

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r

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

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€ 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 StrauÃ frischer Koriander, fein gehackt

5 Cocktailtomaten, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

Saft von 1 1/2 Zitronen

flÃ¼ssige SÃe (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 Ã¼bergieÃen und mit Salz, Pfeffer und SÃe abschmecken.

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

Kartoffel-Cashew-KÄ¼chlein:

6 mittelgroÄ¼e Kartoffeln

60 g Cashewkerne, fein gehackt

4 groÄ¼e frische CurryblÄ¼tter, klein gehackt

2 Stengel frischer Koriander, klein gehackt

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 guter TL fein gehackter Ingwer

1/2 TL schwarze Senfsamen

1/2 TL KreuzkÄ¼mmelsamen

1/2 TL Kurkuma

2 EL Buchweizenmehl oder Kichererbsenmehl

3-6 EL KokosÄ¼l

Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser weich kochen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 groÃŸer 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 heiÃŸen 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](http://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 groÃŸe 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



Monday, May 12. 2014

## **FrÃ¼hlingsergrÃ¼ner 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, 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 MÃ¼tze 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.orangekueche.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 schön 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 abK¼hlen 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, 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 berÄ¼chtigten 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l-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 gehÄ¼rt zwar nicht zum Spar-Rezept, aber, wenn man die MÄ¼glichkeit 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 hÄ¼rt 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



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 Reisessig

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 Reisessig, Agavendicksaft, etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

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

GedÃ¤mpfte SÃ¼dkartoffelscheiben:

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

Korianderbutter:

3 EL Butter oder Alsan (hatte nur Alsan da)

1 handvoll Korianderzweige

1 EL fein gehackte Chili

etwas Salz und Pfeffer

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

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

Dazu die Shrimps mit 2 kleingehackten Knoblauchzehen in 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, gerÃ¶stete SÃ¼Ã¼kartoffeln mit frischen Feigen**

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

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

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

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

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

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

Tuesday, July 2. 2013

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

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

Alle - so auch das (fÃ¼r heute) letzte - sind etwas ganz Besonderes. Ich habe hier die deutsche Version von "The Lotus & The Artichoke" von Justin P. Moore vor mir liegen. Ein sympathischer Kerl, der seine FÃ¼Ãe schon auf sÃ¤mtlichen Kontinenten hatte und von seinen Reisen viele tolle Rezepte mitgebracht hat. Eine Sammlung davon in veganisierter Form findet man in seinem Buch.

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

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

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

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

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

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

SÃ¼Ãkartoffel-Bohnen-Curry: Mit Kokosmilch statt Sojamilch und oben drÃ¼ber gerÃ¶stete ErdnÃ¼sse.

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

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

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

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

Monday, April 22. 2013

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 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 SchuÃ 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 + meeres-tier, 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

Friday, January 11. 2013

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

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

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

Aber hier nun mein aufgemotztes RÃ¶sti-Rezept:

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

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

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

Das GemÃ¼se und die Kerne unterrÃ¶hren.

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

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

Raita:

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

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

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

snacks/vorspeisen, vegetarisch at 11:00

Monday, 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

Monday, August 6. 2012

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

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

SÃ¼dindisch gewÃ¼rzte Garnelen:

FÃ¼r 2 Personen

2 handvoll Garnelen

1-2 Knoblauchzehen

1 guter TL schwarze Senfsamen

ca. 8 kleine, frische CurryblÃ¤tter

1/4 TL Kurkumapulver

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

1/3 Becher Sahne

Salz, Pfeffer

Saft von 1/4 Limette

frische KorianderblÃ¤tter

Ã–l

Die Garnelen ggf. auftauen und gut abtupfen.

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

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

Mit Limettensaft abschmecken und sofort mit frischem Koriander bestreut servieren.

Linsen-Zucchini-Salat

FÃ¼r etwa 4 Portionen:

1 kleine Kaffeetasse voll braune Berglinsen

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

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

3 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten

1 handvoll frische KorianderblÃ¤tter, grob gehackt

Dressing:

Saft von 2 Zitronen

Saft von 1/2 Limette

1/2 Knoblauchzehe, gepresst

1 TL Dijon-Senf

1 TL Agavendicksaft

OlivenÃ¶l

Salz, Pfeffer

Chiliflocken nach Geschmack

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

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

vermengen. Etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

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

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

Friday, July 20. 2012

## **Flammkuchen mit Kartoffeln und Karamellzwiebeln**

Eine knusprige Flammkuchen-Abwandlung. Schmeckt toll mit einem frischen Salat. Vor allem wenn die Gurken darin aus der eigenen Ernte stammen (siehe Foto unten)! :)

Teig:

300 g Weizenmehl  
4 g Trockenhefe  
1 Prise Zucker  
1 Prise Salz  
2 EL OlivenÄ¶l  
150 ml Wasser

Ich habe meinen Teig im Brotbackautomaten gemacht - der nimmt einem das Kneten ab und wÄ¶rmt den Teig zum Gehen auf die perfekte Temperatur an. Aber so sollte es auch ohne Maschine gehen:

Mehl in eine SchÄ¼ssel geben, in die Mitte eine Mulde drÄ¼cken. Die Trockenhefe mit dem Zucker und einem Schluck handwarmem Wasser verrÄ¼hren, auflÄ¶ssen und in die Mulde geben. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Die restlichen Zutaten in die SchÄ¼ssel geben und zu einem Teig verarbeiten. Die SchÄ¼ssel mit einem KÄ¼chentuch abdecken. Den Teig fÄ¼r 30 Minuten an einem warmem Ort aufgehen lassen.

Karamell-Zwiebeln:

3 mittelgroÄ¼e Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten  
etwas OlivenÄ¶l  
ca. 4 EL brauner Zucker  
1/4 TL Salz  
ein guter Schluck Balsamico zum AblÄ¶schen

Das OlivenÄ¶l in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Zucker dazu geben. Unter RÄ¼hren ein paar Minuten glasig anschwitzen, dann mit Balsamico ablÄ¶schen. Die Hitze etwas herunter drehen und die Zwiebeln noch etwa 10 Minuten langsam schmoren und karamellisieren lassen. Wenn nÄ¶tig, einen Spritzer Wasser dazu geben, dass sie nicht anrÄ¶sten. Dass sie durch den Zucker sehr dunkelbraun werden, ist normal.

Belag:

1 Becher Schmand  
1 TL fein gehackte Rosmarinnadeln  
Salz, Pfeffer  
2 mittelgroÄ¼e Kartoffeln, in hauchdÄ¼nne Scheiben geschnitten oder gehobelt  
OlivenÄ¶l  
optional: Pinienkerne und/oder SpeckwÄ¼rfel, SalamiwÄ¼rfel

Den Backofen auf volle Stufe vorheizen (250Ä° C). Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig auf einer bemehlten Unterlage mit einem bemehlten Nudelholz sehr dÄ¼nn ausrollen. Die RÄ¶nder dÄ¼rfen etwas dicker sein.

Vorsichtig auf das Backpapier legen - das ist nicht so einfach, da er dann gerne reisst. Dann die LÄ¼cken einfach wieder mit dem Finger zusammen kleben.

Den Teig mit Schmand bestreichen und groÄ¼zÄ¼gig salzen und pfeffern. Die HÄ¶lfte der Karamellzwiebeln darauf



auslegen und dann die Kartoffeln darauf schichten. Nochmal ein wenig wÃ¼rzen und den Rosmarin darÃ¼ber streuen. Etwas OlivenÃ¶l Ã¼ber das ganze Blech trÃ¶pfeln.

Den vorgeheizten Ofen auf 180Â°C herunter stellen und das Blech hinein schieben. Etwa 15-20 Minuten backen, bis die RÃ¤nder leicht goldbraun werden. In den letzten paar Minuten den Rest der Karamellzwiebeln gleichmÃ¤Ãig auf den Kartoffeln verteilen.

Wie man ein altes oder langweiliges Serviertablett so schÃ¶n bunt einkleiden kann, seht Ihr auf [protectorange-craft.de](http://protectorange-craft.de)!

Posted by orange in backen, brot + cracker, essen und kochen, rezepte, snacks/vorspeisen at 20:17

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

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](http://vollwertkochbuch.de).

Ich habe statt Zitronensaft frisch gepressten Mandarinensaft 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-Buffer... wie versprochen.

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

Dressing:

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

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

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

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

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

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

Friday, December 30. 2011

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

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

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

Die Stars des Buffets:

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

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

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

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

Leichter Waldorfsalat (Zu den Rezepten)

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

Vor kurzem hatte ich dann ein Vollwert-Rezept mit einer veganen Sauce aus gemahlenden Sonnenblumenkernen probiert und war total begeistert. Als meine Mutter meinte, sie 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, 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 zerstoÃ¼nenen 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 MuÃ¼fÃ¼r 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 zerstoÃ¼en) und reichlich frischen Thymian vermischt und auÃ¼en 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 trÃ¼pfeln. Mit frischer Minze, Basilikum und gerÃ¼steten 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.



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

Monday, August 1. 2011

## **Taco mit Lachs, Avocado-Salsa und scharfem Orangen-Chinakohl**

Geht schnell, schmeckt toll!!  
Inspiriert von diesem Rezept bei honestcooking.

### Avocado-Salsa:

1 Avocado, in mundgerechte WÃ¼rfel geschnitten  
10 Cocktailtomaten, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten  
1/2 GÃ¼rtnergurke (die kleinen), in kleine WÃ¼rfel geschnitten  
1/2 rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten  
1/2 groÃe, fruchtige, scharfe Chili, fein gehackt  
Saft von 1 Zitrone  
1 handvoll frischer Koriander, grob gehackt  
Salz, Pfeffer

Alles vorsichtig miteinander vermischen, dass die Avocado nicht zu sehr zermatscht. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Scharfer Chinakohl:

1/2 kleiner Chinakohl, in dÃ¼nne Streifen geschnitten  
2 Orangen, filetiert  
Saft von 1 Limette

Alles miteinander vermischen

### Gebratener Lachs:

400 g frischer Bio-Lachs mit Haut  
Chilipulver  
1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt  
etwas Zitronenschalenabrieb  
Salz, Pfeffer  
Ãl zum Anbraten

Ãl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf der Hautseite so lange braten, bis er durch ist. Die nach oben zeigende Seite mit Knoblauch, Chilipulver, Salz, etwas Pfeffer und Zitronenschalenabrieb wÃ¼rzen.

Wenn der Lachs fertig ist, mit einem Pfannenwender in mundgerechte StÃ¼cke teilen und von der Schale herunter heben.

### Tortillas aufbacken:

4-6 Tortillas (Fladen aus Mais- und Weizenmehl)

Die Tortillas Ã¼bereinander auf einen Teller legen fÃ¼r 10 Minuten bei 200ÃC aufwÃ¤rmen.

Dieses Mal hatten wir gekaufte Tortillas aus dem Supermarkt. NÃ¤chstes Mal werde ich sie wohl selber machen, da in den gekauften so viele unnÃ¼tzige Zusatzstoffe sind. Bei chefkoch.de gibt es z.B. ein Rezept.

### ZusammenfÃ¼gen:

Ich habe als unterste Schicht einen Klecks Schmand auf der Tortilla verstrichen, dann Avocado-Salsa, Fisch und Chinakohl drauf gegeben. Da ich zu gierig war und zu viel aufgeladen hatte, konnte man den Fladen nicht mehr einrollen - schmeckt aber auch so! :->

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

Posted by orange in fisch + meerestier, snacks/vorspeisen at 17:13

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 220Ã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



Tuesday, June 7. 2011

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

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

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

Marinierter Tofu  
(Einlege-Zeit: ca. 4 Stunden)

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

Marinade:  
ca. 125 ml Soja Sauce (Light Soy)  
3 EL dunkles (geröstetes) Sesamöl  
1 EL Knoblauch, fein gehackt  
1 TL frischer Ingwer, fein gehackt  
2 EL brauner Zucker  
(optional: 4-5 EL Sesamsamen - aber wir haben auf dem Brokkoli ja schon Sesam)

Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermengen.

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

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

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

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

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

Den Brokkoli in Röschen teilen und in einem Sieb waschen.  
In einem großen Topf Wasser aufkochen und den Brokkoli darin bissfest garen. Lieber ein wenig zu bissfest, als zu weich.

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

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

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

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

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

Saturday, May 28. 2011

## **Maisplätzchen mit Minz-Zuckererbsen und Sesam-Spinat**

FÃ¼r 3-4 Personen als Snack:

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

2 groÃe FrÃ¼hlingzwiebeln, grob geschnitten

3 Eier

eine handvoll frischer Koriander (grob gehackt)

2 grÃ¼ne, frische Thaichilis (fein gehackt)

1 gehÃ¶rter EL fein gehackter frischer Ingwer

2 EL Mehl

neutrales Ãl zum Braten

1 TL Zitronensaft

1/4 TL Kurkuma

1/2 TL Korianderpulver

Salz, Pfeffer

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

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

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

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

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

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

Zuckererbsen mit Minze:

frische Zuckererbsen

1 EL Butter

Salz, Pfeffer

etwas Zitronenschalenabrieb

ein paar BlÃ¤tter frische Minze

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

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

Sesam-Spinat

frischer Spinat oder TK

1 EL Sesam

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

Salz, Pfeffer

nach Wunsch etwas Cayennepfeffer oder getrocknete, geriebene Chili

Die gewÃ¼nschte Menge Spinat auftauen und das Ã¼berschÃ¼ssige Wasser ausdrÃ¼cken.

oder

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

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

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

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

Den Sesam drÃ¼ber streuen.

Zum Dippen:

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

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

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

Tuesday, May 24. 2011

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

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

Ich habe mir ein Glas Feigen-Schoko-Aufstrich mitgenommen und eine asiatische 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

Sunday, March 6. 2011

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sunday, February 27, 2011

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

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

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

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

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

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

### 1. Reis aufsetzen

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

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

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

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

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

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

### 2. Tofutaschen entÄ¼llen

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

Durch das Frittieren bleiben im Tofu Ä¼lrÄ¼ckstÄ¼nde 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 öfter japanisch kochen möchte, braucht man ein paar einfache Grundzutaten, die immer wieder in den Rezepten vorkommen. Dazu gehört auf jeden Fall eine gute Sojasauce und Mirin - ein süßer japanischer Reiswein.

Dies sind die auch Zutaten, die für diese Marinade benötigt werden. Man muss folgende Zutaten in einer Pfanne zum kochen bringen, bis sich der Zucker auflöst:

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 entleerten Tofutaschen hinein legt. Sie sollten mindestens zur Hälfte in der Flüssigkeit 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, können die Tofutaschen heraus genommen, ein wenig ausgedrückt und befeuchtet werden.

### 4. Reis wärmen

Auch für den Reis müssen wir noch kurz eine Marinade kochen. Dazu folgende Zutaten in eine kleine Pfanne geben und erhitzen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben.

3 EL Reissessig  
1 TL Zucker  
1/2 TL Salz

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

Inzwischen sollte der Reis gar sein. Für das beste Ergebnis muss er so schnell wie möglich abgekühlt werden. Dafür verwendet man entweder große Teller, ein großes Tablett oder mit Frischhaltefolie umwickelte Bambusmatten und breitet den gekochten Reis auf so großer Fläche wie möglich aus.

Während man die Marinade nach und nach über den Reis darüber trüpfelt, wedelt man mit einem Fächer oder umfunktionierten Küchentuch die heiße Luft weg. Zwischendurch probieren, ob es noch mehr würzig sein darf. Deshalb schadet es nicht, lieber ein paar Löffel mehr Marinade zu kochen. Das ist besser, als später einen faden Reis zu haben.

### 5. Marinierte Tofutaschen mit dem gewärmten Reis befeuchten

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

Man kann den Reis mit einem Löffel einfüllen (zuerst in kaltes Wasser eintauchen, sonst klebt der Reis am Löffel fest). Ich habe einfach kleine Bällchen geformt und sie mit der Hand gefüllt. 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 auszufüllen.

Ich mag zu den Inarizushi sehr gerne etwas Sojasauce zum dippen und Furikake. Furikake ist eine Art japanische GewÄ¼rmischung und in den verschiedensten Zusammenstellungen erhÄ¼ltlich.

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

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

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

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

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

### **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, sÄ¼ttigende 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 Blogeintrag von Shaina Olmanson gestoÄ¼en 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 nÄ¼tigen Zutaten besorgt. Viel braucht man ja nicht. Und ein paar Minuten spÄ¼ter saÄ¼ 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 mÄ¼sste ich mich nur noch irgendwann mal selbst an ein Tempura trauen ;-)

FÄ¼r 1 Portion:

1 groÄ¼e Suppenschale voll GemÄ¼sebrÄ¼he

1 Packung fertig gekochte, eingeschweisste Udon-Nudeln

1-2 TL helle Misopaste (lieber erst nur einen TL rein tun und probieren - nachwÄ¼rzen kann man immer)

Suppeneinlage nach Wunsch und Geschmack, z.B.:

1 kleine handvoll frische SpinatblÄ¼tter

1 kleine Karotte, geschÄ¼lt und in dÄ¼nne Scheiben geschnitten

ein paar WÄ¼rfel Seidentofu

2 EL FrÄ¼hlingzwiebeln, in dÄ¼nne Ringe geschnitten

1/2 TL frischer, fein gehackter Ingwer

1 EL gerÄ¼steter Sesam

Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun anrÄ¼sten. Beiseite stellen.

Die GemÄ¼sebrÄ¼he 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 zufÄ¼gen.

Ein paar EsslÄ¼ffel BrÄ¼he in ein SchÄ¼lchen abschÄ¼pfen und die Misopaste damit gut verquirlen. Die nun verflÄ¼ssigte Paste in die Suppe geben und vorsichtig umrÄ¼hren. Eine weitere Minute kÄ¼cheln und dann sofort in einer groÄ¼en SuppenschÄ¼ssel servieren und mit dem gerÄ¼steten Sesam bestreuen.

Am besten essen sich die groÄ¼en, dicken Nudeln mit StÄ¼bchen und fÄ¼r die BrÄ¼he kann man einen LÄ¼ffel reichen, oder sie direkt aus der Schale schlÄ¼rfen.

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. NatÄ¼rlich kÄ¼nnte man statt Spinat auch getrocknete Algen nehmen. So kann man die Liste unendlich weiterfÄ¼hren.

Tip: Wenn man die Misopaste in ein sauberes Schraubglas fÄ¼llt und sie in den KÄ¼lschrank stellt, hÄ¼lt 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

Thursday, November 18. 2010

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

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

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

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

### Vorbereitung:

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Tuesday, August 17. 2010

## **Honigmelone in Parmaschinken mit prickelndem Zitronendressing**

Mein lieber Schwager hat uns ganz spontan ein paar Tage im kalten Deutschland beehrt. Das ist natÃ¼rlich ein Grund, richtig deftig aufzukochen und bis tief in die Nacht zu feiern. Und hier ist das â€° MenÃ¼.

Als Vorspeise wollte ich etwas Leichtes servieren, wenn es danach schon 1,5kg Fleisch und Sahnecreme gibt. Bei "I Just Love My Apron" bin ich auf die perfekte Inspiration gestoÃ¼en - aromatische Honigmelone in Parmaschinken gewickelt mit einem Dressing aus Zitrone, Chili und OlivenÃ¶l. - leicht und unheimlich lecker!

FÃ¼r 4 Personen:

Man sollte ungefÃ¤hr 3-4 SpieÃ¼e pro Person einrechnen.

1/2 - 3/4 Honigmelone (je nach GrÃ¶Ã¼e)  
2 Lagen Parmaschinken (ca. 16 Scheiben)

Die Melone in mundgerechte StÃ¼cke schneiden - ein biÃ¼chen weniger als die Breite vom Schinken. Also nicht zu klein, sonst hat man zu viel Schinken und zu wenig Inhalt.

Die MelonenstÃ¼cke mit dem Schinken umwickeln und mit einem Zahnstocher oder CocktailspieÃ¼ feststecken.

FÃ¼r das Dressing:

Saft von 1 Zitrone

2 kleine, getrocknete, rote Thaichili-Schoten

einen Spritzer OlivenÃ¶l

reichlich frische Basilikum- oder MinzeblÃ¤tter

Alles miteinander verrÃ¼hren und abschmecken.

Die SpieÃ¼e auf einer Platte anrichten und das Dressing darÃ¼ber trÃ¶pfeln.

Posted by orange in fleisch/wurst, snacks/vorspeisen at 12:54

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

Wednesday, July 21. 2010

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

Irgendwann bin ich durch Zufall auf der Suche nach einem thailÄ¼ndischen Rezept auf die Videos von Dim und Cathy's Serie "Thai Food Tonight" gestoÄ¼en. Dim und ihre Tochter zeigen dort gut verstÄ¼ndlich (vorausgesetzt man versteht die englische Sprache), wie man schnell und einfach leckere, authentische, thailÄ¼ndische Gerichte zaubern kann. Und Dim's Art ist einfach so charmant, daÄ¼ man sich gleich alle Videos nacheinander ansehen muss. Hier sind sie zu finden: [thaifoodtonight.com](http://thaifoodtonight.com)

Am besten hat mir das Laab-Rezept gefallen, da es sich lecker und leicht anHÄ¼rte. Ich habe schon die unterschiedlichsten Schreibweisen fÄ¼r dieses Gericht gelesen (Larb, Larp, Laap...). Welche nun stimmt, weiÄ¼ ich leider nicht, da ich weder Thai noch Laotisch lesen kann. Vielleicht kann es ja jemand aufklÄ¼ren? :-)

Laab ist ein lauwarmer Salat aus gehacktem Fleisch (eigentlich kann jede Fleischsorte verwendet werden, sogar Fisch) mit vielen frischen KrÄ¼utern. Serviert wird es in der Regel mit rohem GemÄ¼se wie z.B. KohlblÄ¼tter und grÄ¼ne Bohnen. Ich habe auch Kirschtomaten und Karottenstifte dazu gereicht - passt wunderbar. UrsprÄ¼nglich kommt Laab aus Laos, ist aber nach Thailand Ä¼bergeschwappt und auch dort vielerorts erhÄ¼tlich - vor allem im Nordosten.

Serviert wird Laab in der Regel mit "Sticky Rice", einer kurzkÄ¼rnigen Reisart, die einen sehr hohen StÄ¼rkeanteil hat. Er klebt beim Kochen komplett zusammen, deshalb auch "Glutinous Rice" genannt. Normalerweise muÄ¼ man Klebreis relativ lange einweichen und dann wird er im BambuskÄ¼rbchen gedÄ¼mpft, nicht gekocht. Aber ich habe bei [about.com:thaifood](http://about.com:thaifood) ein Rezept gefunden, wie man Sticky Rice schnell und einfach mit nur kurzer Einweichzeit im Reiskocher herstellen kann - mit einem super Resultat (fÄ¼r einen Farang... die Thais sagen, es ist ein groÄ¼er geschmacklicher Unterschied, den Reis in einem Metalltopf zu kochen). Also einfach Reis eine halbe Stunde in Wasser einweichen (siehe Rezept unten), bevor man mit der Zubereitung des Laab beginnt. Er braucht dann noch ca. 25 Minuten im Reiskocher - bis dahin ist auch der Hackfleischsalat fertig!

In unseren Breiten mutet es recht exotisch an, Kohl und Bohnen roh zu essen - vom Krautsalat abgesehen, aber sogar der zieht ja zuvor einige Zeit lang in Essig. Aber es passt super dazu und schmeckt zudem schÄ¼n frisch und knackig!

Leider ist es in Deutschland scheinbar nicht sehr Ä¼blich, HÄ¼hnerhack zu verwenden. Wir haben beim Metzger gefragt und wurden aufgeklÄ¼rt, daÄ¼ die meisten nur einen Fleischwolf haben und man rotes Fleisch nicht mit GeflÄ¼gel im selben GerÄ¼t verarbeiten darf. Deshalb ist es oft nicht erhÄ¼tlich und wenn, nur fertig abgepackt. Aber meine KÄ¼chenmaschine hat glÄ¼cklicherweise einen Fleischwolf-Aufsatz. Den habe ich noch nie verwendet - dann wird's doch mal Zeit! Sollte man solche GerÄ¼tschaften nicht besitzen und keine Lust haben, mit dem Messer zu hacken, kann man auch einfach eine andere Hackfleischart verwenden.

Laab fÄ¼r 3 Personen:

- 3 HÄ¼hnerbrustfilets - durch den Fleischwolf gedreht (es geht auch Rinder- oder Schweinehack)
- 1 handvoll frische ThaibasilikumblÄ¼tter, abgezupft
- 1 handvoll frische KorianderblÄ¼tter, abgezupft
- 4 FrÄ¼hlingzwiebeln, weiÄ¼en und grÄ¼nen Teil in Ringe geschnitten
- Saft von 2 Limetten
- 4 TL oder mehr Fischsauce zum Abschmecken
- etwas Ä¼l

Das Originalrezept sieht 1 kleine handvoll MinzblÄ¼tter und Laotische Petersilie ("Lao Parsley") vor - die hatte ich nicht. Ich habe stattdessen 1 handvoll klein geschnittenen chinesischen Sellerie mit untergemischt (Vorsicht, ist sehr intensiv im Geschmack!)

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

WÄ¼rzpulver:

Von beiden Pulvern stellt man mit diesen Mengen gleich einen kleinen Vorrat her, den man super auch in anderen Gerichten verwenden kann. Aber eine handvoll Reis oder Chilis zu rÄ¼sten lohnt sich natÄ¼rlich mehr, als nur ein paar KÄ¼rner. Und auch der Mixer greift erst bei einer gewissen Menge. Zum WÄ¼rzen benÄ¼tigt man bei diesem Gericht

letztendlich nur wenige LÃ¶ffel:

1 handvoll getrocknete, rote Chilies

1 handvoll Reis

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

Wenn er schÃ¶n braun ist, in einem Mixer zu einem grobkÃ¶rnigen Pulver mahlen und in einem SchÃ¼tchen zur Seite stellen.

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

Die KrÃ¤uter waschen und vom Stiel zupfen.

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

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

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

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

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

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

Schnelle Klebreis-Variante aus dem Reiskocher:

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

2 1/2 Reiskocher-Becher Wasser

1/2 TL Salz

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

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

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

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

Thursday, June 24. 2010

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

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

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

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

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

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

FÃ¼r 2 Personen als Snack oder Vorspeise:

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

1/2 mittelgroÃe Karotte, gerebelt

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

1 Knoblauchzehe, durchgepresst

3 FrÃ¼hlingzwiebeln, fein gehackt

optional: 3-4 EL veganes Hackfleisch oder normales

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

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

Das GemÄ¼se rebeln bzw. schneiden, vermengen und auf einem Brett nochmal mit einem Messer weiter kleinhacken. Eine Pfanne erhitzen und das GemÄ¼se zusammen mit dem (veganen) Hack fÄ¼r 2-3 Minuten anschwitzen. Mit SesamÄ¼l, 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

Sunday, June 20. 2010

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

Mit dem Rest vom Suppenhuhn aus der "Soto Ayam" kann man verschiedene schnelle Gerichte zaubern. Das SchÃ¶ne ist, daÃ das HÃ¼nchenfleisch, da es so lange in der aromatischen Suppe gekocht wurde, schon einen prima Eigengeschmack mitbringt.

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

Abends habe ich einen schnellen Salat gezaubert, aus den Resten der Pad Thai-Nudeln (Das war eine handvoll Reis- und Eiernudeln... wer keine Nudelreste hat, kann einfach schnell ein paar Glasnudeln kochen.), FrÃ¼hlingzwiebeln, etwas chinesischem Sellerie (kann, muss aber nicht), reichlich angerÃ¶stetem Sesam, HÃ¼nchenstÃ¼cken und frischen KorianderblÃ¤ttern.

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

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



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 begeisterungsfÃhig bin. Und das dann auch in ziemlicher Rekordzeit, wenn mich etwas Ã¼berzeugt. Genau das ist bei diesem Salat passiert.

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

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

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

Gefunden habe ich dieses auÃergewÃhnliche Rezept auf dem Blog "shutterbean". Tracy hat dort auch eine tolle, ausfÃ¼hrliche bebilderte Anleitung hingestellt (auf Englisch). Ich habe etwas mehr Dressing gemacht, als in Tracy's Rezept angegeben war, daÃ der Salat darin richtig schÃn ziehen kann. Und ich habe die Mandeln heraus gelassen, daÃr am Sesam nicht gespart. Die 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 KÃ¼lschrank 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

Tuesday, June 8. 2010

## **Avocadosalat mit Senfdressing, Pinienkernen und frischem Koriander**

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

Aller Anfang ist kÃ¼stlich... Punkt 1 auf meiner Liste war:  
Avocadosalat mit Senfdressing, Pinienkernen und frischem Koriander, gelesen bei "Anja's Food 4 Thought" (Rezept auf Englisch). Wir haben nur die Mandeln durch Pinienkerne ersetzt und einen fruchtigen Essig verwendet.

2 reife Avocados, in Spalten geschnitten  
2 EL Pinienkerne, in der Pfanne ohne Fett goldbraun angerÃ¶stet  
2 EL frische KorianderblÃ¤tter  
1 rote Chili ohne Kerne, fein gewÃ¼rfelt

Senfdressing:  
2 TL OlivenÃ¶l  
2 TL WeiÃweinessig oder Orangenessig  
1 TL (Dijon) Senf mittelscharf  
1 TL grober Senf (gibt es z.B. von Mailles "Old Style")  
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten in einem SchÃ¼tchen gut verrÃ¼hren und verquirlen, daÃ ein cremiges Dressing entsteht.

Die Avocados auf einem Teller anrichten. Chili und Pinienkerne darÃ¼ber streuen. Das Dressing lÃ¶ffelweise darauf verteilen und mit reichlich frischem Koriander garnieren.

So! Toll!

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen at 14:49

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**

FÄ¼r 2 Personen als Snack:

1 Dose braune Linsen (250 g Abtropfgewicht) oder frisch gekochte (sicher noch besser!)

1 mittelgroÄe Stange Lauch, in dÄ¼nne Scheiben geschnitten

eine gute handvoll Cocktailtomaten, halbiert

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 haselnuÄgroÄes StÄ¼ck Ingwer, fein gehackt

Salz, Pfeffer

etwas Garam Masala und/oder Korianderpulver

OlivenÄl

Saft von 1 Zitrone

1/2 TL Honig oder Agavendicksaft

1 1/2 TL Dijon Senf mittelscharf

frische KrÄ¼uter nach Wahl (getrocknete gehen zur Not auch, oder beides)

Feta

Zitronensaft, Senf, Honig, etwas OlivenÄl, Salz und Pfeffer in einem Glas verquirlen und abschmecken, ob es von einer Zutat noch mehr sein darf. Immer wieder ein guter Helfer fÄ¼r Salatdressing ist der kleine MilchaufschÄ¼mer-Quirl vom Schwedischen MÄ¼belhaus (1-2 EUR).

Linsen aus der Dose in einem Sieb mit kaltem Wasser abspÄ¼len und abtropfen lassen. Oder frische Linsen nach Anleitung einweichen und biÄfest kochen.

Etwas OlivenÄ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 wÄ¼rzen, wer mag, kann auch eine Prise Chilipulver mit dazu geben. Dann in eine Schale umfÄ¼llen.

Die Linsen ein wenig abkÄ¼hlen lassen, sie sollten lauwarm sein, aber nicht zu heiÄ. Das Dressing nochmal kurz aufmixen und darÄ¼ber geben. Die frischen KrÄ¼uter hacken und alles gut vermengen. Ich hatte eine Mischung aus KrÄ¼utern von meinem Balkon: ein Minzeblatt, ein paar StÄ¼ngel Schnittlauch und Koriander und ein paar Rosmarinnadeln. Dazu noch ein paar BlÄ¼ttchen getrockneter Oregano. Da sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt und man kann nehmen, was man gerade da hat.

Den lauwarmen Linsensalat mit FetastÄ¼cken anrichten.

Posted by orange in [salate](#), [snacks/vorspeisen](#), [vegetarisch](#) at 17:59

Wednesday, May 19. 2010

## **Pasta Salat mit RÄ¼ucherlachs und gerÄ¼stetem Spargel**

Noch immer: Spargelzeit, Spargelzeit! Wir sind ziemlich wild auf dieses langstÄ¼ngelige GemÄ¼se. In den paar Wochen, in denen der Spargel erhÄ¼tlich ist, schlagen wir immer ausgiebig zu.

Letztes Jahr hatte ich mich in den lauwarmen Spargel-Nudelsalat mit Balsamico auf Anhieb verliebt. Ä¼berhaupt ist in der Pfanne oder im Ofen gerÄ¼steter grÄ¼ner Spargel geschmacklich eine Wucht. In diesem Jahr habe ich auf dem Blog von Maggie namens "The other side of 50" eine neue hitverdÄ¼chtige Kombination entdeckt: Spargel und RÄ¼ucherlachs.

Gesehen und ausprobiert... dies ist meine etwas verÄ¼nderte Version des "Pasta Salad With Smoked Salmon And Asparagus". (Unter dem Link findet Ihr das Rezept von Maggie)

### Zutaten:

4 FrÄ¼hlingzwiebeln, in Scheiben geschnitten  
1 handvoll Cocktailtomaten, gewÄ¼rfelt  
250 g Nudeln  
1 Bund grÄ¼ner Spargel  
5 Scheiben RÄ¼ucherlachs, in kleine StÄ¼cke geschnitten

### Dressing:

3 groÄ¼e EL Saure Sahne  
3 groÄ¼e EL KrÄ¼uterquark (wir hatten BÄ¼rlauchquark)  
2-3 TL Dijonsenf  
1 handvoll frische BasilikumblÄ¼tter, grob gehackt  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
2-3 EL Zitronensaft

Die Nudeln in Salzwasser biÄ¼fest kochen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 200Ä¼C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Spargel waschen und die holzigen Enden kÄ¼rzen, dann in ca. 4 cm lange StÄ¼cke schneiden. Spargel auf dem Backblech verteilen, mit OlivenÄ¼l betrÄ¼pfeln, mit (grobem) Salz und Pfeffer wÄ¼rzen und ca. 10-15 minuten rÄ¼sten. Er sollte durch sein, aber noch einen schÄ¼nen BiÄ¼ haben.

Die Zutaten fÄ¼r das Dressing in einer Schale verrÄ¼hren und nach Gusto abschmecken.

Nudeln in ein Sieb abgieÄ¼en und mit kaltem Wasser abschrecken, bis sie nur noch lauwarm sind. Abtropfen lassen und in eine groÄ¼e SchÄ¼ssel geben. Die Nudeln mit dem Dressing, den Tomaten, FrÄ¼hlingzwiebeln und dem Lachs gut vermengen.

Spargel aus dem Ofen nehmen, kurz etwas abkÄ¼hlen lassen und dann vorsichtig unter den Salat mischen. Ein paar Spargelspitzen fÄ¼r die Deko zurÄ¼ck behalten.

Ich finde, der Salat schmeckt lauwarm am besten! :)

Posted by orange in fisch + meerestier, nudelsalat, salate, snacks/vorspeisen at 19:51

Monday, March 1. 2010

## **Gebackener Reisauflauf mit Ä¼pfeln**

Irgendwie komme ich mal wieder nicht zum Schreiben, aber ich habe eine sehr fleissige Gastschreiberin, die mir immer wieder Rezepte und Fotos zukommen lÄ¼sst. Und daÄ¼ Ihr nicht weiter "hungern" mÄ¼sst gebe ich Euch vertrauensvoll in Mutterns HÄ¼nde. Heute mit leckerem Reisauflauf. :-)

FÄ¼r 2 Personen:

Auflaufform ausbuttern - Backofen auf 200 Ä° C Ober/Unterhitze vorheizen

1/2 l Milch  
etwas Zitronenschale  
150 g Milchreis  
50 g Zucker

Aus diesen Zutaten einen Milchreis herstellen. Es dauert ca. 20 Minuten bis der Reis aufquillt und die Milch aufgesogen ist (fleißig umrÄ¼hren, damit die Milch nicht anbrennt), anschlie¼end ausÄ¼hlen lassen.

3-4 Ä¼pfel  
je 1 kleine handvoll Rosinen und Cranberries  
gehobelte Mandeln (nach Wunsch)

Die Ä¼pfel schÄ¼len, klein schneiden und mit Zitronensaft betrÄ¼pfeln, daÄ¼ sie nicht braun werden.  
Rosinen und Cranberries zusammen in einer Schale mit etwas Rum marinieren.

2 Eier  
150 g Creme fraiche  
1/2 Becher einfacher Joghurt  
30 g Zucker, 1 Vanillezucker,  
ein paar Spritzer Zitronensaft  
Zimt

Eier trennen und das Eiwei¼ zu einem steifen Schnee schlagen.

Eidotter mit Creme fraiche, Joghurt, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft verrÄ¼hren und unter den ausgeÄ¼hlten Milchreis geben. Ä¼pfel, Rum-Rosinen, -Cranberries und Mandeln ebenfalls untermengen. Dann den steifen Eischnee vorsichtig unterheben.

In die gebutterte Auflaufform geben und glattstreichen. Ein paar ButterflÄ¼ckchen oben darauf verteilen und bei 200Ä° C 20-25 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Vor dem Servieren mit etwas Zimt und Puderzucker bestreuen.

Dazu pa¼sst gut ein Kompott, z.B. Apfelkompott (mit StÄ¼ckchen!) vermischt mit Aprikosenmarmelade und Cranberries!

Mehlspeisen-Liebhaber werden den Auflauf lieben!

Posted by orange in snacks/vorspeisen, sÄ¼ttes at 19:51

Sunday, December 6. 2009

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

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

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

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

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

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

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

Hier das Rezept fÄ¼r den Salat fÄ¼r 4 Personen:

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

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

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

Dressing:

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

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

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



paar gehackte ErdnÃ¼sse darÃ¼ber streuen.

FÃ¼r den GarnelenspieÃ:

24 Garnelen (6 pro Person)

2 StÃ¼ck Zitronengras

1 Knoblauchzehe

etwas ErdnuÃl oder neutrales Ãl

HolzspieÃe

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

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

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

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

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

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

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

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

Wednesday, November 18. 2009

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

Chaat ist ein Teller voll verschiedener herzhafter, frittiertes Teigsnacks mit frischem GemÄ¼se, Chutneys, Joghurt, KrÄ¼utern und GewÄ¼rzen verfeinert. Man findet es in Indien oft an den StraÄ¼enmÄ¼rkten und rollenden GarkÄ¼chen. Manche Orte haben sogar durch ihr gutes Chaat wahren Ruhm erlangt. Ä¼ber die ChaatstÄ¼nde 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 KnusperÄ¼den aus Kichererbsenmehl), Papdi (Cracker aus Kichererbsenmehl, GrieÄ¼mehl oder normalem Mehl), Aloo Tikkis (knusprige KÄ¼chlein aus Kartoffelteig - an denen hab ich mich auch schon mal versucht - Rezept hier), Vadas (sÄ¼dindische wÄ¼rzige, frittierte Kringel aus Kichererbsenmehl, Linsen und/oder Kartoffeln) oder einfach scharf gewÄ¼rzte gebratene KartoffelstÄ¼cke.

Den frischen Part Ä¼bernehmen z.B. Zwiebelringe, Gurken- und TomatenstÄ¼cke, frischer Koriander.

Den typischen Geschmack gibt eine GewÄ¼rzmischung namens Chaat Masala, die eine sÄ¼uerlich wÄ¼rzige Note hat. Meist beinhaltet es GewÄ¼rze wie Mangopulver (amchur), KreuzkÄ¼mmel (jÄ¼rÄ¼), schwarzes Salz (kÄ¼Ä¼ namak), gemahlene Koriandersamen (dhaniyÄ¼), Ingwerpulver (adrak), Salz (namak), schwarzen Pfeffer (kÄ¼Ä¼ mirc), Asafoetida (hÄ¼ng, bei uns als "Asant" oder Teufelsdreck" mehr oder weniger bekannt) und Chili (lÄ¼ mirc).

Oben drÄ¼ber werden dann verschiedene Chutneys getrÄ¼ufelt, wie z.B. grÄ¼nes Chutney mit KrÄ¼utern und grÄ¼ner Chili oder sÄ¼rÄ¼-sÄ¼uerliches 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 Ä¼berÄ¼llte KÄ¼chenschrank 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 Ä¼brig (es gab Masala Pappad \*yum\*), da kam mir die Idee, daraus einen Chaat-Ä¼hnlichen Salat zu machen. Ä¼hnlich... nicht vollstÄ¼ndig, nicht nach Rezept, nicht traditionell, deshalb "Cheat Chaat" - gemogelter Chaat :-)

### **Sauce:**

3 gehÄ¼ufte EL saure Sahne oder Joghurt  
1 TL Sesampaste aus dem Glas (Tahin)  
Salz, Pfeffer

Saure Sahne und Tahin in einem SchÄ¼lchen verrÄ¼hren und mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen.

### **GemÄ¼se:**

1 mittelgroÄ¼e rote Zwiebel  
1/2 Gurke  
2-3 Tomaten

Zwiebel in dÄ¼nne Ringe und Gurke und Tomaten in mundgerechte StÄ¼cke schneiden

### **WÄ¼rzige 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

Tuesday, November 10. 2009

### **Gebratene Jakobsmuscheln in Whiskey - Vanille - Sauce**

Auf Rasa Malaysia findet man Unmengen an Rezepten, die einem das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen. Da wir inzwischen ziemlich auf den Jakobsmuschel-Geschmack gekommen sind (nicht nur roh als Sushi sondern nun auch gebraten!), hat dieses "Seared Scallops" Rezept gleich ins Schwarze getroffen. SpÃ¤testens nachdem man das Foto angeschaut hat steht fest, daÃ man jetzt unbedingt kurz mal einkaufen gehen muÃ :-)

FÃ¼r alle, die sich leichter tun, ein Rezept auf Deutsch zu lesen, erlaube ich mir, es hier zu Ã¼bersetzen. Hier findet Ihr das Originalrezept von Rasa Malaysia auf Englisch.

Man braucht:

8 groÃe Jakobsmuscheln  
1 TL OlivenÃ¶l  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

FÃ¼r die Sauce:

1 TL frisch gehackte Petersilie  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
herausgekratztes Mark von 1/2 Vanilleschote  
1 TL OlivenÃ¶l  
1/4 Cup (ca. 60 ml) Sahne  
1/4 Cup (ca. 60 ml) Whiskey  
Salt

FÃ¼r die Sauce das OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen. Vanillemark, Knoblauch und Sahne hinein geben. Wenn die Sauce anfÃ¤ngt zu kÃ¶cheln, den Whiskey einrÃ¼hren und unter KÃ¶cheln ein wenig einreduzieren lassen. Die frische Petersilie auf die Sauce streuen und Sauce zur Seite stellen.

Eine zweite Pfanne stark erhitzen. Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer wÃ¤rmen und auf beiden Seiten mit OlivenÃ¶l bepinseln. Dann in der Pfanne auf beiden Seiten je ca. 1-2 Minuten braten, bis die Ober- und Unterseite eine leicht braune Farbe bekommen.

Die Jakobsmuscheln auf einem Spinatbett anrichten und mit der Sauce betrÃ¶pfeln.

Auf Rasa Malaysia wird gedÃ¤nsteter, junger Spinat empfohlen. Dieser ist besonders zart. Leider hatte ich aber keinen da, deshalb habe ich eine halbe Packung TK-Blattspinat aufgetaut. Dann habe ich eine halbe Zwiebel in kleine WÃ¼rfel geschnitten und in etwas Butter angeschwitzt, den Spinat dazu gegeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat leicht gewÃ¤rzt.

Posted by orange in fisch + meerestier, snacks/vorspeisen at 21:28

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

Thursday, September 10. 2009

## **Zweifarbige ZucchiniGemÃ¼se mit gebratenem ZiegenkÃ¤se**

FÃ¼r 2 Personen:

2-4 ZiegenkÃ¤setaler (mit Speck umwickelt wer mag)

1 gelbe Zucchini, in halbierte Scheiben

1 grÃ¼ne Zucchini, in halbierte Scheiben

5 Cocktailtomaten, geviertelt

1 Knoblauchzehe, grob gehackt

2 Schalotten, grob gehackt

1 EL Tomatenmark

1 Schluck WeiÃŸwein oder GemÃ¼sebrÃ¼he

getrockneter Oregano

frisches Basilikum

Salz, Pfeffer

OlivenÃ¶l

Zucchinis Scheiben stark salzen und ca. 20 Minuten "weinen" lassen, dann gut mit KÃ¼chenkrepp abtupfen.

OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinis Scheiben scharf anbraten. Den Knoblauch und die Schalotten dazu geben, alles vermischen und weiter braten bis alles Farbe genommen hat. Mit WeiÃŸwein ablÃ¶schen, das Tomatenmark und die trockenen GewÃ¼rze unterÃ¼hren und die Tomaten dazu geben. Kurz einkÃ¼cheln lassen.

In der Zeit den ZiegenkÃ¤se (gibt es eingewickelt zu kaufen, kann man aber auch ganz leicht selber machen) in einer heiÃŸen Pfanne mit ganz wenig Ã–l (nur daÃŸ er nicht gleich verbrennt) scharf anbraten.

Die frischen BasilikumblÃ¤tter unter ZucchiniGemÃ¼se mischen und mit dem ZiegenkÃ¤se 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

OlivenÃ¶l

Salz, Pfeffer

frische BasilikumblÃ¤tter

Avocado halbieren, den Kern herausnehmen, das Fruchtfleisch mit einem EsslÃ¶ffel herausheben und die AvocadohÃ¶lften in Spalten schneiden. Auf einem tiefen Teller anrichten.

Guten Balsamico und ein wenig OlivenÃ¶l Ã¼ber die Avocado trÃ¶pfeln. Mit reichlich Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Frische BasilikumblÃ¤tter grob hacken und Ã¼ber den Salat streuen.

Schmeckt am besten mit frischem Brot.

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:03

## **Gebackene Tintenfischringe mit Schmand-Knoblauchsauce und orientalischem Salat**

FÃ¼r einen verdÃ¤chtig knurrenden Magen nach dem Sport:

TK-Tintenfischringe fÄ¼r den Backofen nach Packungsanweisung backen - bei meinen waren das 10 Minuten auf 200Ä°C, dann umdrehen und weitere 8 Minuten auf dem Backblech.

Schmand-Knoblauch-Dip - besser als jeder Remoulade!

4 EL Schmand

1 Knoblauchzehe, durch die Presse drÄ¼cken

Salz, Pfeffer

1/2 TL getrockneter Rosmarin

1/4 TL abgeriebene Zitronenschale

etwas frisch gehackte Chili (wir hatten orangefarbene Cayenne - scharf und fruchtig zugleich!)

Alles miteinander vermischen und zu den Tintenfischringen reichen.

Orientalischer Salat:

1 rote Zwiebel

2 Zitronen

1 (GÄ¼rtner-)gurke

4 Tomaten

OlivenÄ¼l

Salz, Pfeffer

frisch gehackte KorianderblÄ¼tter

Die Zwiebel in ganz dÄ¼nne Ringe schneiden. Die Zitronen in eine SalatschÄ¼ssel pressen und die Zwiebelringe darin 15 Minuten marinieren.

Gurke (bei GÄ¼rtnergurken kann man die Schale super mitessen) und Tomaten in mundgerechte WÄ¼rfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Die Sauce mit OlivenÄ¼l, Salz und Pfeffer fertigstellen und den frischen Koriander untermengen.

Posted by orange in fisch + meerestier, salate, snacks/vorspeisen at 19:54

## **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

## **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 anbrÃ¼unt. 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 zÃ¼h.

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 kühl stellen. 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 käsig 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 Gärtnergurkenscheiben 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 heiÄ¼em, sonnigem Wetter in einem wild blÄ¼henden Garten auf der Hollywoodschaukel zu liegen und ein kÄ¼hles Radler zu trinken ist einfach unschlagbar. AuÄ¼erdem hatte mein Papa Geburtstag und das muÄ¼te selbstverstÄ¼ndlich nachgefeiert werden!

Aber erstmal hat meine Mutter eine frische, groÄ¼e 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 muÄ¼ man ihn in Salzwasser ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kÄ¼cheln lassen, das Wasser abgieÄ¼en 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 muÄ¼ sich den Geschmack Ä¼hnlich wie Bulgur vorstellen, nur noch kerniger - da ja nicht zerteilt. Super lecker und paÄ¼t zu jedem Gericht, wo auch Reis, Couscous, Bulgur o.Ä¼. 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 gestoÄ¼en 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

Tuesday, August 4. 2009

### **Schnelles Mittagessen mit Kick: Erdnuss - Nudeln**

Auf der Suche nach einem schnellen aber nicht langweiligen Mittagessen an einem faulen, grauen Urlaubstag bin ich glÃ¼cklicherweise auf diesen Post bei "Being Vegan and Getting Away with It" gestoÃ¼en, der mich sogleich inspiriert hat, mich an den Herd zu stellen.

Ich hatte noch eine viertel Packung chinesische Eiernudeln vom Laksa kochen, ErdnuÃ¼mus, Soja und Fischsauce sind sowieso immer im KÃ¼hlschrank, dann kann es ja los gehen! Hier meine Version der scharfen ErdnuÃ¼nudeln:

3 kleine "Nester" chinesische Eiernudeln (siehe unten)  
1 EL Ãl  
2-3 EL Erdnussmus  
4 EL Wasser  
1 kleine, getrocknete Chilischote, zerrieben  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
Sojasauce oder Fischsauce  
etwas brauner Zucker  
eine Hand voll TK-Erbsen  
Saft von 1/4 - 1/2 Limette  
frischer, gehackter Koriander

Alle Zutaten vorbereiten.

Die Nudeln in siedendem Wasser 2 Minuten kochen, dann abseihen.

Den Knoblauch mit den Chiliflocken in Ãl anbraten, das ErdnuÃ¼mus dazugeben und unter RÃ¼hren in dem Ãl auflÃ¶sen. Mit dem Wasser etwas strecken und mit Soja- und/oder Fischsauce (ich habe dunkle Sojasauce - die ist sirupartig und nicht so salzig wie die normale - und auch Fischsauce verwendet) und Zucker wÃ¼rzen. Die Hitze sollte nicht zu hoch sein, sonst wird die Sauce schnell krÃ¼melig oder brennt an. Wenn sie zu dickflÃ¼ssig wird, einfach noch einen Spritzer Wasser dazu geben. Den Limettensaft und die Erbsen einrÃ¼hren und kÃ¼cheln, bis die Erbsen heiÃ¼ sind. Abschmecken und dann die Nudeln und den Koriander mit der Sauce vermengen.

Wer mag kann noch gerÃ¶stete, gehackte ErdnÃ¼sse drÃ¼ber streuen.

Das Ganze dauert nicht lÃ¤nger als 15 Minuten und schmeckt toll! Auch ohne Kater ;-)

Diese Nudeln habe ich verwendet (die linken), aber das Gericht funktioniert sicher mit allen Nudelsorten:

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, pasta+so, snacks/vorspeisen at 11:01

Sunday, August 2. 2009

### **Wassermelonensalat mit roten Zwiebeln und Minze**

Wassermelone in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten  
reichlich MinzblÄ¼tter klein hacken  
rote Zwiebel in dÄ¼nne Ringe geschnitten  
frisch gepressten Zitronensaft  
OlivenÄ¼l,  
Salz, Pfeffer

Die Zwiebelringe in den Zitronensaft legen und ca. 10 Minuten marinieren, daÄ¼ sie weicher und milder werden.

WassermelonenwÄ¼rfel, Minze, Zwiebeln mit dem Zitronensaft vorsichtig vermengen, daÄ¼ die Melone nicht auseinanderfÄ¼llt.

Mit Ä¼l, Salz und Pfeffer abschmecken und kÄ¼hl servieren.

~~~

Schmeckt toll zu feurigen Curries!

~~~

Posted by orange in indien, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:42

Friday, July 31. 2009

## **Erfrischender Reissalat mit Petersilie und Minze**

Ich denke, an einem wunderschÖnen lauen Feierabend mit Aussicht auf ein Wochenende voller Genuß und Entspannung in einen alten Obst- und Gem¼seladen zu gehen, ist fÄ¼r die meisten Freunde des guten Essens ein Sinneserlebnis der besonderen Art. Beim Anblick dieser vielen kleinen frisch duftenden Juwelen, die einem in allen Farben entgegenglÄnzten kann das Kochherz nur hÄ¼her schlagen. In dem Stadtviertel, wo ich wohne, gibt es noch ein paar dieser urig anmutenden LÄden, wo der Besitzer seine Kunden noch beim Namen kennt und man nach einem SchwÄtzcchen stets mit guter Laune nach Hause geht.

Aber genug in Sinneslust geschwelgt, ich habe schließlich eine Mission. Im Fahrradkorb wartet eine Aluschale voll Reis, die von unserem indischen BÄ¼roessen vom Vortag Ä¼brig war, auf seine Wiedergeburt. Und ich habe auch schon eine Idee. Leicht soll es sein und kÄ¼hlend. Was bietet sich da besser an als ein Salat? Mit frischen KrÄ¼utern fÄ¼r die WÄ¼rze und Zitronensaft fÄ¼r den besonderen Frischekick. Und hier ist das Ergebnis:

### Reissalat mit Petersilie und Minze

ca. 2,5 groÙe Kaffeetassen gekochter Reis (z.B. als Resteverwertung vom Vortag) - er sollte Zimmertemperatur haben

Saft von 1-2 Zitronen (je nach Reismenge, Geschmack und GrÖÙe der Zitronen)

1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt

1/2 Bund Pfefferminze, fein gehackt

eine Hand voll Cocktailtomaten, geviertelt

gutes OlivenÄ¼l

Salz, Pfeffer

Reis mit Zitronensaft, OlivenÄ¼l, Salz und Pfeffer anmachen. Die Mengen der Zutaten hÄ¼ngen sicher erstmal vom persÄ¼nlichen Geschmack und auch von der GrÖÙe der Zitronen ab, deshalb am besten an die perfekte Mischung herantasten. Und nicht vergessen, daß der Reis ja noch etwas von der FlÄ¼ssigkeit aufsaugt.

Die KrÄ¼uter und Tomaten untermengen, und ca. 30 Minuten im KÄ¼lschrank 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 5. 2009

## **Morgenstund' hat Gold im Mund**

Ich finde, man muÄ schon zugeben, daÄ es auf so einer Heilpraktikermesse doch einige Dinge gibt, auf die die Welt nicht unbedinget gewartet hat. Aber es sei ja sowieso jedem das Seine. Und ich muÄ zugeben, daÄ ich - auch wenn ich dort eigentlich nur arbeiten soll und nicht rumstÄ¼bern - immer irgendwas finde, was in meine Tasche wandert.

Meistens sind es reine Ätherische Ä¼le oder MassagelotiÄ¼nchen und Cremchen. Aber diesmal habe ich sogar etwas richtig Sinnvolles gefunden! Etwas fÄ¼r die Gesundheit und das Wohlbefinden, das auch noch satt macht!

Berufsbedingt weiÄ ich ja, wie wichtig eine Ä¼berwiegend basische ErnÄ¼hrung ist \*rÄ¼usper\*. Und auch die Lehre, daÄ man das FrÄ¼hstÄ¼ck nicht ausfallen lassen soll, ist mir wohlbekannt. "Morgenstund' hat Gold im Mund" - auf mich paÄt eher die Fortsetzung dieses alten Sprichworts. Deshalb ist das mit dem FrÄ¼hstÄ¼ck nicht immer so einfach umzusetzen - bis jetzt!

Mein FundstÄ¼ck dieses Mal ist nÄ¼hmlich:

MorgenStund' - Hirse-Buchweizenbrei mit FrÄ¼chten und Samen

Ich hab mal versucht, mir morgens im BÄ¼ro immer Porridge (hier das Rezept) zu kochen. Aber das bedeutet, ihn zuhause zusammenzustellen (Haferflocken, NÄ¼sse, TrockenfrÄ¼chte etc.), ihn nicht zuhause zu vergessen und dann im BÄ¼ro 10 Minuten neben dem Topf zu stehen und zu rÄ¼hren. Sehr lecker, hÄ¼lt richtig lang satt, aber ist ein wenig umstÄ¼ndlich.

Deshalb war ich gleich ganz hellauf begeistert, daÄ man den MorgenStund' Porridge - nach Wahl - einfach mit heiÄem Wasser oder Milch aufgieÄ¼en kann. Bis er nach fertig gequollen ist, hat man bequem Zeit seine morgendlichen E-Mails abzurufen und so schon ein StÄ¼ck Arbeit fÄ¼r den Tag geschafft. Ich bin gespannt, wie lange ich es schaffe, den Magen ab jetzt morgens mit gesunden Dingen zu fÄ¼llen und nicht um halb 11 vÄ¼llig ausgehungert nach den ersten Keksen zu greifen :)

Ich hab die Mischung heute gleich ausprobiert und vom Geschmack her kann man alles andere als meckern! Es gibt viele MÄ¼glichkeiten, den Porridge zuzubereiten und zu verfeinern, jeder kann eigentlich hineinrÄ¼hren, was er gerne mag. Am besten schmeckt Porridge sowieso mit frischem Obst als Beilage.

Ich habe 3 EL MorgenStund' mit 100ml Wasser, 100ml Kokosmilch, 3 klein geschnittenen getrockneten Aprikosen und 4 grob zerbrochenen WalnÄ¼ssen zusammen aufgekocht, vom Herd genommen und 5 Minuten quellen lassen. Da heute Wochenende ist, hatte ich ja genug Zeit das ganze im Topf zu machen ;-)) Und hier zuhause ist auch Mikrowellen-freie Zone... Als der Brei fertig war, habe ich ihn mit einer aufgeschnittenen Birne, Zimt und einem LÄ¼ffel ZuckerrÄ¼bensirup angerichtet. Das alles hat nichtmal 10 Minuten gedauert und war sÄ¼ttigend und absolut lecker.

Den ZuckerrÄ¼bensirup habe ich auch gestern abgestaubt... Ich glaube das Zeug habe ich seit meiner Kindheit nicht mehr gegessen. FrÄ¼her waren wir immer viel spazieren und hier in der Umgebung gibt es ja unzÄ¼hlige Felder, auf denen ZuckerrÄ¼ben angebaut werden. Deshalb war das ein bekanntes Bild. Meine Eltern hatte auch oft einen Becher Sirup zuhause. Aber selbst habe ich ihn mir spÄ¼ter irgendwie nie gekauft. Eigentlich schmeckt die Masse richtig gut. Etwas malzig und intensiv und nicht allzu sÄ¼Ä. FÄ¼r so ein warmes FrÄ¼hstÄ¼ck ein wunderbarer Zusatz an Geschmack.

Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft oder was man sonst noch so zuhause hat, geht natÄ¼rlich genauso gut. Oder man lÄ¼sst zusÄ¼tzliche SÄ¼Äung einfach ganz weg.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, sÄ¼Äes at 15:59

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

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

Wednesday, October 15. 2008

### **GerÃ¶stete KÃ¼rbiskerne**

Die KÃ¼rbiskerne aus dem KÃ¼rbisfleisch pulen (eine recht glitschige Angelegenheit), dann abwaschen und trockentupfen. Ofen auf 180Â°C vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auskleiden.

Meine GewÃ¼rzmischung fÃ¼r die Menge von frischen KÃ¼rbiskernen aus 1 Hokkaido

1/4 TL Kurkuma

1/4 TL sÃ¼Ãe Paprika

1/4 TL Garam Masala

1/4 TL gerÃ¶steten Knoblauch aus der MÃ¼hle

1/2 TL Salz

1/4 TL Chilipulver

1/4 TL brauner Zucker

Die Kerne in einer Schale mit denn GewÃ¼rzen vermengen und auf dem Backblech verteilen. FÃ¼r 15 Minuten rÃ¶sten, dann etwas durchrÃ¶hren und nochmal 15 Minuten rÃ¶sten.

Posted by orange in snacks/vorspeisen at 18:32

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¶stetem KreuzkÃ¼mmel oder sogar schwarzem Salz bestreut.

In einigen LÃ¤ndern gehÃ¶ren wÃ¼rzige Obstsalate zur typischen LandeskÃ¼che, zum Beispiel in Indien der "Fruit Chaat", in Indonesien/Malaysia/Singapur der "Rojak" - und auch in Sri Lanka isst man Obst gern mit GewÃ¼rzen.

Einige Obstsorten werden im unreifen Zustand verwendet, zum Beispiel Papaya und Mangos. Testen, wie gut das schmeckt, kann man am besten bei einem thailÃ¤ndischen "Som Tam" (zum Rezept) - einem Salat mit rohen Papayastreifen, rohen Schlangenbohnen und Tomaten mit einem Dressing aus Fischsauce, Limettensaft, Palmzucker, Knoblauch und Chili. DarÃ¼ber ein paar getrocknete Shrimps und gerÃ¶stete ErdnÃ¼sse - ein Traum.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, malaysia/indonesien, rezepte, salate, sammlungen + infos, snacks/vorspeisen, sri lanka, sÃ¼Ã¼es, thailand, vegetarisch at 08:03

Wednesday, July 2. 2008

### **Karotten - Basilikum - Brot**

Okeeee, das Rezept klingt vielleicht etwas sehr "gesund" fÃ¼r den einen oder anderen, aber ich finde, es ist ein richtig leckerer Snack oder ein kleines, leichtes Abendessen fÃ¼r die warme Jahreszeit! Wer mag, kann auch noch etwas FrischkÃ¤se auf das Brot schmieren und dann erst die Karotten drauf legen :-) Oder man reicht das ganze ohne Brot als GemÃ¼sebeilage.

fÃ¼r 2 belegte Brote:  
2 Karotten  
2 EL Sonnenblumenkerne  
1/2 TL brauner Zucker  
1 Hand voll frisches Basilikum  
Butter zum andÃ¼nsten  
Salz, Pfeffer

Karotten in dÃ¼nne Streifen schneiden.

Butter mit dem Zucker in einem Topf zergehen lassen und die Sonnenblumenkerne darin kurz karamelisieren. Karottenstreifen dazu geben, gut umruehren und kurz andÃ¼nsten, bis sie etwas weicher werden, aber noch bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen 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 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

Wednesday, March 19. 2008

### **orange's schnelle Thunfisch-Toasts**

Komisch, daÄ ich das Rezept noch gar nicht gepostet habe... das ist eines unserer regelmÄigen BÄ¼ro-Mittagessen, weil es gut schmeckt und schnell geht.

FÄ¼r 4 Toasts:

1 Dose Thunfisch ohne Ä¼l  
1 Schalotte oder 1/2 Zwiebel

Pfeffer

ScheiblettenkÄse "Toast"

eventuell noch etwas frisches Basilikum oder Schnittlauch

Toastbrot (ich mag dazu Vollkorntoast)

Ofen auf 200ÄC vorheizen.

Thunfisch abgieÄen und in einer Schale "zerrupfen". Die Schalotte klein wÄ¼rfeln und (ggf. mit den KrÄ¼utern) unter den Thunfisch mischen. Die Masse etwas pfeffern.

Toasts auf einem Backblech verteilen und je einen LÄ¼ffel Thunfisch-Masse darauf hÄ¼ben. Mit einer Scheibe ScheiblettenkÄse belegen, etwas Pfeffer drÄ¼ber geben und fÄ¼r 10 Minuten ab in den Ofen, bis der KÄse leicht anbrÄ¼unt und zerlÄ¼uft.

Posted by orange in fisch + meerestier, snacks/vorspeisen at 17:25

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 FrÃ¼hlingsschneepfeilknollen, 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¶ckeln. 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

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

Wednesday, December 19, 2007

### **Krabbencocktail mit Butters toast**

Ein paar Tage vor Weihnachten darf auch das BÃ¼ro-Mittagessen ruhig ein wenig dekadenter ausfallen. Deshalb gibt es heute: Krabbencocktail! Den wollte ich eh schon lange mal wieder machen.

#### Zutaten:

1 Packung Krabben  
1 kleine Dose Ananasringe  
1/4 Kopfsalat  
Mayonaise  
Ketchup  
Chantrelle  
Salz, Pfeffer

Krabben abgieÃen, mit kaltem Wasser abspÃ¼len und ein wenig trocken schÃ¼tteln. Ananas abgieÃen und in StÃ¼cke schneiden. Kopfsalat waschen und in Streifen schneiden. 2-4 ganze Blatt aufheben zum garnieren.

Sauce anrÃhren: Mayonaise und Ketchup ca. im VerhÃltnis 3:2 verrÃhren. Einen Schuss Chantrelle dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Krabben und AnanasstÃ¼cke untermengen.

Die Salatstreifen in einen hohen Becher oder eine Schale schichten, seitlich die SalatblÃtter anrichten. Dann den Krabbencocktail auf die Salatstreifen geben.

Sehr gut passt auch noch klein geschnittenes Surimi rein.

Dazu serviert man am besten knuspriges, warmes Toast (in der Mitte durchgeschnitten zu einem Dreieck) mit etwas Butter bestrichen.

Posted by orange in fisch + meerestier, snacks/vorspeisen at 12:41

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 FrÃ¼hlingszwiebeln  
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:

FrÃ¼hlingszwiebeln 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



Tuesday, July 31. 2007

### **Lauwarmer Nudelsalat mit Rucola und Mozzarella**

Dieser aromatische Salat kann schnell und einfach vorbereitet werden.

Er ist deshalb perfekt geeignet, um ihn z.B. ins BÃ¼ro oder zu einem Grillfest zu nehmen. - Ein leichter Mittags- oder Abend-Snack oder eine schÃ¶ne Beilage zu gebratenem Fleisch.

250 g Nudeln (z.B. HÃ¶rnchen)  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 Kiste Rucola, in mundgerechte StÃ¼cke gehackt  
1 handvoll Cocktailtomaten, halbiert  
1 Packung MozzarellabÃ¼llchen oder 1 Mozzarella, mundgerecht gewÃ¼rfelt  
1/2 Glas schwarze Oliven ohne Kern, in Ringe geschnitten  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Dressing:

OlivenÃ¶l  
dunkler Balsamico-Essig  
etwas Dijon-Senf

Die Nudeln in stark gesalzenem Wasser al dente kochen. Dann abgieÃen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Knoblauch fein hacken. Schalotten in kleine WÃ¼rfel schneiden. Etwas Ãl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Schalotten darin anschwitzen. Die Nudeln zugeben und alles gut vermengen. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen.

Die Nudeln mit den Tomaten, dem Rucola und Mozzarella in einer SchÃ¼ssel vermengen. Balsamico, Ãl und Senf gut verquirlen und zu den Nudeln geben. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Lauwarm oder gekÃ¼hlt servieren.

Wer mÃ¶chte, kann noch 2 EL gerÃ¶stete Pinienkerne darÃ¼ber streuen.

Posted by orange in nudelsalat, snacks/vorspeisen at 12:09

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

Thursday, July 19. 2007

### **Gebratene Garnelen auf Tomaten-Gurken-Salat mit Fetacrostini**

Unser etwas dekadent geratenes BÃ¼roessen heute :-). Aber wenn man bei dem warmen Wetter schon arbeiten muss, sollte man sich wenigstens was gÃ¶nnen, oder? ;-). War sehr lecker leicht und ging echt schnell zu machen

FÃ¼r 2 Personen:

Tomaten-Gurken-Salat

1/2 Gurke, geschÃ¼lt + klein gewÃ¼rfelt

3 Tomaten, klein gewÃ¼rfelt

1,5 Zitronen (Saft)

1/2 rote Zwiebel

Salz, Pfeffer, Ãl

Sonnenblumenkerne

etwas frisch gehackte Petersilie od. Basilikum

-> Alles zusammen vermengen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feta-Crostini:

1/2 Aufback-Ciabatta

1 Pck. SchafskÃ¤se

Salz, Pfeffer, Paprika

1/2 Knobelzehe oder Knobel aus der MÃ¼hle

frische KrÃ¼uter, die gerade zur Hand sind

evtl. 2 EL Schmand und etwas Milch

Knobel pressen, KrÃ¼uter fein hacken und mit dem SchafskÃ¤se vermantschen. Wenn nÃ¶tig, mit etwas Schmand und Milch cremiger machen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika wÃ¼rzen. Das Ciabatta in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Ãl betrÃ¼pfeln und bei 190Â°C in den Ofen schieben bis sie goldbraun und knusprig sind. Dann aus dem Ofen holen und mit der Fetacreme dick bestreichen.

WÃ¼rzige Garnelen:

1 Pck. Garnelen (roh und ohne Darm)

1 EL Knoblauch, fein gehackt

1 EL Ingwer, fein gehackt

2 getrocknete, kleine, rote Chilis

3 EL Zitronensaft

Ãl, Salz, Pfeffer

Garnelen ggf. auftauen lassen, dann abwaschen und mit KÃ¼chenpapier abtupfen. Ãl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen, Knobel, Chili und Ingwer hineingeben und umrÃ¼hren. Garnelen nur so lange anbraten, dass sie innen noch glasig bleiben. Mit etwas Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft wÃ¼rzen.

SchÃ¼n auf einem Teller anrichten: evtl. den Salat in einem grossen Salatblatt, Garnelen drauf und Crostinis daneben :-)

Posted by orange in fisch + meerestier, salate, snacks/vorspeisen at 13:58

Tuesday, June 12. 2007

### **Joghurtreis mit MangowÄ¼rfeln**

Ich habe gelesen, daÄ dieses Rezept wohl in Indien gerne mal zur Verwertung des beim Abendessen Ä¼brig gebliebenen Reis gemacht wird. Heraus kommt ein erfrischendes und sÄ¼ttigendes FrÄ¼hstueck, Zwischenmahlzeit oder Dessert. Eigentlich eine ziemlich gute Idee!

Mein etwas flÄ¼ssiger Versuch, aber ich muÄ sagen, schmeckt echt nicht Ä¼bel!

1 Tasse gekochter Reis  
2 Tassen warme Milch  
1 Prise Salz  
FruchtwÄ¼rfel z.B. 1 reife Mango - geschÄ¼lt und in kleine WÄ¼rfel geschnitten

Den Reis mit der Milch mischen. 1 TL Joghurt dazugeben und vermengen.

Die Schale mit einem Deckel verschlieÄen und Ä¼ber Nacht an einem warmen Ort lagern (Tips, die ich bisher dazu gelesen habe waren: unter die Daunendecke ins Bett stellen; in eine KÄ¼hl- bzw. Thermobox stellen; in den Backofen stellen, bei eingeschaltetem Backofenlicht).

Am nÄ¼chsten Morgen ist die Milch zu Joghurt geworden. Den Joghurtreis eventuell kÄ¼hlen, mit einer kleinen Prise Salz abschmecken und die MangowÄ¼rfel darÄ¼ber streuen. Mit jedem LÄ¼ffel eine kleine Portion Joghurt und einen FruchtwÄ¼rfel geniessen.

Da es bei uns leider keine indischen Temperaturen hat (leeeeeeeeeideer!!!), war bei mir der Joghurt am nächsten Morgen noch nicht fest :- ( Eventuell kann man damit Abhilfe schaffen, wenn man etwas mehr Joghurtkultur (also gekauften Vollfettjoghurt) hineingibt. Vielleicht ist auch meine Thermobox einfach nicht wÄ¼rmehaltend genug. Ich hab die Mischung dann nochmal etwas erwÄ¼rmt (nicht kochen!) und ihr noch ein paar Stunden bis abends in der Thermobox gegeben... und siehe da: ein Joghurt!

Das nÄ¼chste mal werde ich das Ganze im Backofen ausprobieren mit "WÄ¼rmelampe" sozusagen. Oder vielleicht auch einfach mal auswandern \*g\*

Posted by orange in indien, snacks/vorspeisen, sÄ¼Äes at 19:51

Monday, June 11. 2007

## **Sprossen von Kichererbsen**

Im Supermarkt laufe ich immer wieder am Regal mit den Sprossen vorbei. Ich liebe diese kleinen NÃ¤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 hÃ¤tte nicht gedacht, daÃ es so einfach ist! Und es macht SpaÃ, die KÃ¶rner beim sprieÃen zu beobachten, wie in einem kleinen SÃ¤ckchen im KÃ¼chenfenster ein vertrocknetes Korn wieder zum Leben erweckt wird :-)

Das Ganze hat mich an einen Spruch meiner Yogalehrerin erinnert:

"Leg ein Korn in die Erde und leg ein StÃ¼ck Fleisch in die Erde. Aus dem Korn wÃ¤chst wieder frisches, neues Leben. Das Fleisch verwest."

Also Leute, esst Blumen! ;-)

FÃ¼r die Kichererbsensprossen braucht man:  
2 Tassen schwarze Kichererbsen (kala channa)  
1 locker gewobenes Baumwolltuch  
(KÃ¶setuch, 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

Sunday, June 10. 2007

### **Antipasti: gegrillte Aubergine in wÃ¼rzigem Ã–l**

Dieses Rezept funktioniert auch wunderbar mit Paprika, Zucchini oder Pilzen! Paprika und Pilze braucht man aber nicht weinen lassen wuerd ich sagen...

1 Aubergine  
ca. 4 groÃe Zehen Knoblauch  
reichlich OlivenÃ¶l  
getrocknete Chilis (Menge nach persoenlichem Haertegrad ;-)  
frische KrÃ¤uter  
Salz

Aubergine der LÃ¤nge nach in ca. 0,5 cm dÃ¼nne Streifen schneiden und gut von beiden Seiten einsalzen. Etwa 30 Minuten "weinen" lassen, dann mit einem KÃ¼chenpapier abtupfen.

WÃ¼rzÃ¶l vorbereiten. Knoblauch in Scheiben und Chilli in feine StÃ¼cke schneiden. Mit reichlich OlivenÃ¶l vermengen. Die AuberginenstÃ¼cke kurz darin wenden und dann auf dem heissen Grill braten, bis sie braune Stellen bekommen und weich sind. Dann wieder zurÃ¼ck ins WÃ¼rzÃ¶l geben. Frische KrÃ¤uter nach Wahl (z.B. Basilikum, Rosmarin oder Petersilie) hacken und untermischen. In der Marinade ein wenig ziehen lassen.

Danke an Eva #2 fÃ¼r das Rezept!

Posted by orange in snacks/vorspeisen at 19:49

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, April 17. 2007

## **Maultaschensalat**

...von der lieben Eva geklaut und gerne gebruzzelt. Eignet sich super als Beilage beim Grillen oder fÄ¼r ein Picknick!

fÄ¼r 2 Personen als Snack oder kleine Mahlzeit:

6 groÄe Maultaschen

3 Schalotten

dunkler Balsamico

Ä¼l

Salz, Pfeffer

Maultaschen der Breite nach in ca. 1/2 - 1cm dicke Scheiben schneiden. Schalotten in kleine WÄ¼rfel schneiden.

Etwas Ä¼l in einer Pfanne erhitzen. Die Maultaschen schungweise in der Pfanne knusprig goldbraun von beiden (Scheiben-)seiten anbraten. Mit schungweise meine ich, nicht alle gleichzeitig in die Pfanne zu geben, da sie sonst Ä¼bereinander liegen und nicht braun werden. Am Ende auch noch die Schalotten goldbraun anschwitzen.

Alles zusammen in eine SchÄ¼ssel geben. Die noch warmen Maultaschen mit Essig und Ä¼l betrÄ¼pfeln (zwischen durch probieren um die Menge zu bestimmen). Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und lauwarm servieren.

Ein paar frische KrÄ¼uter geben darÄ¼ber gestreut eine frische Optik - Kresse passt gut. Schnittauch wÄ¼rde sicher auch gut harmonieren.

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen at 12:10

Tuesday, March 13. 2007

### **Ciabattomato**

1 Tomatenciabatta (ca. 30 cm lang)  
1 Tomate (in dÄ¼nne Scheiben geschnitten)  
6 getrocknete Tomaten in Ä¼l  
1 Hand voll schwarze Oliven ohne Kern  
2 HÄ¼nde voll Rucolasalat (gewaschen, geputzt)  
1/4 Pckg. SchafskÄ¼se (mit der Hand etwas zerbrÄ¼seln)

#### Sauce:

3 EL Schmand  
2 TL rotes Pesto  
Salz, Pfeffer  
-> alle Zutaten verrÄ¼hren und abschmecken

In das Ciabatta eine Tasche schneiden, mit der Creme bestreichen und den ganzen restlichen Zutaten fÄ¼llen.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 15:57

Sunday, January 7. 2007

### **Exotischer Mangosalat**

Obstsalat / Fruchtsalat zum dahinschmelzen...

1 reife Mango  
3 grosse Orangen  
1 Hand voll getrocknete Datteln  
Grenadinesirup  
2-3 EL Mandelstifte

Mango schaelen und in mundgerechte Stuecke schneiden. 2 Orangen filetieren und Filets halbieren. Datteln in kleine Streifen schneiden. Alles in einer Schale vermengen. Die uebrig gebliebene Orange auspressen. Mit einem grosszuegigen Spritzer Grenadinesirup abschmecken und suessen. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett kurz anroesten und untermengen. Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Spontane Eigenkreation/Resteverwertung.

Weitere Obstsalat-Rezepte:

leeecker Obstsalat

<http://www.oh-range.com/archives/349-Obstsalat-mit-Himbeeren,-Nektarinen,-Orangen.html>

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, sÃ¼Ães at 21:33

Wednesday, December 6. 2006

## **Toast Hawaii**

Vollkorntoast  
"Toast" ScheiblettenkÃ¤se  
1 Dose Ananasscheiben  
Hinterschinken

Toast -> Schinken -> Ananas -> KÃ¤se  
aufeinander schichten, bei 200Â°C im Backofen Ã¼berbacken.  
Man kennt's ja eh, aber auslassen wollt ich es auch nicht ;-)

Bei mir dÃ¼rfen dabei als Knabberbeilage schwarze Oliven und TomatenstÃ¼cke nicht fehlen. Und man kann fÃ¼r die (von mir bevorzugte) Veggi-Variante auch einfach die Scheibe Schinken durch noch eine Scheibe KÃ¤se ersetzen. Hauptsache, die Ananas liegt nicht direkt auf dem Toast und weicht es durch.

Posted by orange in snacks/vorspeisen at 13:44