Mozzarella zerlaufen ist. Vorsicht, daÃ der Rand nicht zu dunkel wird... ggf. etwas runter schalten oder Rand abdecken.

Posted by orange in vegetarisch at 20:42

Sunday, June 8. 2008

Meine neue Droge: TrockenfrÃ¼chte im Speckmantel (oder vegetarisch mit Salbeiblatt)

Prima fÃ¼r den Grill oder auch fÃ¼r die Pfanne...

Die umwickelten FrÃ¼chte machen sich gut auf einem Vorspeisenteller oder als Beilage zu einem bunten Salat.

Es gibt viele viele MÃ¶glichkeiten...

TrockenfrÃ¼chte: getrocknete Pflaumen (Backpflaumen), frische oder getrocknete Datteln oder getrocknete Aprikosen

Zum Umwickeln: FrÃ¼hstÃ¼cksspeck in Scheiben und/oder SalbeiblÃ¤tter

Wer mÃ¼chte, kann die FrÃ¼chte noch jeweils mit einer Mandel fÃ¼llen

Speck-Variante:

Je eine Frucht in eine Scheibe Speck einwickeln und auf dem Grill oder in der Pfanne kross grillen bzw. anbraten. Tip: Mit der "offenen" Speckseite nach unten auf den Grill oder in die Pfanne legen. So geht der Mantel nicht auf. Nach Geschmack kann die Frucht mit einer Mandel gefÃ¼llt werden. Wer mÃ¼chte, kann unter den Speck ein Salbeiblatt oder andere frische KrÃ¤uter legen.

Vegetarische Variante:

Die Trockenfrucht mit einer Mandel fÃ¼llen, mit einem Salbeiblatt umwickeln und das Blatt mit einem SpieÃ befestigen. In einer Pfanne mit etwas neutralem Ãl anbraten und gleich servieren.

Posted by orange in fleisch/wurst, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 17:59

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¶selt

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 heiÃŸ sind.

Das Pilaw sollte eine eher sÃ¼ÃŸliche, 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

Sunday, May 25. 2008

Kartoffelgratin mit Meerrettich und frischen Kraeutern

Gab es bei uns zu geduenstetem gruenem Spargel und einem grossen gemischten Salat.

ca. 6 vorgekochte, festkochende Kartoffeln
1 Becher Schmand
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Hand voll frische Kraeuter (Basilikum, Oregano, Rosmarin)
frisch geriebener schweizer Gryere Kaese zum ueberbacken
1 TL Meerrettich aus dem Glas
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
brauner Zucker (wenn man moechte)
Gemuesebruehepulver (ohne Glutamat!)

Kartoffeln schaelen und in Scheiben schneiden. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Zwiebeln in feine Halbringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Kraeuter waschen und grob hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Den Knoblauch dazu geben und mitbraten. Eine Prise braunen Zucker darueber geben und karamelisieren. Den Schmand und ca. 5 EL Wasser dazu geben und gut vermengen. Mit Meerrettich, Gemuesebruehepulver, Salz, Pfeffer und Paprikapulver wuerzen. Etwas einkochen lassen. Die Sauce soll schoen wuerzig und herzhaft sein, also lieber mehr wuerzen als zu sparsam sein. Vor allem sollte man den Meerrettich angenehm durchschmecken. (Der Kaese macht spaeter dann den Wuerz-Feinschliff :-)) Am Schluss die frischen Kraeuter unterheben.

Die Sauce gut mit den Kartoffeln vermischen und dann in eine Auflaufform geben. Dann den Gryere Kaese grosszuegig darueber verteilen und nochmal ein wenig drueberpfeffern.

Bei 200 Grad im Ofen ueberbacken, bis der Kaese schoen geschmolzen ist.

Posted by orange in vegetarisch at 16:13

Thursday, May 8. 2008

Polenta-Parmesan-Taler

mit gebratenem grÃ¼nem Spargel (Rezept hier) und KrÃ¤uterquark

Polenta-Parmesan-Taler:

1 Liter Wasser, gesalzen
250 g MaisgrieÃ
60 g frisch geriebener Parmesan
10 StÃ¼ck schwarze Oliven
40 g Butter
Parmesan, gehobelt
1 frischer Rosmarinzweig
2 frische SalbeiblÃ¤tter

Das Salzwasser zum Kochen bringen. Den MaisgrieÃ langsam unter stÃ¤ndigem RÃ¼hren mit einem KochlÃ¶ffel einrieseln lassen. Wenn der gesamte MaisgrieÃ eingerkocht ist, die Kochstelle auf die niedrigste Stufe schalten und die Polenta ca. 10 Minuten unter weiterem RÃ¼hren kochen, bis sich der mittlerweile dicke Brei vom Topfrand lÃ¶st. Den Herd ausschalten und die Masse noch etwa 10 Minuten quellen lassen. Die Oliven fein hacken und mit dem geriebenen Parmesan unter die Polenta rÃ¼hren.

Ein Brett oder kleines Backblech mit Backpapier belegen und die Polenta ca. 2 cm dick aufstreichen. AbkÃ¼hlen lassen und mit einem FÃ¶rmchen oder einem Glas Taler ausstechen. Kurz mit - wenn man mÃ¶chte - Rosmarin und Salbei in Butter in einer Pfanne braten.

Auf ein Backblech legen und mit den ParmesanspÃ©nen bestreuen. Im Backofen auf der oberen Schiene in ca. 5 Minuten hellbraun grillen oder mit Oberhitze brÃ©unen.

KrÃ¤uterquark:

1 Becher Schmand oder Quark
reichlich frische KrÃ¤uter (ich hatte Basilikum, Rosmarin, Schnittlauch, Thai-Basilikum und Petersilie)
Salz
Pfeffer
Saft von 1/2 Zitrone
evtl. noch etwas Paprika- oder Chilipulver

Alles verrÃ¼hren, abschmecken, fertig.

~~~  
orange: Ich wÃ¼rde die Taler nÃ¤chstes Mal vielleicht noch etwas stÃ¤rker wÃ¼rzen, aber ich fand sie sonst sehr gut!  
Eine nette Abwechslung zu den gÃ¤ngigen Beilagen, wie Nudeln, Kartoffeln und Reis. Man kann sie auch problemlos kalt essen.  
~~~

Posted by orange in vegetarisch at 12:45

Sunday, April 6. 2008

Spinat - Feta - KnÃ¶del mit pikanter Tomatensauce

FÃ¼r die KnÃ¶del:

500 g KnÃ¶delbrot (oder 2 trockene Baguettes)

4 Eier

ca. 1/4 l Milch

ggf. SemmelbrÃ¶sel

Salz, Pfeffer, Paprika zum Abschmecken

1/4 TL geriebene Muskatnuss

3/4 Packung Feta

1/2 Packung TK-Blattspinat

1 Zwiebel, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

Das "KnÃ¶delbrot" bzw. die alten Baguettes oder Semmeln in dÃ¼nne Scheiben schneiden und in eine SchÃ¼ssel geben. Die Eier und die Milch zufÃ¼gen und zu einem festen, aber nicht zu trockenen KnÃ¶delteig verarbeiten. Falls er zu trocken wird, noch etwas mehr Milch dazu geben. Falls er zu flÃ¼ssig und zu klebrig geworden ist, mit SemmelbrÃ¶seln binden. FÃ¼r ca. 15 Minuten durchziehen lassen.

Blattspinat wÃ¤hrenddessen in einem Topf auf niedriger Hitze auftauen und danach etwas FlÃ¼ssigkeit heraus drÃ¼cken, daÃ er die KnÃ¶del nicht aufweicht.

Die ZwiebelwÃ¼rfel in Ãl goldbraun anbraten, dann heraus nehmen.

Den Feta mit den HÃ¤nden in den Teig brÃ¶seln. Den Blattspinat grob hacken (nur ein wenig). Zusammen mit den gebratenen ZwiebelwÃ¼rfeln ebenfalls zum Teig geben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Paprika und Muskat wÃ¼rzen und alles gut mit den HÃ¤nden vermengen. Am besten den Teig probieren, ob er noch mehr GewÃ¼rze braucht.

Wasser mit einer Prise Salz in einem groÃen Topf zum kochen bringen. Aus der KnÃ¶delmasse mit feuchten HÃ¤nden Kugeln formen und in das heiÃe Wasser geben. Ca. 15-20 Minuten ziehen lassen. Die KnÃ¶del sind fertig, wenn sie hoch steigen. Am besten erstmal einen aufschneiden und nachsehen, ob sie schon durch sind.

Die KnÃ¶del schmecken am nÃ¤chsten Tag super, wenn man sie in Scheiben schneidet und in Ãl knusprig anbrÃt! So wie hier zum Beispiel mit Champignons.

FÃ¼r die Sauce:

1 Dose Pizzatomaten (stÃ¼ckig)

1 Zucchini

1 Zwiebel, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

1,5 Zehen Knoblauch

Rosmarin, Oregano

Salz, Pfeffer

2 rote, kleine, getrocknete Chilis

Zucchini in ca. 1/2 cm dicke kurze Streifen schneiden. In einer Pfanne in etwas heiÃem Ãl mit 1/2 klein gehackten Knoblauchzehe anbraten. Mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen, dann heraus nehmen.

Die restliche Zehe Knoblauch in dÃ¼nne Scheiben schneiden. In der selben Pfanne die Zwiebeln und den Knoblauch goldbraun anbraten, dann mit den Tomaten ablÃ¶schen. GewÃ¼rze dazu geben und ca. 10 Minuten kÃ¶cheln. Wenn die Sauce fertig ist, die Zucchini untermengen.

Posted by orange in vegetarisch at 13:51

Sunday, March 23. 2008

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 fließendem 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 Ã¼lmenge sollte genug sein, dass der Mixer einigermaÃŸen greift und eine cremige Konsistenz erreicht wird.

Die Zitronen auspressen. Den Knoblauch schÃ¼len, 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 20. 2008

Gebratener grÃ¼ner Spargel mit Balsamico und KÃ¼rbiskernÃ¶l

Passt gut zu Lachs in BlÃ¤tterteig mit ZiegenfrischkÃ¤se-KrÃ¤uter-Dip

1 Schalotte, fein gehackt
1 Bund grÃ¼ner Spargel, geschÃ¤lt und in ca. 3 cm lange StÃ¼cke geschnitten
5 Cocktailtomaten
Salz, Pfeffer
1/2 TL brauner Zucker
1 TL Butterschmalz
Balsamico
KÃ¼rbiskernÃ¶l
2 EL KÃ¼rbiskerne

KÃ¼rbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten. Dann heraus nehmen und zur Seite stellen.
Die Cocktailtomaten vierteln und das Kernhaus heraus schneiden.

Butterschmalz in einer groÃen Pfanne erhitzen. Spargel darin ca. 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen.
Schalotten und braunen Zucker dazu geben, mitbraten bzw. karamelisieren lassen. Wenn der Spargel fast fertig ist (er sollte noch bissfest sein) mit einem SchuÃ Balsamico ablÃ¶schen und ca. 2 Minuten einreduzieren lassen.
KÃ¼rbiskerne und Tomaten vorsichtig mit dem Spargel vermengen und maximal 1 Minute ziehen lassen. Dabei mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Auf Tellern anrichten, etwas KÃ¼rbiskernÃ¶l darueber trÃ¶pfeln und - wer mag - mit frisch gehacktem Basilikum garnieren.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, spargel, vegetarisch at 20:23

Tuesday, March 18. 2008

Hooray! Spargelzeit!

Endlich ist's wieder soweit, daÃ man die gesunden Stangen Ã¼berall frisch kaufen kann. Wir essen Spargel sehr gerne und deshalb stelle ich hier auch fÃ¼r Euch unsere Lieblings-Spargelrezepte kurz zusammen:

Lauwarmer Spargel-Nudelsalat
Parmesan-gratinierter Spargel mit Rosmarinkartoffeln und Parmaschinken
Spaghetti Thai Style

... oder einfach mit Bechamel-Sauce, Kartoffeln und Schinken.

In dieser Saison werden sicher noch ein paar Rezepte dazu kommen!

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, spargel, vegetarisch at 21:45

Tuesday, February 19. 2008

BlÃ¤ttertortaschen mit Fetacreme (und mehr)

Lasst Euch nicht von der Zutatenliste abschrecken! Bei diesen einfachen BlÃ¤ttertortaschen gilt, wie so oft: Man kann sich ganz vom Appetit leiten lassen - sowohl bei der WÃ¤rzung als auch bei der Art der FÃ¼llung. Wie ein Baukasten-System...

Ob nur Feta mit KrÃ¤utern, weiteren Verfeinerern wie Chili und Zitronenabrieb, ob Feta mit Thunfisch oder Feta mit Spinat und Hackfleisch - alles ist mÃ¶glich, Hauptsache es schmeckt Euch! Fleisch sollte jedoch vor dem FÃ¼llen scharf angebraten und schon ein wenig gewÃ¤rzt werden. Ihr braucht, wenn Ihr noch weitere FÃ¼llungszutaten zufÃ¼gt, anteilig etwas weniger Feta, oder erhaltet eine grÃ¶Ãere Menge FÃ¼llung.

Zu den BlÃ¤ttertortaschen passt sehr gut ein Ruccolasalat mit Tomaten und leicht scharfer GemÃ¼sepepperoni in Balsamico-OlivenÃ¶l-Dressing oder ein gemischter Salat.

1 Pckg. (6 StÃ¼ck) TK-Dinkel-BlÃ¤ttertortageblÃ¤tter oder 1 Rolle frischer, normaler BlÃ¤ttertortage
2 EL Sesam

Fetacreme:

1 Packung Feta

1 kleine Zwiebel oder 2 FrÃ¼hlingzwiebeln, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

1 Knoblauchzehe, gepresst oder fein gehackt

3/4 Becher Schmand

WÃ¤rzung nach Vorliebe:

etwas Salz (Vorsicht, Feta und Kapern sind schon recht salzig.)

Pfeffer

Paprikapulver

etwas Cayennepfeffer oder Chilipulver

reichlich frische klein gehackte KrÃ¤uter, z.B. Rosmarin, Oregano, Thymian, Basilikum

alternativ gehen auch getrocknete KrÃ¤uter

etwas Abrieb von einer unbehandelten Zitrone

5 getrocknete Tomaten, klein gewÃ¼rfelt

2 EL Kapern, grob gehackt

Den frischen BlÃ¤ttertortage in 8 StÃ¼cke teilen oder TK-BlÃ¤ttertortage kurz antauen lassen. In beiden FÃ¤llen gilt: er sollte nicht zu warm/weich werden, sonst lÃ¤sst er sich nicht mehr gut verarbeiten. Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Feta in einer SchÃ¼ssel zerbrÃ¶seln. Ich mache das immer, indem ich ihn mit der Hand zerquetsche. Mit gewaschenen HÃ¤nden ist das ja ok. Es funktioniert am besten und mit vollem KÃ¶rperkontakt kochen macht sowieso am meisten SpaÃ!

Den Schmand, die KrÃ¤uter und GewÃ¼rze (und ggf. weitere Zusatz-FÃ¼llung wie Thunfisch oder Fleisch) mit dem Feta verrÃ¼hren und abschmecken.

Einen gut gehÃ¤uften EsslÃ¶ffel Fetacreme in die Mitte der BlÃ¤ttertortage-StÃ¼cke geben. Die RÃ¤nder mit Wasser befeuchten, BlÃ¤ttertortage zu einem Dreieck falten und gut festdrÃ¼cken. Das PÃckchen sollte geschlossen sein.

Sieht gut aus und schmeckt: Die OberflÃ¤che mit etwas Wasser bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen.

Die BlÃ¤ttertortage-Pakete auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Posted by orange in essen und kochen, fisch + meeresstier, rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch

at 20:10

Sunday, February 17. 2008

Fenchel mit Rosinen und Mandeln

3 Knollen Fenchel
1 Hand voll Rosinen
GemÃ¼sebrÃ¼he
Salz, Pfeffer
Muskat
1/4 TL Fenchelsamen
4 EL Mandelscheiben
Saft von 1 Zitrone oder WeiÃwein
Butterschmalz

Den Fenchel ggf. von der ÃuÃeren, zÃhnen HÃ¼lle befreien, oder Fasern herausziehen, dann in grobe StÃ¼cke schneiden.

Butterschmalz in einer groÃen Pfanne erhitzen. Fenchel, Fenchelsamen und Mandeln darin etwa 5 Min. anbraten. Mit dem Saft von 1 Zitrone und 1 Tasse starker GemÃ¼sebrÃ¼he ablÃ¶schen. Rosinen dazu geben. Deckel auf die Pfanne legen und 10-15 Minuten schmoren, bis der Fenchel durch, aber noch bissfest ist.

Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

~~~  
orange: Was ich mir auch lecker vorstelle ist, wenn man statt den Mandeln am SchluÃ in Zucker karamalisierte Sonnenblumenkerne drÃ¼ber streut. Das werde ich das nÃchste Mal ausprobieren.  
~~~

Posted by orange in recipes in english , vegetarisch at 15:09

Friday, February 1. 2008

Gebratener Rosenkohl mit WalnÃ¼ssen, Mandeln oder Maroni

Rosenkohl mal ganz anders, nicht langweilig gekocht, sondern gebraten mit vielen VariationsmÃ¶glichkeiten!

1 StÃ¼ckchen Rosenkohl
3 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel
etwas Butter oder Butterschmalz zum Anbraten
1 handvoll Walnusskerne, MandelblÃ¤tter oder gekochte und geschÃ¤lte Maroni
etwas GemÃ¼sebrÃ¶he
Salz und Pfeffer
eine Prise Zimt
etwas frisch geriebene Muskatnuss

Den Rosenkohl putzen, waschen und in je 3 Scheiben schneiden. Wichtig ist, daÃ bei jeder Scheibe ein wenig Strunk dabei ist. Sonst fallen sie auseinander. Die Schalotten oder Zwiebeln in feine WÃ¼rfel schneiden.

Butter oder Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten dazugeben und glasig anbraten, dabei ab und zu umrÃ¶hren. Die NÃ¼sse oder Maroni hinzufÃ¼gen. Nach ca. 1 Minute den Rosenkohl in die Pfanne geben und braten, bis er ein wenig Farbe nimmt. mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt wÃ¼rzen und dann mit der GemÃ¼sebrÃ¶he aufgieÃen, dass der Boden der Pfanne bedeckt ist. Ca. 10-15 Minuten auf milder Hitze mit Deckel dÃ¼nsten, bis der Rosenkohl gar aber noch bissfest ist. Ab und zu umrÃ¶hren.

Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und einer Prise frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Ein kleiner Spritzer Zitronensaft und ein paar Fleur de Sel-FlÃ¼ckchen machen sich auch nicht schlecht.

Posted by orange in vegetarisch at 20:45

Monday, January 28. 2008

Pikante Fetacreme mit Tomaten, Oliven und Basilikum

Schmeckt wie beim Griechen, wo wir sonst die Fetapaste immer kaufen. Der wird wohl in Sachen Fetapaste kein GeschÃ¤ft mehr mit uns machen ;-)
Sehr, sehr lecker aber definitiv nicht kollegenfreundlich *g*

- 1 Packung Feta (SchafskÃ¤se) oder BalkankÃ¤se (eingelegter KuhmilchkÃ¤se)
- 5 getrocknete Tomaten in Ã–l
- 5 schwarze Oliven (ohne Kern)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 handvoll frische BasilikumbliÃ¤tter
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Chilipulver - wer mag
- OlivenÃ¶l

Posted by orange in dips+aufstriche, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:00

Monday, November 26. 2007

FundstÄ¼cke aus dem Bioladen / Teil I

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

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

1. Gebackene Petersilienwurzeln (Rezept hier)

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

1 Glas "Zwiebel India"

3-4 Kartoffeln, in mundgerechten WÄ¼rfeln

1 Pckg. Mandel-Nuss-Tofu, ebenfalls gewÄ¼rfelt

ein wenig Sahne oder Kokosmilch

Ghee oder Ä–l

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

3. Gemischter Salat mit gebratenen Champignons

2 Salatherzen, in Streifen schneiden, waschen

8-10 Cocktailtomaten, halbiert od. geviertelt

3 Stangen Fruehlingszwiebeln, in duenne Ringe

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

Alle Zutaten fÄ¼r den Salat in eine SchÄ¼ssel geben.

Lecker Dressing anrÄ¼hren und mit dem Salat vermengen:

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

als Ersatz: Dijon-Senf mittelscharf

Kuebiskernoel

Weissweinessig

Salz

Pfeffer

Honig

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

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

Posted by orange in vegetarisch at 09:23

Saturday, November 24. 2007

OfenkÄ¼se, Salat mit KÄ¼rbisspalten und einem auÄergewÄhnlichen Dressing!

Da sieht man mal wieder, wie einen Werbung beeinflusst. Vor allem bei Essen bin ich da durchaus manchmal empfÄnglich. "Ooooooh mach's nochmaaaal"

Posted by orange in vegetarisch at 16:52

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

Wednesday, November 14. 2007

GefÃ¼llter KÃ¼bis mit Feta

1 Hokkaido-KÃ¼bis
3/4 Pckg. Feta
4 EL Pinienkerne
2-3 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel
1 EL Schmand oder Sahne
GemÃ¼sebrÃ¼hepulver
Salz, Pfeffer, Paprika

Optional:

1 EL Kapern, fein gehackt
1 ganz kleines StÃ¼ck frischer Ingwer, geschÃ¼lt fein gewÃ¼rfelt
frische KrÃ¼uter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Basilikum und/oder
getrocknete KrÃ¼uter, z.B. Rosmarinadeln, Oregano usw.
Ich habe TK-Schnittlauch, getrockneten Rosmarin und Oregano verwendet.

Backofen auf 180°C vorheizen.

KÃ¼bis oben einen Deckel abschneiden, bis man an das Fleisch kommt (meist etwas weniger als die HÃ¼lfte). Das weiche Fleisch mit einem LÃ¶ffel rauskratzen und einen ca. 1,5 - 2 cm dicken Rand lassen. Ein wenig OlivenÃ¶l in eine Auflaufform geben und den KÃ¼bis mit dem Loch nach oben hinein setzen. Innen ein wenig salzen und pfeffern und in den Backofen schieben, bis man die FÃ¼llung fertig hat.

Die oben abgeschnittenen KÃ¼bisstuecke klein wÃ¼rfeln. Zwiebel fein wÃ¼rfeln, Knoblauch durch die Presse drÃ¼cken, Ingwer fein wÃ¼rfeln.

OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen, die Pinienkerne kurz anrÃ¶sten, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazu geben und anbraten. Dann die KÃ¼bisstÃ¼cke dazu geben, vermengen und weiter braten. Nach ein paar Minuten den Schmand, Kapern und die KrÃ¼uter untermischen. Mit den GewÃ¼rzen und dem GemÃ¼sebrÃ¼hepulver (ohne Glutamat, darf mit GemÃ¼se ;-)) abschmecken. Feta in einer Schale mit den HÃ¤nden zerdrÃ¼cken und die KÃ¼bismischung damit verrÃ¼hren.

GemÃ¼sebrÃ¼hepulver und etwas OlivenÃ¶l zu einer dicken Marinade vermengen. Den KÃ¼bis aus dem Ofen holen und mit der Marinade auÃen einstreichen. Die FÃ¼llung in den KÃ¼bis geben und ihn dann wieder in den Backofen stellen. Nach 20 Minuten testen, ob die KÃ¼bisstÃ¼cke innen schon durch sind, ansonsten noch etwas lÃ¤nger backen.

Posted by orange in vegetarisch at 11:40

Thursday, November 8. 2007

SaisongemÃ¼se Herbst/Winter: Weisskohl

Da ich gestern mal wieder das leckere Weisskohlcurry gekocht habe, dacht ich, ich sollte diesem GemÃ¼se auch mal einen Eintrag widmen. Der Weisskohl hat jetzt nÃ¤mlich Saison in dieser kalten Jahreszeit, die inzwischen angebrochen ist (*ausdemfensterguckundfrier*). Und das ist gut so, denn er ist sehr reich an Vitamin C. Zudem schmeckt er lecker und wenn man die richtigen GewÃ¼rze (z.B. KÃ¼mmel) verwendet, ist er auch nur halb so "explosiv" ;-)

Es gibt nicht nur viele deutsche Gerichte, die mit Weisskohl zubereitet werden (z.B. Kohlrouladen, deftige EintÃ¶pfe, Sauerkraut, Bayrisch Kraut, Krautsalat), sondern auch einige exotische - was ihn fÃ¼r mich natÃ¼rlich wieder interessant macht :)

Rezepte auf oh-range.com mit Weisskohl:

Bayrisch Kraut

Weisskohlcurry

Laab Gai - leichter, frischer Thai-Laotischer Hackfleischsalat

Gyoza - japanische, gefÃ¼llte Teigtaschen

Posted by orange in rezepte, vegetarisch at 19:00

Tuesday, October 30. 2007

Kichererbsen - Walnuss - Burger

Wer braucht da noch Hackfleisch...!

Pflanzerl:

1 Dose Kichererbsen
2-3 Knoblauchzehen, grob gehackt
1/2 Zwiebel, grob gehackt
1/2 kleine Kaffeetasse SemmelbrÃ¶sel
etwas frischen Rosmarin
1 handvoll frische PetersilienblÃ¤tter, fein gehackt
1 Ei
5 EL Walnusskerne
Salz, Pfeffer
ggf. Chilipulver

Belag fÃ¼r 4 Semmeln oder Burger-BrÃ¶tchen:

2 Tomaten, Scheiben
1 rote Zwiebel, Scheiben
grÃ¼ner Salat
Ketchup und Senf
KÃ¤sescheiben

Die Kichererbsen abgieÃŸen und kurz unter flieÃŸendem Wasser abwaschen.
Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten und dann fein hacken.

Kichererbsen, Knoblauch, ZwiebelstÃ¼cke und SemmelbrÃ¶sel in einen Mixer geben und zu einer feinen Masse pÃ¼rieren. Das Ei und die gehackten NÃ¼sse untermengen und mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Chilipulver abschmecken. Aus dem Teig mit angefeuchteten HÃ¤nden Pflanzerl formen. Wenn er zu feucht ist, noch ein paar SemmelbrÃ¶sel dazu geben, wenn er zu trocken ist, mit etwas Wasser verdÃ¼nnen.

Ã–l etwa 1/2 cm hoch in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Pflanzerl darin goldbraun ausbacken.

Die halbierten Semmeln eventuell aufbacken. Die Innenseiten mit Ketchup und Senf bestreichen. Dann kann der Burger nach Geschmack befÃ¼llt werden - mit Tomaten, Zwiebelscheiben, Salat, KÃ¤se und natÃ¼rlich dem Kichererbsen-Walnuss-Pflanzerl.

Ich kÃ¶nnte mir auch schwarzte Oliven und getrocknete Tomaten gut drauf vorstellen. Dazu kÃ¶nnte man dann statt Ketchup und Senf eine Creme aus 1/2 EL Basilikumpesto und vier EL Schmand, Salz und Pfeffer herstellen.

Grundrezept gefunden bei chefkoch.de.

Posted by orange in vegetarisch at 08:26

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

Thursday, October 18. 2007

KÃ¼bis - KÃ¤se - Quiche

Teig:....
250 g Mehl
125 g Butter
1 Eigelb
1 Prise Salz

FÃ¼llung:
100 g getrocknete Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 kg ausgelÃ¶stes KÃ¼bisfleisch
200 g RaclettekÃ¤se
1/2 Bund KoriandergrÃ¼n
3 EL OlivenÃ¶l
6 Scheiben Serrano-Schinken

Das Mehl durch ein feines Sieb sieben. Die Butter mit dem Eigelb schaumig rÃ¼hren, mit einer Prise Salz und 50 ml Wasser unter das Mehl arbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 20 Minuten kalt stellen.

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, das Ãl dabei auffangen. Die Tomaten pÃ¼rieren, dabei etwas von dem aufgefangenen Ãl unterrÃ¼hren. Knoblauch schÃ¶len und dazu pressen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad).

Den Teig auf der bemehlten ArbeitsflÃ¤che ausrollen und dann in die Tarteform legen. Mit Tomatenpaste bestreichen. Das KÃ¼bisfleisch in dÃ¼nne Spalten, den KÃ¤se in Scheiben schneiden. Beides abwechselnd kreisfÃ¶rmig auf den Teig schichten.

KoriandergrÃ¼n waschen und mit KÃ¼chenpapier trocknen. Die BlÃ¤ttchen abzupfen, mit OlivenÃ¶l verrÃ¼hren und das Ãl Ã¼ber die Quiche trÃ¶pfeln.

Auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen. Wenn der KÃ¼bis durch ist, mit dem Schinken garnieren und gleich servieren.

Dazu gab es einen Tomaten-Gurken-Salat mit angerÃ¶stetem Salatkerne-Mix und eine Schmandsauce:
FÃ¼r die Sauce einfach folgende Zutaten miteinander verrÃ¼hren: 1 Becher Schmand, reichlich frische gehackte KrÃ¤uter (wir hatten Thai-Basilikum, Koriander und Schnittlauch), Salz, Pfeffer, getrockneter Knoblauch aus der MÃ¼hle oder 1/2 frische, fein gehackte Knoblauchzehe

Posted by orange in vegetarisch at 14:51

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

Saturday, October 6. 2007

Brokkoli - SÃ¼dkartoffel - Suppe

1 Brokkoli
2 SÃ¼dkartoffeln
1 Zwiebel
1 kleines StÃ¼ck Ingwer
brauner Zucker, Salz, Pfeffer
1,5 l GemÃ¼sebrÃ¼he
ein Schuss Milch oder Sahne

Brokkoli waschen und in RÃ¶schen teilen. SÃ¼dkartoffeln schÃ¶len und in mundgerechte StÃ¼cke schneiden. Die Zwiebel fein wÃ¶rfeln.

Etwas Ghee/Butterschmalz oder Ãl in einer Pfanne erhitzen, 1/2 TL KreuzkÃ¼mmelsamen darin anrÃ¶sten. Die ZwiebelwÃ¶rfel und eine Prise braunen Rohrzucker zugeben und anschwitzen bis die Zwiebeln glasig sind und der Zucker ein wenig karamelisiert ist.

Dann den Brokkoli, die SÃ¼dkartoffelwÃ¶rfel und den Ingwer untermengen und mit der GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen.

Auf mittlerer Hitze kÃ¶cheln lassen, bis das GemÃ¼se weich ist. Mit einem PÃ¼rierstab oder Mixer zu einer sÃ¶migen Suppe pÃ¼rieren.

Etwas Milch oder Sahne einrÃ¶hren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn man Ingwer gerne mag, kann man am Ende noch ein wenig frisch geschnittenen in die Suppe geben. Der Ingwer ist beim kochen zwar ein guter Geschmackgeber, verliert jedoch bei der Hitze seine Ã¤therischen Ãle und somit auch einen GroÃteil der gesundheitsfÃ¶rdernden Wirkung.

Sehr lecker zu solchen Suppen sind immer in Butter angerÃ¶stete BrotwÃ¶rfel!

Posted by orange in suppen, vegetarisch at 18:00

Wednesday, October 3. 2007

Nudelaufbau mit Ei

Einfaches, leckeres, sÃ¤ttigendes Essen ohne viel Schnickschnack... Perfekt fÃ¼r einen so verpennten, verkateren Feiertag :-)

250-300 g Nudeln (habe HÃ¶rnchen genommen)
200 g KÃ¤se, gerieben (wir haben Parmesan genommen, weil kein anderer da war)

Sauce:

3 Eier

250 ml saure Sahne

Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Knoblauch aus der MÃ¼hle

nach Belieben frische oder getrocknete KrÃ¤uter, wie Oregano, Basilikum etc.

Variation 1 (unsere Resteverwertung):

3 SchwarzmÃ¼hren, in dÃ¼nne Stifte geschnitten

1 kleiner Bund FrÃ¼hlingzwiebeln, in Ringe geschnitten

2 Tomaten, klein gewÃ¼rfelt

1 Hand voll TK-Erbesen

Variation 2:

200 g Schinken

Brokkoli

Ofen auf 180-200°C vorheizen. Nudeln al dente kochen und abgieÃen. Etwas Ãl in einer Pfanne erhitzen, FrÃ¼hlingzwiebeln und MÃ¼hren kurz darin anschwitzen. Dann mit den Tomaten und den Erbsen zu den Nudeln in den Topf geben und vermengen. Alles in eine Auflaufform geben.

FÃ¼r die Sauce alle Saucenzutaten gut verrÃ¼hren (Schneebeesen). Dann die Sauce gut Ã¼ber die Nudeln verteilen. Den Parmesan oder anderen KÃ¤se nach Wahl reiben und Ã¼ber dem Auflauf verteilen. Evtl. noch ein paar ButterflÃ¼ckchen drÃ¼ber geben.

FÃ¼r ca. 30 Minuten im Ofen backen.

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 14:00

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

Thursday, September 20. 2007

Blitz - Aglio Olio

Low Budget (BÃ¼ro-)Mittagessen

Das kennt sicher jeder... die Mittagspause naht, aber man hat keine Zeit sich was zu besorgen/kochen. Wer nicht mit einer Kantine gesegnet ist, kann mit wenigen Zutaten (- die wir inzwischen immer in der BÃ¼roschublade haben -) ein schnelles, wÃ¼rziges Mittagessen zaubern. Nur es sei dazu gesagt, daÃ man danach vielleicht keinen Kundenkontakt oder Meetings mehr haben sollte ;-)

Man benÃ¶tigt:

1 Herdplatte, 1 Topf mit Wasser, Nudeln, Prise Salz -> Nudeln al dente kochen lassen, wÃ¤hrend man gemÃ¼tlich weiter arbeitet

oooder:

1 Portion Nudeln vom Vortag

WÃ¼rzÃ¶l:

ein wenig Ãl, getrockneter Oregano, getrocknete Chilischoten oder -flocken, Salz, Pfeffer, getrockneter Knoblauch

Dann einfach die Nudeln mit den GewÃ¼rzen und dem Ãl vermengen - fertig.

Falls genau dann, wenn man die Nudeln abgegossen hat das Telefon klingelt und das wichtige GesprÃ¤ch sich so lang zieht, daÃ die Nudeln nur noch lauwarm sind, muÃ man den Anrufer nicht verfluchen, sondern kann die Nudeln mit etwas Zitronensaft und dem selbigen WÃ¼rzÃ¶l wie oben zu einem leckeren lauwarmen Nudelsalat umfunktionieren :-)

Die KrÃ¶nung ist natÃ¼rlich, wenn man im KÃ¼hlschrank noch ein Eck Parmesan findet :-)

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 16:00

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

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

Sunday, August 19. 2007

Quarkteig-Rolle mit Spinat-Gorgonzola-FÃ¼llung

Dieses lecker-wÃ¼rzige Rolle ist recht einfach herzustellen und mit einer groÃen SchÃ¼ssel Salat eine prima Mahlzeit fÃ¼r die ganze Familie. Man kann sie auch am nÃ¤chsten Tag noch kalt essen oder in der Brotzeitbox mitnehmen.

Unseren Salat verfeinern wir immer mit frischen KrÃ¤utern und angerÃ¶steten Kernen.

Teig:

(Originalrezept von chefkoch, wenn ich mich recht entsinne)

250 g Mehl

125 g Quark

2 Eier

4 EL Ãl (z.B. Sonnenblumen- oder RapsÃ¶l)

1 TL Salz

1 PÃ¼ckchen Backpulver

Backofen auf 180Â°C vorheizen.

Alle Zutaten fÃ¼r den Teig vermengen und zu einem schÃ¶nen Teig verkneten.

Mit reichlich Mehl zu einem Rechteck ausrollen, dass der Teig nicht an der ArbeitsflÃ¤che anklebt.

FÃ¼llung:

3/4 Pckg. TK-Spinat

1 mittelgroÃe Zwiebel, fein gewÃ¼rfelt

2 Eier

1 groÃes StÃ¼ck Gorgonzola

Den Spinat auftauen und die Ã¼berschÃ¼ssige FlÃ¼ssigkeit mit der Hand ausdrÃ¼cken.

Die Zwiebel in etwas Ãl glasig anschwitzen und kurz abkÃ¼hlen lassen.

In einer Schale Zwiebel, Spinat, klein gebrÃ¶selten Gorgonzola und die 2 Eier verrÃ¼hren.

Diese FÃ¼llung gleichmÃ¤Ãig auf den ausgerollten Teig streichen. Dabei an den RÃ¤ndern etwa 2 cm frei lassen.

Den Teig vorsichtig zu einer Rolle aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech heben.

Mit einem Messer quer ein paar Schlitz in die Oberseite der Rolle schneiden. im vorgeheizten Backofen fÃ¼r etwa 30 Minuten backen, bis die OberflÃ¤che goldbraun ist.

Posted by orange in vegetarisch at 19:00

Thursday, August 9. 2007

Zucchinimuffins mit Feta, Oliven, getrockneten Tomaten und Pinienkernen

1 mittelgroÄe Zucchini
375 g Mehl (Dinkel-Vollkornmehl)
1/2 Pckg. Backpulver
2 Eier
250 ml Milch
80 ml Äl
7 eingelegte, getrocknete Tomaten
1 Hand voll schwarze Oliven ohne Kern
150 g Feta-KÄse, zerbrÄckelt
3 EL Pinienkerne
3 kleine getrocknete rote Chilis
2 Zehen Knoblauch
1 TL Salz
Pfeffer

Backofen auf 180ÄC vorheizen.

Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Die FIÄssigkeit aus den Raspeln rausdrÄcken. Wenig Äl in einer Pfanne erhitzen, 2 Zehen Knobel rein pressen, 3 Chilis zerbrÄckeln und die Zucchini damit kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer wÄrzen. Oliven in Ringe schneiden, getrocknete Tomaten in Streifen. Feta mit der Hand oder Gabel zerdrÄcken und in einer SchÄssel mit den Zucchini, Oliven und Tomaten und Pinienkernen vermengen. Muffinform fetten.

Eier trennen und das EiweiÄ schaumig schlagen.

Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer in einer SchÄssel mischen. In die Mitte eine Mulde drÄcken. Eigelb mit Milch und Äl mischen und in die Mulde gieÄen. Zu einem Teig verrÄhren. Die Zucchini- und Feta-Masse dazugeben und gut vermengen. Dann vorsichtig den Eischnee unterheben und den Teig sofort in die Muffinform fÄllen. Ca. 25 - 30 Minuten goldgelb backen (StÄbchenprobe!). Muffins in der Form 5 Minuten auskÄhlen lassen und dann herauslÄsen. Lauwarm oder abgekÄhlt essen.

Posted by orange in backen, brot + cracker, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 18:00

Wednesday, August 1. 2007

Bulgursalat (TabulÃ©)

200g Bulgur
1 Bund FrÃ¼hlingsschneepaprika
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:

FrÃ¼hlingsschneepaprika 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

Sunday, July 29. 2007

Versunkene Eier im Spinatnest

fÃ¼r 1 kleine Auflaufform:
ca. 3-4 mittelgroÃe, gekochte Kartoffeln
3 Schalotten
2-3 Knoblauchzehen
1 Pck. TK-Blattspinat
Schmand oder Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat
Ãl
4 Eier
Parmesan am StÃ¼ck
Chilipulver

Kartoffeln in Scheiben schneiden und die Auflaufform dachziegelartig damit auslegen.

Spinat in einem Topf mit Deckel auf kleiner Hitze auftauen. Die Schalotten und den Knoblauch schÃlen, in WÃ¼rfel schneiden. Ãl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten glasig andÃnsten, den Spinat dazugeben und alles gut vermengen. Dann ein paar LÃ¶ffel Schmand oder Sahne hinzugeben, dass der Spinat saemig wird und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat abschmecken.

Den Spinat auf die Kartoffeln in die Auflaufform geben. Ein paar Schmandtupfer auf den Spinat geben und reichlich Parmesan drÃ¼ber raspeln. In den Spinat mit einem LÃ¶ffel vier Vertiefungen drÃ¼cken und in jede der Mulden den Inhalt eines rohen Eis geben. Etwas Chilipulver drÃ¼ber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Â°C ca. 30 Minuten Ã¼berbacken.

~~~  
orange: Das war mal richtig lecker und passend fÃ¼r einen verpennten Sonntag Mittag :-)  
~~~

Posted by orange in vegetarisch at 12:18

Tuesday, July 24. 2007

Panzanella - Toskanischer Brotsalat

Zutaten fuer 4 Personen als Beilage:

1 Bund Basilikum

150 g Rucola

1 rote Zwiebel

Saft einer Zitrone

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

8 EL Olivenoel

2 Knoblauchzehen

400 g Ciabatta-Brot

8 Tomaten

Optional: Feta-Wuerfel, grobe Parmesan-Raspel, schwarze Oliven, Gurke

Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Basilikum und Rucola waschen. Tomaten in Wuerfel schneiden. Alles mit - nach Wunsch - noch schwarzen Oliven, Feta-Wuerfeln oder Parmesanraspeln in eine grosse Salatschuessel geben.

Brot wuerfeln und auf ein Backblech legen. Im Ofen ca. 5 Min. roesten.

Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und 4 EL Oel zu einem Dressing verruehren und eine Knoblauchzehe dazu pressen.

Zwiebel in duenne Halbringe schneiden. Etwas Oel in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelscheiben kurz anbraten. Mit in die Salatschuessel geben und das Dressing untermengen.

4 EL Oel in der Pfanne erhitzen, 1 Knofelzehe hineinpressen und das Brot darin dann 1-2 Min roesten. Das geroestete Brot mit zum Salat geben, unterheben und gleich servieren.

~~~

orange: Soooooooooooooooooo lecker. Gab es bei uns mit Iglo Naturfilet mit Knofel-Kraeuter-Marinade. Aber danach sollte man unter seinesgleichen bleiben, da Zwiebeln und Knoblauch fuer besonderes langanhaltendes Aroma sorgen \*g\*.

~~~

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 13:33

Sunday, July 22. 2007

Olivenaufstrich

Als Brotaufstrich fÃ¼r 4 Personen:

20 grÃ¼ne Oliven mit PaprikafÃ¼llung

3 EL Walnuss-StÃ¼ckchen

1/2 rote Paprikaschote, von Kernen und Stielansatz befreit und fein gehackt

2 EL Ãl

ein paar Zweige Petersilie oder andere frische KrÃ¤uter (nach Wunsch)

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem groben PÃ¼ree mixen. Oder alle Zutaten sehr fein hacken. Vor dem Servieren etwa 1 Stunde zum Durchziehen stehen lassen.

Auf einem Vollkornbrot mit FrischkÃ¤se schmeckt die Paste besonders gut. Eignet sich auch prima als Partysnack auf KrÃ¤cker oder Mini-Pumpnickel.

Posted by orange in dips+aufstriche, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 16:31

Saturday, July 21. 2007

Pad Thai - ThaiÃ¤ndische 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 HÃ¤nden) 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e 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e Chilies: Spinat waschen (oder auftauen), grob zerschneiden. 1 TL Ghee in einer groÃen Pfanne erhitzen. GrÃ¶Ãe 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 Ä¼ oder Ghee (geklÄ¶rte Butter)
1/4 TL KreuzÄ¼mmsamen
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 Ä¼ in einem Wok erhitzen und den KreuzÄ¼mmel 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 FrischÄ¶se

Selbst Paneer (auf Hindi à¤à¤à¤à¤à¤ panÄ¶ 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 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¶lkerverstÃ¤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groses 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.

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

Einfacher Bohnensalat

Eine einfache und schnelle Beilage zu deftigen Gerichten.

FÃ¼r 2 Personen als Beilage:

1 Dose/Glas Bohnen

1 grosse Tomate

optional: dÃ¼nn geschnittene Zwiebelringe

Essig, Ãl

Salz, Pfeffer

Tomate in kleine WÃ¼rfel schneiden. Bohnen abtropfen lassen. Mit der klein gewÃ¼rfelten Tomate und den Zwiebeln vermengen und mit Essig, Ãl, Salz und Pfeffer anmachen.

Posted by orange in salate, vegetarisch at 11:47

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

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

WÃ¼rzÃ¼ll herstellen:

1 TL ErdnussÃ¼ll oder Ghee in einer Pfanne erhitzen

Die getrockneten Chilis,

einige CurryblÃ¤tter

je 1 TL KreuzkÃ¼mmel und Senfsamen

zufÃ¼gen und rÃ¼sten.

Knoblauch unterfÃ¼hren 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)

ErdnÄ¼sse

je 1 TL:

Koriandersamen

KreuzkÄ¼mmel

je 1/4 TL:

Nelken,

Zimt

schwarze PfefferkÄ¼rner

Bockshornkleesamen(Methi)

15 getrocknete, rote Chilis (fÄ¼r 12 Baby-Auberginen)

Alle oben stehenden Zutaten einzeln oder zusammen in einer Pfanne anrÄ¼sten. Wenn sie ein wenig abgekÄ¼hlt 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 erhÄ¼ltlich) in der Mitte bis fast zum Boden einmal lÄ¼ngs und einmal quer einschneiden (wie die Form eines "+"). Man kann sie so auch mit der Paste fÄ¼llen. Aber meine waren zu klein zum fÄ¼llen, also hab ich sie einfach so in die Sauce gegeben.

1 EL Ghee in einer groÄ¼en Pfanne/Wok erhitzen. Je 1 EL KreuzkÄ¼mmel und Senfsamen und einige CurryblÄ¼tter hinein geben und rÄ¼sten.

Die Auberginen, die Masala-Paste, sowie 1 Glas Wasser dazu geben. Je 1/2 TL Kurkuma und Salz unterÄ¼hren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20-30 Minuten kochen. Zwischendurch umrÄ¼hren. Wenn die Auberginen weich sind und die Masala Sauce eindickt, Herdplatte abdrehen. Das Curry weitere 10 Minuten durchziehen lassen, daÄ¼ sich die Aromen gut verbinden kÄ¼nnen.

War mal wieder eine ganz neue Geschmacksrichtung! Die vielen verschiedenen Linsen, Samen und NÄ¼sse bringen ein tolles Aroma und machen daraus ein sÄ¼ttigendes, reichhaltiges und gesundes vegetarisches Gericht. Ich hatte leider nur 7 Baby-Auberginen, deshalb haben die MengenverhÄ¼ltnisse von Sauce und GemÄ¼se nicht so gestimmt. Aber war nicht so tragisch. Ich muÄ¼te nur die Sauce noch ziemlich mit Wasser strecken, da sie Ä¼berst dickflÄ¼ssig war. Ich glaube nÄ¼chstes Mal nehm ich einfach kleinere Tassen ;-). Alles in allem, dank Indira wieder ein sehr leckerer Neuzugang im KÄ¼chenrepertoire!

Posted by orange in indien, vegetarisch at 08:02

Monday, June 11. 2007

Sellerieschnitzel

Panaden: Teils Sesam und teils klassisch mit SemmelbrÄ¶seln
Dip: Tamarinden-Dattel-Chutney [&rsquo]

Schnitzel:
1 Sellerieknolle
Salz, Pfeffer
1 Zitrone

"Panierstation":
2 Eier
Mehl
Sesamsamen und/oder
SemmelbrÄ¶sel und/oder
Mandel

Den Sellerie waschen und schÄ¶len und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Wasser in einem groÄ¶en Topf zum kochen bringen, Selleriescheiben mit 1 TL Zitronensaft und etwas Salz gerade so bissfest kochen, dann herausnehmen und auskÄ¶hlen lassen. Mit Salz und Pfeffer wÄ¶rzen.

Panierstation vorbereiten: 1 Teller mit Mehl, 1 Teller mit Panade (Sesam, SemmelbrÄ¶sel oder Mandeln). In einen tiefen Teller die Eier geben und mit einer Gabel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und GewÄ¶rzen nach Wahl (z.B. Chilipulver und Garam Masala oder Oregano oder frischen KrÄ¶utern) wÄ¶rzen.

Ä¶l in einer groÄ¶en Pfanne erhitzen. Selleriescheiben erst im Mehl, dann im Ei, dann in der Panade wenden und im heiÄ¶en Ä¶l goldbraun anbraten. Vor dem Servieren mit Zitronensaft betrÄ¶ufeln.

Als Sauce oder Dip paÄ¶t eigentlich alles dazu... ich hatte Lust auf was sÄ¶Ä¶liches, deshalb habe ich das Chutney gemacht. Aber z.B. KrÄ¶uterquark oder Ketchup oder Preiselbeeren gingen auch wunderbar.

Statt Sellerie kann man auch Kohlrabi nehmen!

Posted by orange in vegetarisch at 21:32

Sprossen von Kichererbsen

Im Supermarkt laufe ich immer wieder am Regal mit den Sprossen vorbei. Ich liebe diese kleinen NÄ¶hrstoffpakete, 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 hÄ¶tte nicht gedacht, daÄ¶ es so einfach ist! Und es macht SpaÄ¶, die KÄ¶rner beim sprieÄ¶en zu beobachten, wie in einem kleinen SÄ¶ckchen im KÄ¼chenfenster 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 StÄ¶ck Fleisch in die Erde. Aus dem Korn wÄ¶chst wieder frisches, neues Leben. Das Fleisch verwest."
Also Leute, esst Blumen! ;-)

FÄ¶r 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

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

Monday, May 7. 2007

Lauwarmer Spargel-Nudelsalat

Eine tolle Kombination fÃ¼r GenieÃ¼ber. Und so einfach zu machen!

FÃ¼r 2 Portionen als Vorspeise:

1 Bund grÃ¼ner Spargel

150 g HÃ¼hnchenudeln

1 groÃe Tomate

1 handvoll schwarze Oliven ohne Stein

1/4 PÃ¼ckchen Feta

Balsamico

OlivenÃ¶l

Puderzucker

Salz, Pfeffer

paar BlÃ¤ttchen frischer Basilikum

Nudeln biÃfest kochen.

Spargel waschen und das holzige Ende abschneiden, dann dritteln. Tomate in grobe WÃ¼rfel schneiden, Kernhaus entfernen. Oliven in Scheiben schneiden.

OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen, den Spargel darin so lange (mit Deckel) braten, bis er Farbe nimmt und biÃfest, aber durch ist. Die letzten paar Minuten auch die TomatenstÃ¼cke dazu geben. Mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Dann mit etwas Puderzucker bestreuen, kurz karamelisieren lassen und mit einem Schuss Balsamico ablÃ¶schen. Balsamico kurz etwas einkochen lassen. Die Oliven und die Nudeln mit in die Pfanne geben und durchschwenken. Auf einem Teller anrichten.

Feta drÃ¼ber brÃ¶seln und mit frischem, gehackten Basilikum garnieren.

Posted by orange in essen und kochen, nudelsalat, rezepte, snacks/vorspeisen, spargel, vegetarisch at 19:57

Friday, April 27. 2007

Gratinierter Spargel mit neuen Kartoffeln (und Parmaschinken)

Dieses Gericht haben wir einmal so Ähnlich in einem Restaurant bekommen und es hat uns so gut gefallen, dass wir es auch zuhause ausprobieren mussten!

fÄ¼r 2 Personen:

1kg weiÄer Spargel, geschÄlt

Parmesan am StÄ¼ck

Kartoffeln (Menge nach Hunger ;-)

150 g Parmaschinken (kann auch weggelassen werden fÄ¼r die vegetarische Variante)

oder Ruccola fÄ¼r die Veggies

Kartoffeln im Schnellkochtopf (oder einem normalen Topf) aufsetzen. Wasser in einem 2. Topf erhitzen, eine Prise Zucker zugeben und den Spargel darin bissfest kochen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Spargel in eine Auflaufform schichten, etwas pfeffern und reichlich Parmesan drÄ¼ber reiben. ButterflÄ¼ckchen darauf setzen. In den Ofen schieben und gratinieren.

Die Kartoffeln vor dem Verkochen retten und - wer mag - ungeschÄlt (halbiert oder geviertelt, wenn die Kartoffeln recht groÄ sind) mit Butter und Rosmarin in der Pfanne anbraten.

Wenn der KÄse schÄ¼n zerlaufen ist, Spargel mit den Kartoffeln und zu RÄ¼schen geformten Parmaschinkenscheiben anrichten. Alternativ mit Rucola anrichten, wenn man keinen Schinken mag.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, snacks/vorspeisen, spargel, vegetarisch at 17:04

Monday, April 23. 2007

Mediterranes Bauernomelette

FÃ¼r 1 Omelette:

3 gekochte Kartoffeln (vom Vortag z.B.) geschÃ¼lt, in Scheiben

1 FrÃ¼hlingzwiebel, in Scheiben

1 kleine Tomate, gewÃ¼rfelt

1 handvoll schwarze Oliven ohne Kern, in Scheiben

2 Eier

Rucola

Salz, Pfeffer, Paprika

Ã–l

1 Eck Feta zum drÃ¼ber brÃ¼ckeln

Eier in eine Schale schlagen und verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprika wÃ¼rzen.

Kartoffeln in Ã–l knusprig anbraten. FrÃ¼hlingzwiebel, TomatenstÃ¼cke und Oliven dazu geben und kurz anschwitzen.

Ei darÃ¼ber geben und verteilen. Zwischendurch Feta Ã¼ber das Omelette brÃ¼ckeln. Dann so lange braten bis das Ei gestockt ist.

Mit frischem Rucola belegen und servieren (evtl. mit einer leichten Tomatensauce).

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 12:04

Thursday, April 19. 2007

Gratinierter Feta mit GemÃ¼se

FÃ¼r 2 Personen:

2 Pckg. Feta, 1x quer halbiert wie ein Sandwich
6 grosse Cocktailtomaten, in Scheiben geschnitten
2 Stangen FrÃ¼hlingzwiebeln oder 1/2 normale Zwiebel, in Ringe geschnitten
1 handvoll Oliven, in Ringe geschnitten
1/4 rote Paprika, in dÃ¼nne Streifen geschnitten
Knoblauch, Menge nach Geschmack, in dÃ¼nne Scheiben
1/2 Zitrone
OlivenÃ¶l
Salz, Pfeffer
frische KrÃ¼uter (Basilikum und/oder Thymian, Rosmarin, Oregano)

Ein ca. 30cm lange StÃ¼ck Alufolie ausbreiten. Die untere FetahÃlfte darauf legen, mit der HÃlfte des GemÃ¼ses und der KrÃ¼uter belegen, obere HÃlfte drauf klappen, restliches GemÃ¼se und KrÃ¼uter darauf verteilen. Mit Zitronensaft und OlivenÃ¶l betrÃ¶ufeln, mit Pfeffer und wenig Salz wÃ¼rzen.

Die Ecken der Alufolie hochklappen und die Enden zu einem luftigen PÃckchen zusammendrÃ¼cken. Bei 200Â°C ca. 30 Minuten im Ofen backen bis der Feta weich wird. Mit Folienkartoffeln, frischem Baguette oder Ciabatta servieren.

Hatten wir heute im BÃ¼ro *jamjam* :D

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 14:44

Tuesday, March 13. 2007

Ciabattomato

1 Tomatenciabatta (ca. 30 cm lang)
1 Tomate (in dÃ¼nne Scheiben geschnitten)
6 getrocknete Tomaten in Ã–l
1 Hand voll schwarze Oliven ohne Kern
2 HÃ¤nde voll Rucolasalat (gewaschen, geputzt)
1/4 Pckg. SchafskÃ¤se (mit der Hand etwas zerbrÃ¶ckeln)

Sauce:

3 EL Schmand
2 TL rotes Pesto
Salz, Pfeffer
-> alle Zutaten verrÃ¼hren und abschmecken

In das Ciabatta eine Tasche schneiden, mit der Creme bestreichen und den ganzen restlichen Zutaten fÃ¼llen.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 15:57

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

Thursday, February 22. 2007

Bunte Bratkartoffeln

5 grosse, gekochte Kartoffeln
2 Tomaten
1 Bund Fruehlingszwiebeln
1/2 Pckg. Feta
Oel
Salz, Pfeffer, Knoblauch aus der Muehle (getrocknet) und Paprikapulver
1/2 Kiste Kresse

Kartoffeln in Scheiben schneiden, Tomaten in kleine Wuerfel, Fruehlingszwiebeln in Ringe.
Etwas Oel in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben dazu geben und auf hoher Hitze gut anbraten. Nach ca. 5 Min. Hitze runter schalten, die Fruehlingszwiebeln untermengen und weiter braten. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch aus der Muehle (getrocknet) und Paprikapulver wuerzen. Kurz bevor die Kartoffeln fertig sind (schoen knusprig aber noch nicht schwarz ;-)) die Tomatenwuerfel und den Feta dazu geben. Wenn der Feta etwas geschmolzen ist, Bratkartoffeln auf einem Teller mit daruebergestreuter Kresse anrichten.

Posted by orange in vegetarisch at 17:48

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-Erbesen
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 unterÃ¼hren. 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€° SÃ¼dkartoffeln und Brokkoli in Kokossauce

SÃ¼sskartoffeln schÃ¶len und in StÃ¼cke schneiden. In heiÃem Wasser weich kochen. Brokkoli in kleine RÃ¶schen zerteilen und in heiÃem 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

Saturday, January 6. 2007

Polenta-Pizza

1 Tasse Polenta
1,5 Tassen GemÃ¼sebrÃ¼he
1 Dose Tomaten
2 Zehen Knobel, durchgepresst
2 grÃ¼ne Thaichillis, fein gehackt
Salz, Pfeffer, Oregano, Garam Masala, Kurkuma
3 frische Tomaten, Scheiben
1 Karotte, dÃ¼nne Scheiben
1/2 orange Paprika
1 Zucchini, dÃ¼nne Scheiben
1/4 Aubergine, dÃ¼nne Scheiben
1 kleine rote Zwiebel, dÃ¼nne Halbringe
1 Dose Mais
1 Pckg Feta

Polenta mit der kochenden GemÃ¼sebrÃ¼he Ã¼berbrÃ¼hen und quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Garam Masala und Kurkuma wÃ¼rzen. Auf ein gebuttertes Backblech ausstreichen und etwas auskÃ¼hlen lassen. Backofen auf 180Â°C vorheizen.

Aus den Dosentomaten, dem Knoblauch, den Chillis und den GewÃ¼rzen eine Sauce herstellen und auf die Polentamasse streichen. Tomaten, Karotten, Zucchini, Aubergine und Zwiebel darauf verteilen. Etwas Oregano, Salz und Pfeffer drueber streuen. Feta in der Hand zerquetschen und Ã¼ber die Pizza brÃ¶seln. Im Backofen backen, bis das GemÃ¼se und der KÃ¤se Farbe annehmen. Dann ein wenig Zitronensaft drueber trauefeln und feddisch.

Posted by orange in vegetarisch at 21:53

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.

Zucchinscheiben im Wok anbraten, dass sie anbrÃ¼unen. 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

Saturday, December 30. 2006

GemÃ¼securry mit Kokosmilch

nach einem Chefkoch-Rezept... Sehr empfehlenswert und auch in grÃ¶Ãeren Mengen gut zuzubereiten!

Posted by orange in indien, vegetarisch at 12:22

Sunday, December 3. 2006

Italienischer Nudelsalat

Die Antipasti (vorsicht Schleichwerbung) gibt es einigermaßen günstig und vor allem gut beim Penny. Dieses Rezept entstand zufällig, als ich im Sommer hungrigerweise die Reste aus dem Kühlschrank verwerten wollte und wird sicher noch öfter gemacht!

1/2 Glas eingelegte, getrocknete Tomaten
1/2 Glas eingelegte, weiße Riesenbohnen
1/2 Glas eingelegte Artischockenherzen
1/2 rote Paprika
1 Bund Frühlingszwiebeln
1/2 Glas schwarze Oliven ohne Stein
2 Tomaten
500 g Hartweizen-Nudeln
1 Pck. Mozzarella oder Feta
Balsamico
Salz, Pfeffer, Knoblauch aus der Mühle (geröstet und getrocknet)
frisches Basilikum

Hartweizen-Nudeln al dente kochen. Tomaten und Paprika in Würfel, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Artischockenherzen vierteln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Basilikum grob hacken. Mozzarella oder Feta in Würfel schneiden.

Das Gemüse, Käse, Oliven, Bohnen und Basilikum mit den inzwischen lauwarmen Nudeln vermengen. Mit Balsamico, Salz, Pfeffer und ein wenig Knoblauch aus der Mühle abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Öl dazu geben.

Sehr gut passen auch noch mit Knoblauch scharf angebratene Zucchini-Stücke rein.

Posted by orange in nudelsalat, vegetarisch at 22:28

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 stÃ¤rker gewÃ¼rzt, 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 gewÃ¶rfelt
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 unterrÃ¶hren. 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 unterrÃ¶hren.

Die Zwiebel mit dem WÃ¤rzÃ¶l zu den Linsen geben. Dhal mit Zitronensaft, AsafÃ¶tida, Garam Masala abschmecken.

Mit frisch gehacktem Koriander und kleinen TomatenwÃ¶rfeln bestreuen. Dazu passt Basmatireis oder indisches Fladenbrot.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 20:34

Petersilienwurzeln vom Blech

Was fÃ¼r ein tolles Rezept!

1,2 kg Petersilienwurzel
1 rote Peperoni
1/2 Bund Thymian
4 EL Ahornsirup
1 TL Salz
6 EL OlivenÃ¶l
6 EL Balsamessig
3 EL gehackte Walnusskerne

Rote Peperoni einritzen, entkernen und fein hacken. Thymian abzupfen und hacken. Beides mit dem Ahornsirup, Salz und OlivenÃ¶l mischen.

Petersilienwurzeln schÃ¶len und grÃ¶Ã¶ere Wurzeln lÃ¤ngs halbieren. Auf ein Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei 200 Å°C (Umluft nicht geeignet) auf der 2. Schiene von unten 35-40 Minuten backen, bis das GemÃ¼se weich ist. Dann die StÃ¼cke wenden und mit dem Sirup beschÃ¶pfen.

Mit dem Balsamessig ablÃ¶schen und mit gehackten Walnusskernen und evtl. Thymian garniert servieren.

Posted by orange in vegetarisch at 14:16

Tuesday, November 14. 2006

KnÃ¶del mit Champignonrahmsauce

1 Kiste Champignons
1/2 groÃe GemÃ¼sezwiebel
1 groÃe Zehe Knoblauch
1/2 Becher sÃ¼Ãe Sahne
1/2 Becher Creme Fraiche
1 EL geriebenen KÃ¤se (Edamer oder so)
Oregano, Salz, Pfeffer, Paprika (nicht zu sparsam wÃ¼rzen!)
Ãl

â Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
â Zwiebel in kleine WÃ¼rfel schneiden, Knoblauch klein hacken.
â Ãl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und
Ãl Champignonscheiben darin anbraten.
â Mit 1/2 Becher Schlagsahne ablÃ¶schen.
â Mit Oregano, Salz, Pfeffer und Paprika krÃ¤ftig wÃ¼rzen.
â 1/2 Becher Creme Fraiche und den KÃ¤se
Ãl (fÃ¼r einen krÃ¤ftigeren Saucengeschmack) unterrÃ¼hren.
â Etwas einreduzieren lassen.

Dazu schmecken selbst gemachte Semmel- oder ServiettenknÃ¶del, oder - wenn's schnell gehen muÃ wie bei uns heute - Pfanni Mini-KartoffelknÃ¶del aus der Packung. Nudeln oder Reis wÃ¼re sicher auch ok, dann sollte man die Sauce vll. etwas weniger einkochen lassen.

Wer auf Fleisch nicht verzichten will, kann vor den Pilzis auch noch klein geschnittene HÃhnchenbrust anbraten. Dann wird es ein Geschnetzeltes.

HÃtte ich die Sauce zuhause gekocht (mit besserer KÃ¼chenausstattung), hÃtte ich wahrscheinlich statt oder zusÃ¤tzlich zum Oregano frische KrÃ¤uter verwendet und noch eine Prise Muskat mit untergemischt.

Posted by orange in vegetarisch at 17:09

Friday, November 3. 2006

KÃ¼rbislasagne mit Bechamelsauce

Cremiger hochkalorischer Herbsttraum...

1/2 grosser Hokkaido-KÃ¼rbis, in mundgerechte KÃ¼rfel geschnitten
2 Zwiebel, in feine WÃ¼rfel geschnitten
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
frischer Ingwer, auf einer feinen Reibe zu Mus gerieben
2 Dosen Tomaten
Sahne
frische BasilikumblÃ¤tter
Salz
Pfeffer
Lasagneplatte
2 Kugeln Mozzarella
OlivenÃ¶l

FÃ¼r die Bechamel-Sauce:

50 g Butter
50 g Mehl
750 ml Milch
etwas frisch geriebene Muskatnuss

KÃ¼rbis, Knoblauch und Zwiebeln zusammen in etwas OlivenÃ¶l andÃ¼nsten. Dann die Tomaten dazu geben und mit dem geriebenem Ingwer, GemÃ¼sebrÃ¼hepulver, Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Auf niedriger Hitze kÃ¼cheln, bis der KÃ¼rbis beginnt, weicher zu werden. Einen Schluck Sahne angieÃ¼en und das frisch gehackte Basilikum dazugeben.

FÃ¼r die Bechamelsauce die Butter schmelzen, Mehl nach und nach einrÃ¼hren und langsam mit der Milch aufgieÃ¼en, dass eine homogene Masse entsteht. Etwa 5 Minuten kÃ¼cheln lassen, dabei immer umrÃ¼hren! Leicht salzen und Pfeffern und einen Hauch frische Muskatnuss darÃ¼ber reiben.

In eine Auflaufform zuerst ein wenig Bechamelsauce verteilen, dann eine Nudelplatte darauf legen und mit KÃ¼rbissauce bedecken. In dieser Reihenfolge weiter verfahren, bis die Saucen verbraucht sind. Die letzte Schicht ist eine Nudelplatte mit Bechamelsauce bedeckt.

Darauf kann dann der Mozzarella gebrÃ¼telt werden. Ich habe noch etwas getrockneten Oregano und Pfeffer darauf gegeben. Das schmilzt schÃ¶n ein und aromatisiert den KÃ¼rse.

Bei 180-200Â° C fÃ¼r 30 Minuten im Ofen backen, bis der KÃ¼rbis ganz durch ist.

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 21:43

Thursday, November 2. 2006

GemÃ¼seblech mit Feta Ã¼berbacken

fÃ¼r 2 Personen:

- 1 kleine Aubergine (ca. 1cm dicke Scheiben)
- 3 fruchtige, reife Tomaten (ca. 0,5cm dicke Scheiben)
- 1/2 Pckg. brÃ¶seliger Feta (zerbrÃ¶selt)
- 3 Zehen Knoblauch (dÃ¼nne Scheiben)
- 1/2 Zwiebel (halbierte, dÃ¼nne Ringe)
- 2 FrÃ¼hlingsschneepilze (Ringe)
- 1/2 Habanero (klein geschnitten)
- 1 Karotte (feine Scheiben)
- Salz und Pfeffer
- 3 EL OlivenÃ¶l
- 2 EL GemÃ¼sebrÃ¶hepulver
- 1 Tasse Wasser
- Spritzer Zitrone
- 1/4 Pckg. Rucola

Auberginenscheiben salzen und pfeffern und in eine Auflaufform legen. Tomaten darauf verteilen. Karotte, Zwiebel, FrÃ¼hlingsschneepilz darÃ¼ber streuen. Als nÃchstes die Habanero und den Knoblauch darÃ¼ber geben.

GemÃ¼sebrÃ¶he in 1/2 Tasse Wasser auflÃ¶sen und Ã¼ber das GemÃ¼se gieÃen. Noch einmal salzen und pfeffern und mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern. Feta Ã¼ber dem GemÃ¼se zerbrÃ¶seln. Einen guten SchuÃ OlivenÃ¶l darÃ¼ber trÃ¶pfeln und bei ca. 200ÃC 30 Minuten in den Ofen.

Ofen ausschalten und den Rucola oben darÃ¼ber verteilen.
Dazu paÃt frisches Chiabatta oder Baguette.

Posted by orange in vegetarisch at 21:37

Monday, October 30. 2006

Champignon-Spaghetti Aglio Olio

250 g Spaghetti
½ Kistchen Champignons
1 ½ - 2 Knoblauchzehen
getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer, Öl
1 Eck Parmesan

Spaghetti al dente kochen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und den gehackten Knoblauch kurz anbraten. Champignons dazu geben und gut durchbraten. Die fertigen Spaghetti unterheben und alles mit Salz, Pfeffer und reichlich geriebenem Oregano würzen. Noch eine Zeit bei kleiner Flamme weiter braten, bis der getrocknete Oregano etwas weich wird. Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Wenn man gerade frische Kräuter wie z. B. Oregano, Thymian oder Basilikum zur Hand hat, schmeckt es natürlich gleich noch viel besser.

Posted by orange in [pasta+so](#), [vegetarisch](#) at 14:04

Saturday, October 28. 2006

Nudeln mit Zucchini-Tomaten-Sauce

250 g Nudeln (z.B. "HÄ¼rchen")
4 Tomaten
1/2 Zucchini
5 FrÄ¼hlingzwiebeln
1 StÄ¼ck Feta oder Mozzarella
Ä¼l, Salz, Pfeffer, Oregano
evtl. frisches Basilikum

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Tomaten (wenn man keine Schale mag - hÄ¼uten und) grob in StÄ¼cke, FrÄ¼hlingzwiebeln in Ringe schneiden. Zucchini in dÄ¼nne, ca 3 cm lange Streifen schneiden und reichlich salzen. Feta in kleine WÄ¼rfel schneiden. Nach ca. 5 Minuten Zucchini mit einem KÄ¼chenpapier abtupfen, um die Ä¼berschÄ¼ssige FlÄ¼ssigkeit zu entfernen.

Ä¼l in einer Pfanne erhitzen und Zucchinistreifen anbraten, bis sie goldbraun sind. Zucchinistreifen mit Salz, Pfeffer und Oregano wÄ¼rzen und auf einem Teller zur Seite legen. Den Lauch im restlichen Ä¼l kurz anbraten. Tomaten hinzugeben. Wenn die Tomaten anfangen weich zu werden, die Tomatenmasse mit etwas Wasser verdÄ¼nnen. Mit reichlich frischen, ganzen BasilikumblÄ¼ttern, Salz, Pfeffer und Oregano wÄ¼rzen.

Nudeln und Feta zur Tomatensauce geben und gut vermengen. Den Feta schmelzen lassen. Das Gericht auf Teller verteilen und die knusprigen Zucchinistreifen darÄ¼ber streuen.

Statt dem Feta kÄ¼nnen auch MozzarellawÄ¼rfel verwendet werden, die am Ende darÄ¼ber gestreut werden.

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 17:00

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 andrÃ¶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

Thursday, October 26. 2006

Gebratene Nudeln mit Oliven, Paprika und Feta

FÄ¼r 2 Personen:

250 g Nudeln (z.B. HÄ¼rchen od. Spiralen)

5 Stangen FrÄ¼hlingzwiebeln

1/2 rote Paprika

1 Glas grÄ¼ne Oliven

1/4 StÄ¼ck Feta oder SchafskÄ¼se

Ä¼l, Salz, Pfeffer, Paprika

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Lauch in Ringe und Paprika in dÄ¼nne Streifen schneiden. Oliven (beliebige Menge) halbieren. Feta klein hacken.

Lauch im heiÄ¼en Ä¼l kurz anschwitzen, fertige Nudeln hinzugeben. Nach ca. 2 Minuten Paprika und Oliven in die Pfanne geben und unter RÄ¼hren mit anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika je nach Geschmack wÄ¼rzen. Wenn die Nudeln anfangen, schÄ¼n knusprig zu werden, den Feta zufÄ¼gen und schmelzen lassen.

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 09:41

Tuesday, October 17. 2006

Fruchtig wÃ¼rzige Tomatensuppe

FÃ¼r 4 Personen:

3 kleine Dosen Tomaten, geschÃ¼lt oder gestÃ¼ckelt

2 Zwiebeln

2 TL frischer Ingwer, gehackt

1 TL getrockneter Oregano

2 Zehen Knoblauch, fein gehackt

1/2 Dose Kokosmilch

Salz, Pfeffer

etwas Ãl zum Anbraten

Die Zwiebeln in kleine WÃ¼rfel schneiden und in etwas Ãl glasig andÃ¼nsten - lecker ist, wenn man noch eine Prise Rohrzucker dazu gibt und die Zwiebeln beim Anbraten leicht karamellisiert.

Tomaten, Oregano, Ingwer und gepressten Knoblauch dazugeben gut durchmischen und etwa 15 Minuten kÃ¼cheln lassen. Die Platte ausschalten und dem PÃ¼rierstab so fein wie mÃ¶glich pÃ¼rieren. Die Kokosmilch unterÃ¼hren, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dazu schmeckt ein Klecks Schmand und frische KrÃ¤uter, gerÃ¼stete Brot-Croutons oder Mini-MozzarellastÃ¼cke (diese kleinen BÃ¼llchen - geviertelt).

Die Suppe ist sehr schnell vorbereitet und schmeckt auch am nÃ¤chsten Tag aufgewÃ¤rmt noch fein - ein perfektes BÃ¼ro-Mittagessen.

Posted by orange in suppen, vegetarisch at 21:40

Saturday, October 14. 2006

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 einrÃ¶hren 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 umrÃ¶hren.

Dazu passen gut verschiedene Pickles (z.B. Limepickles) und Chutneys (z.B. SÃr-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 erwÃ¤rmend und sÃ¤ttigend.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, vegetarisch at 18:55

Tuesday, October 10. 2006

Gnocchi mit Rucola-Tomatensauce

1 Pckg. Gnocchi
1 Pckg. Rucola
1 Glas schwarze Oliven
1 Zucchini
1 Dose TomatenstÃ¼cke
1 Mozzarella
1 Zwiebel
1 Glas getrocknete Tomaten
Salz, Pfeffer, Oregano,
getrockneter Knoblauch

Rucola putzen und ein wenig zerkleinern.
Oliven halbieren oder vom Kern befreien, wenns welche mit Kern sind.
Zucchini, Zwiebel und Mozzarella wÃ¼rfeln. Zucchini ca. 0,5 qcm, Zwiebel klein, Mozzarella grob.
Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.

Wasser mit Salz aufsetzen.
In einer Pfanne Ã¼ber hohes Feuer werden lassen, Zwiebel und ZucchiniwÃ¼rfel anbraten, bis die Zucchini ein wenig Farbe haben.
Mit den Dosentomaten ablÃ¶schen.
Gnocchi ins kochende Wasser fÃ¼r 2 Minuten.
Getrocknete Tomaten und Oliven in die Sauce geben.
Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Knoblauch wÃ¼rzen und ein wenig einreduzieren lassen.
Gnocchi nicht vergessen, wieder aus dem Wasser zu retten.
Rucola unter die Sauce heben und gleich auf den Gnocchi verteilen.
Mit MozzarellawÃ¼rfeln garnieren und -> happa happa.

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 14:16

Monday, October 9. 2006

Spaghetti mit rotem Pesto, Oliven und Feta

Dieses Gericht mache ich mir am liebsten, wenn ich an den See oder ins Freibad gehe. Es geht schnell, schmeckt gut und man kann es auch super lauwarm als Salat essen.

FÄ¼r 2 Personen:

250 g Spaghetti
1 Glas rotes Pesto
1/2 Pckg. Feta
1/2 Glas Oliven

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, Wasser abgieÄ¼en.

Feta in kleine WÄ¼rfel schneiden. Oliven entweder vom Kern schneiden oder wenn es welche ohne Kern sind in Ringe schneiden.

Alle Zutaten im Spaghettitopf gut vermengen, in eine Tuppadose packen und ab an den See! (Gabel nicht vergessen ;-)
)

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 09:31

Saturday, October 7. 2006

Italienischer Nudelauflauf

1 Zucchini
1 Karotte
5 groÄe Tomaten
2-3 Zehen
1 Zwiebel
geriebener KÄse
500 g HÄrtnchen-Nudeln
1 Glas schwarze Oliven ohne Stein
Salz, Pfeffer, Oregano
frischer Basilikum
1 getrocknete Thai-Chilli oder etwas Cayennepfeffer

Nudeln sehr bissfest in Salzwasser vorkochen.

Zwiebel in halbierte dÄ¼nne Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Tomate in kleine WÄ¼rfel schneiden. Oliven halbieren. Karotte in dÄ¼nne, halbierte Scheiben schneiden.

Zucchini wÄ¼rfeln und mit ein wenig Knoblauch, Salz und Pfeffer kurz goldbraun anbraten. Beiseite stellen.

Zwiebeln und restlichen Knoblauch glasig anschwitzen, Tomaten und Karotten dazu geben und einkochen lassen, bis die Karotten weicher geworden sind. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Chilli abschmecken.

Oliven, gebratene Zucchini und Nudeln untermengen. Die Masse in eine Auflaufform geben und mit geriebenem KÄse bestreuen. Bei 200ÄG im Backofen Ä¼berbacken.

Mit frisch gehacktem Basilikum garnieren und servieren.

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 18:00

Friday, October 6. 2006

Ofen-KÃ¼rbis

Man braucht fÃ¼r 2 Personen:
1/2-1 Hokkaido-KÃ¼rbis (je nach Hunger)
OlivenÃ¶l
GemÃ¼sebrÃ¼he-Pulver (ohne Glutamat!)
Pfeffer aus der MÃ¼hle
Rosmarinnadeln

Ofen auf 220Ã°C vorheizen.

KÃ¼rbis halbieren, entkernen, in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden und auf einem Backblech verteilen (Meist bekommt man nicht alles drauf, dann gibts den Rest am nÃ¤chsten Tag. 1 Backblech voll KÃ¼rbis reicht bei uns als Hauptmahlzeit fÃ¼r 2 Personen, oder als Vorspeise fÃ¼r 4-5 Personen. Ist sehr sÃ¤ttigend, der Gute :)). Mit OlivenÃ¶l und GemÃ¼sebrÃ¼hepulver eine krÃ¤ftige, dickflÃ¼ssige Marinade zusammenrÃ¼hren (also nicht sparen mit dem Pulver) und die KÃ¼rbisspalten oben und unten groÃzÃ¼gig damit bestreichen. Pfeffer aus der MÃ¼hle und Rosmarinnadeln Ã¼ber den KÃ¼rbis streuen. Ca. 12 Minuten backen (StÃ¼ck probieren, ob er schon fertig ist).

Ich habe die Erfahrung gemacht, daÃ verschiedene GemÃ¼sebrÃ¼he-Pulver durchaus einen Geschmacksunterschied machen. Deshalb verrate ich Euch mal, welches ich verwende (ohne groÃe Schleichwerbung machen zu wollen). Ich finde, mit dem wurde es bisher geschmacklich am besten : Alnatura klare GemÃ¼sebrÃ¼he. Gibt's bei uns z.B. im DM Drogeriemarkt oder im HIT. Aber ein anderes geht natÃ¼rlich auch.

Super paÃt dazu eine Schmand-Grapefruit-Basilikum-Sauce:
2 Becher Schmand
2 Grapefruits, filetiert
1 Bund Basilikum
(Thai-Basilikum paÃt auch super dazu statt normalem Basilikum!)
Salz, Pfeffer

Schmand in einer Schale glatt rÃ¼hren. Basilikum grob hacken und mit dem Schmand und den Grapefruitfilets vermengen. Mit reichlich Pfeffer und Salz abschmecken, daÃ es nicht mehr nach SÃ¼Ãspeise, sondern wÃ¼rzig schmeckt. Den KÃ¼rbis in die Sauce dippen.

Aber auch ein einfacher KrÃ¼terquark ist sehr lecker dazu.

Posted by orange in vegetarisch at 16:00

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