

Tuesday, January 31. 2017

Veganes WeihnachtsmenÃ¼ 2016 - Gratiniertes Sellerie, Rotkohlstrudel, Bratapfel mit selbstgemachtem Walnussei

In diesem Jahr habe ich zum zweiten Mal fÃ¼r meine Familie zu Weihnachten vegan gekocht. Familienfeiern sind fÃ¼r mich immer eine schÃ¶ne Gelegenheit, neue, teilweise auch etwas aufwendigere Rezepte auszuprobieren und das Ergebnis danach zusammen zu genieÃen.

In den letzten beiden Jahren hatten wir einen Pilz-Nussbraten und einen Maronibraten. Dieses Mal wollte ich ein wenig Abwechslung hinein bringen und etwas Anderes finden.

Die Wahl fiel auf folgende Rezepte, die ich Euch unbedingt ans Herz legen mÃ¶chte, nicht nur zu Weihnachten.

Ich mÃ¶chte diese Inspiration mit Euch teilen, da das alles Gerichte sind, die sowohl in den Alltag, bei einer ganz entspannten Einladung von Freunden zum Essen sowie auch zu einem festlichen Anlass gut passen. Der Aufwand hÃ¤lt sich in Grenzen und der Geschmack ist toll. Das wird es sicher einmal wieder bei uns geben!

Holunder-Apfel-Gin-Drink

Als Aperitif habe ich einen erfrischenden Drink serviert aus Gin, Mineralwasser, frischem Zitronensaft und Holundersirup. Einfach frei nach GefÃ¼hl zusammengemischt, dass es lecker wird. Ein paar dÃ¼nn geschnittene Apfelscheiben in das Glas und fertig ist der festliche GetrÃ¤nkestarter vor dem MenÃ¼.

Sellerie mit Nusskruste und Cranberry-Zwiebel-Confit

Bissfest gekochter Sellerie, Ã¼berbacken mit einer knusprigen Kruste aus Vollkornbrot, HaselnÃ¼ssen und Hefeflocken. Dazu ein Feldsalat mit Orangen-Senf-Dressing, Granatapfelkernen und Sternen aus Kakifrukt.

Dazu habe ich den Sellerie in etwa 2 cm dicke Scheiben geschnitten, mit einem Serviering rund ausgestochen, in etwas Salzwasser fÃ¼r etwa 7 Minuten bissfest gekocht (mit Gabel testen). Den abgetropften Sellerie habe ich mit einem KÃ¼chenkrepp trockengetupft. Dann aus trockenen VollkornbrotwÃ¼rfeln, Hefeflocken und HaselnÃ¼ssen mit der "Pulse"-Taste meines Mixers eine grobe Nusskruste hergestellt. Diese kommt auf die Selleriescheiben. DafÃ¼r am besten wieder den Serviering verwenden, dann fÃ¼llt nicht so viel daneben. Den Sellerie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und fÃ¼r ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Vorbereitungstip: Der Sellerie kann schon im Voraus gekocht werden. Die Nusskruste kann ebenfalls schon vorher hergestellt werden. Kurz vor dem Servieren die Kruste auf den Sellerie schichten und backen.

Das Orangen-Senf-Dressing fÃ¼r den Salat bestand aus frisch gepresstem Orangensaft, Senf, Ahornsirup, OlivenÃ¶l, Salz und Pfeffer. Gut verrÃ¼hren, dass sich alle Zutaten cremig verbinden und zum gewaschenen Feldsalat geben.

Aber der Held des Tellers waren die frischen Cranberries, mit ZwiebelwÃ¼rfeln, ein wenig Essig und reichlich KokosblÃ¼tzucker zu einer cremig-sÃ¼Ã-deftigen Art Chutney eingekocht. Super einfach hergestellt und gigantisch lecker. Wir haben die Reste dann noch zu allem MÃ¶glichen dazu gegessen. Leider gab es nicht sehr viele Reste!

Das Rezept fÃ¼r den gratinierten Sellerie und das Cranberry-Confit ist zu finden in dem Buch "La Veganista

Superfoods" von Nicole Just

Kichererbsen-Blaukraut-StrudelpÃ¼ckchen auf Cashew-Lauch-Creme

Eine perfekte Kombination: Knusprige FiloteigpÃ¼ckchen mit einer Creme aus zerstampften Kichererbsen und Cashew-Mus, darauf ein selbst gekochtes, weihnachtlich gewÃ¼rztes Rotkraut mit Rosinen. Das Ganze eingerollt, mit Sesam bestreut und stressfrei im Ofen gebacken.

Blaukraut mit allerlei weihnachtlichen GewÃ¼rzen und (Trocken-) FrÃ¼chten eingekocht geht ja bei kaltem Wetter irgendwie immer und passt zu vielen Gerichten gut als Beilage. Hier wird es die FÃ¼llung fÃ¼r die Filo-Strudelchen.

Die Sauce war auch ein Traum. Ich bin eigentlich kein riesen Fan von Lauch in grÃ¶Ãeren Mengen, aber durch das Kochen der LauchstÃ¼cke werden sie richtig weich und sÃ¼Ã. Die Cremigkeit bekommt die Sauce von Cashewkernen, die mit dem Kochwasser des Lauchs mit Mixer ganz fein pÃ¼riert werden. Ein Gedicht und eine perfekte Begleitung zum knusprigen StrudelpÃ¼ckchen.

Als Beilage habe ich die Abschnitte, die beim Ausstechen des Selleries von der Vorspeise Ã¼brig geblieben waren mit ein paar Kartoffeln gekocht, dann mit etwas Hafermilch und Margarine zu einem Brei gestampft und mit Salz, Pfeffer und Muskatabrieb gewÃ¼rzt.

Auch dieses Rezept fÃ¼r die Filostrudel und die Sauce stammt aus dem Buch "La Veganista Superfoods" von Nicole Just.

Marzipan-Bratapfel mit selbstgemachtem Walnuss-Eis

Zum Bratapfel muss ich wahrscheinlich nicht viel sagen... Apfel aushÃ¶hlen, Marzipan mit Amaretto und gehackten WalnÃ¼ssen verkneten und in den Apfel fÃ¼llen, fÃ¼r 40 Minuten in den Ofen und fertig ist die schÃ¶nste KÃ¼chenbeduftung. Ich liebe Bratapfel. Ich mache sie definitiv viel zu selten.

Da seit ein paar Wochen ganz spontan eine Eismaschine bei mir eingezogen ist, musste natÃ¼rlich auch noch ein Eis gemacht werden. Ich mÃ¶chte sie ja ausprobieren! Ein gutes, cremiges Eis zu machen ist gar nicht so einfach. Da habe ich mich ganz auf ein Rezept von Surdham GÃ¼b verlassen. Das musste einfach gut werden - dieser Mann weiss, was er tut! :-)) So war es auch.

Wir hatten zwar das wichtigste Teil der Eismaschine - den RÃ¼hrhaken - zuhause vergessen und mein armer Mann musste dann eine halbe Stunde per Hand in der vorgekÃ¼hlten EisschÃ¼ssel rÃ¼hren, aber sogar das hat geklappt. Perfekt cremig-vanilliges Eis aus Sojasahne und Sojamilch mit unzÃ¤hligen gerÃ¶steten WalnÃ¼ssen und mit Ahornsirup durchzogen. Die WalnÃ¼sse wurden kurz vor der Verwendung erst geknackt und hatten so noch mehr Frische und Aroma. Alle waren begeistert.

Das Eisrezept ist zu finden in dem Buch "Vegan Daily" von Surdham GÃ¼b.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, rezeptsammlungen, vegan at 20:26

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

Thursday, July 2. 2015

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

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

Meine drei Basics einer schnell zubereiteten Bowl:

1. Vorrat

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

2. Spontan sein!

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

3. Vorbereitung

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

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

Ein selbst gemachtes Pesto, zum Beispiel, hÃ¤lt problemlos einige Tage im KÃ¼lschrank und ist als kleine Beilage geschmacklich wie das TÃ¼pfelchen auf dem i. Der Rest kann unter Nudeln gerÃ¼hrt, auf's Brot gestrichen oder mit GemÃ¼se oder Crackern als Dip verpeist werden.

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

Und nun kommt der Sommer auf die Zunge! :)

Vollkornreis-Pilaw:

2 Tassen gekochter Naturreis

1 Karotte, grob geraspelt

1 handvoll TK-Erbsen

Mandeln, grob gehackt

etwas frische Petersilie, fein gehackt

Butter

Salz, Pfeffer

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

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

Die Petersilie unterrÃ¼hren und mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen.

Karamellisierter Tofu mit Nektarinenpalten:

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

1/2 groÃe Nektarine, in Spalten geschnitten

Ãl

Sojasauce

Dattelsirup oder Ahornsirup

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

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

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

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

Minz-Mandel-Karotten-Pesto

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

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

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

Sellerie-Johannisbeer-Salat mit Apfel und Mandeln

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

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

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

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

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

Am Ende die gerÃ¶steten Mandeln darÃ¼ber streuen.

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

Saturday, June 20. 2015

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

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

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

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

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

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

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

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

Spargel-Kokos-Sambal:

1 Bund grÃ¼ner Spargel (dÃ¼nne, zarte Stangen)

35 g Kokosflocken

1/2 rote Chilischote oder 1/2 TL Chilipulver

1 Schalotte, in feine Ringe geschnitten

ein kleiner StrauÃŸ frischer Koriander, fein gehackt

5 Cocktailtomaten, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

Saft von 1 1/2 Zitronen

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

Salz, Pfeffer

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

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

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

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

Kartoffel-Cashew-KÄ¼chlein:

6 mittelgroÄ¼e Kartoffeln

60 g Cashewkerne, fein gehackt

4 groÄ¼e frische CurryblÄ¼tter, klein gehackt

2 Stengel frischer Koriander, klein gehackt

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 guter TL fein gehackter Ingwer

1/2 TL schwarze Senfsamen

1/2 TL KreuzkÄ¼mmelsamen

1/2 TL Kurkuma

2 EL Buchweizenmehl oder Kichererbsenmehl

3-6 EL KokosÄ¼l

Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser weich kochen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sunday, June 14. 2015

Schoko-Pancakes mit Kokoscreme und frischen Beeren

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

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

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

Man kÃ¶nnte ganz klar schlechter FrÃ¼hstÃ¼cken!

Probiert in der Kokoscreme doch auch mal den Saft von 1/4 Limette.
In den Pancake-Teig habe ich noch zusÃ¤tzlich 2 EL Haferflocken gerÃ¼hrt.

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

Monday, June 8. 2015

Cashew-Radieserl-Bowl mit Rotkohlsalat und Quinoa

Nun sind es nur noch wenige Monate, bis meine Ausbildung zuende geht und ich mich dem jÄ¼ngsten Gericht stellen muss. Jaaa, ok, es ist ja nicht die erste PrÄ¼fung im Leben, aber zumindest eine wirklich, wirklich wichtige fÄ¼r mich! Deshalb ist es hier momentan auch so ruhig. Bald wird es wieder anders, versprochen!

Und bis da hin brauche ich unbedingt wirksame Nervennahrung!

Ich habe das Kochen in der letzten Zeit ziemlich vernachlÄ¼ssigt. Der Tag hat einfach zu wenige Stunden fÄ¼r alles, was zu tun ist. Aber ich habe gemerkt, dass mir das gar nicht gut tut. Auf einmal sind die schon lange verbannten Fertiggerichte wieder in den Gefrierschrank gewandert, die SÄ¼Ä¼yigkeitenkiste war bestens befÄ¼llt und wenn das alles nichts half, habe ich mir halt irgendwo auf die Schnelle Verpflegung geholt.

Das ist auf Dauer nicht nur geschmacklich recht Ä¼de, sondern auch nicht fÄ¼rderlich fÄ¼r die Gesundheit und geistige LeistungsfÄ¼higkeit (und die Figur). Deshalb gibt es jetzt Intervention!

Ich mache mir nun an den Lerntagen mittags eine "Bowl" - eine SchÄ¼ssel mit verschiedenen KÄ¼stlichkeiten. So kann ich alle Geschmacksrichtungen in einem Gericht vereinen, Rohes und Gekochtes auf den Tisch bringen und ganz flexibel in kÄ¼rzester Zeit auch aus kleineren Resten etwas zaubern.

Schritt 1 Ä¼ Ä¼ Ä¼ Am Vormittag, in einer Lernpause, setze ich mir das Getreide meiner Wahl auf (Hirse, Couscous, Reis, Quinoa, Nudeln... oder auch Kartoffeln oder SÄ¼Ä¼ykartoffeln), dann ist der zeitaufwendigste Part schon einmal erledigt.

Schritt 2 Ä¼ Ä¼ Ä¼ Wenn ich richtig Hunger bekomme, schnipple, rasple, brate und rÄ¼hre ich mir in ein paar Minuten den Rest zusammen. Rohkostsalat mit frischen BalkonkrÄ¼utern, Joghurtdip mit Minze, gebratenes GemÄ¼se in allen Variationen, Tofu, Kichererbsen oder ein schnelles Chutney. Das alles benÄ¼tigt nicht mal 15 Minuten Zeit.

Schritt 3 Ä¼ Ä¼ Ä¼ Wenn ich am Abend vorher Zeit habe, koche ich auch mal ein Dal oder einen Eintopf vor (z.B. ein Kokosdal). Muss aber nicht sein.

Schritt 4 Ä¼ Ä¼ Ä¼ Nun nur noch in einer groÄ¼en Schale anrichten - fertig!

Vielleicht ist bei meinem Mittagessen ja auch eine SchÄ¼lchen-Inspiration fÄ¼r Euch dabei!

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

Quinoa:

150 g Quinoa

450 ml Wasser

Quinoa gut in einem Sieb unter flieÄ¼endem Wasser waschen. Mit dem Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 15 Minuten auf kleiner Hitze kÄ¼cheln lassen. Dann noch ein paar Minuten in Ruhe quellen lassen.

Davon brauchst Du 1 Portion. Der Rest kÄ¼nnte ein leckeres, sÄ¼Ä¼yes FrÄ¼hstÄ¼ck werden oder vielleicht ein Quinoasalat?

Schneller Rotkohlsalat mit Sesam:

1 gute handvoll Rotkohl, in feine Streifen geschnitten

Saft von 1/2 Zitrone

Sesam

Chiliflocken

RapsÃ¶l

Den Rotkohl waschen und in feine Raspel schneiden. In einem SchÃ¼sselchen mit Zitronensaft, RapsÃ¶l, Salz, Pfeffer und Chiliflocken marinieren.

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

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

Cashew-Radieserl-Stir-Fry:

1 gute handvoll Cashews (sie sind die Hauptzutat!)

1 kleine Karotte, in Stifte geschnitten

3 groÃe Radieserl, in Stifte geschnitten

1 FrÃ¼hlingsschwabel, in Streifen geschnitten

etwas Sojasauce

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

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

1/4 TL Senfsamen

1/4 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

Pfeffer

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

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

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

Zum Anrichten:

frischer Koriander

Saft von 1/4 Limette

etwas Fleur de Sel

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

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

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

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

Wednesday, April 29. 2015

Knusprige Gnocchi mit gerÄ¼stetem Spargel und Tomaten aus dem Ofen

O'gshpargelt is! Ich mag persÄ¼nlich den grÄ¼nen Spargel ja lieber, als den weiÄ¼en. Und am allerliebsten gerÄ¼stet aus dem Backofen mit einer Prise grobem Salz.

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

fÄ¼r 2-3 Personen:

1 Packung Gnocchi
1 Knoblauchzehe, grob gehackt
2 FrÄ¼hlingsschneebÄ¼nzel, in Ringe geschnitten
10 Dattel- oder Cherrytomaten, halbiert
1 Bund grÄ¼ner Spargel, in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten
1/2 kleine Tasse TK-Erbsen
etwas Schnittlauch und Basilikum, grob gehackt
etwas Parmesan am StÄ¼ck
Brat-OlivenÄ¼l
Fleur de Sel
Pfeffer
Den Backofen auf 200Ä° C vorheizen.

Die holzigen Enden des Spargel schÄ¼len und die Stangen dann in ca. 2-3 cm lange StÄ¼cke schneiden.

Die Tomaten halbieren.

Spargel und Tomaten separat in zwei SchÄ¼sseln mit einem SchÄ¼ffel OlivenÄ¼l vermengen und mit Fleur de Sel und Pfeffer wÄ¼rzen. Den Knoblauch zu den Tomaten geben.

Das Backblech mit Backpapier auslegen, den Spargel darauf verteilen und fÄ¼r 15 Minuten backen.

In den letzten 5 Minuten die Knoblauchtomaten dazu geben.

In der Zwischenzeit etwas Ä¼l in eine groÄ¼e Pfanne geben und die Gnocchi unter RÄ¼hren goldbraun anrÄ¼sten. FrÄ¼hlingsschneebÄ¼nzel und Erbsen dazu geben und kurz mit anbraten.

Dann Spargel und Tomaten aus dem Ofen holen und zu den Gnocchi geben. Die frischen KrÄ¼uter unterÄ¼hren.

Auf Tellern verteilen und mit einem SparschÄ¼ler grobe SpÄ¼ne vom Parmesan auf die Gnocchi raspeln.

Das AllerschÄ¼nste ist doch, draussen im Freien Abend zu essen! :-)

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

Tuesday, March 31. 2015

Pesto-Reis mit Fenchel und Oliventofu

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

Mit selbst gemachtem Pesto kann man wunderbar alles GrÄ¼ne verwerten, das man in der NÄ¼he hat - egal ob frische FrÄ¼hlingskrÄ¼uter aus der Natur, aus dem GemÄ¼semarkt, die ersten Sprossen vom Balkon, oder die Reste aus dem KÄ¼hschrank.

Eine besondere Zutat, die noch weitere Vitamine, eine tolle Konsistenz und einen auÄ¼ergewÄ¼hnlichen Geschmack liefert ist rohe Karotte. Man kann sie grob und mit BiÄ¼ oder fein und versteckt in das Pesto mixen - wie man gerade gerne mÄ¼chte.

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

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

GrÄ¼ne-Reste-Pesto

1 kleiner Bund Rucola

1 handvoll Basilikum

1 StÄ¼ngel Minze

1/2 groÄ¼e Karotte, grob geschnitten

50 g Parmesan am StÄ¼ck, grob geschnitten

1 kleine handvoll Mandeln (mit Schale), grob gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 guter Schluck OlivenÄ¼l

Fleur de Sel

Pfeffer

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

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

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

Auf voller Kraft schÄ¼n cremig pÄ¼rieren.

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

Das Pesto lÄ¼sst sich - mit reichlich Ä¼l bedeckt - in einem Schraubglas einige Tage im KÄ¼hschrank aufbewahren.

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

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

GemÄ¼sereis:

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

1 Fenchelknolle, in Streifen geschnitten

6 getrocknete Tomaten in Ä¼l, klein geschnitten

Pinienkerne

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

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

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

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

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

Die getrockneten Tomaten in kleine StÃ¼cke schneiden.

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

Mit dem restlichen Tofu und den restlichen Pinienkernen garniert servieren.

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

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

Tuesday, March 3. 2015

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

Resteessen!

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

Rote Bete-Salat mit Granatapfelkernen und Kresse:

4 gekochte Rote Bete-Knollen

1/4 Granatapfel

1 Kistchen Kresse

Saft von 1/2 Zitrone

etwas OlivenÃ¶l

Pfeffer

Fleur de Sel oder normales Salz

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

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

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Champignons mit Knoblauch und KrÃ¤utern

ca. 10 Champignons

2 Knoblauchzehen

Pfeffer

Fleur de Sel oder normales Salz

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

BratÃ¶l

Champignons in mundgerechte StÃ¼cke schneiden. Die Knoblauchzehen grob hacken.

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

Mit Salz, Pfeffer und den KrÃ¤utern abschmecken.

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

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

Monday, March 2. 2015

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GerÃ¶steter Blumenkohl
1 Blumenkohl
OlivenÃ¶l
Meersalz
Pfeffer

Den Backofen auf 220Â°C vorheizen.

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

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

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

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

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

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

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

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

Thursday, November 6. 2014

Meine Lieblings Rohkost-Salate

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

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

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

Waldorfsalat mal anders

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

Fenchelsalat mit Apfel und Thymian

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

Rote Bete-Karotten-Salat mit Joghurt und Koriander

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

Kohlrabisalat mit Erbsen und Koriander

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

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

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

Friday, October 24. 2014

Rote Bete-Karotten-Salat mit Joghurt und Koriander

Ich bin inzwischen ein groÄer Fan von Roter Bete in allen AggregatzustÄnden.

Grob raspelt mit ihrer guten Freundin, der Karotte, Naturjoghurt, reichlich gerÄsteten Sonnenblumenkernen (damit nicht sparen!) und frischen KorianderblÄttern wird daraus ein exotisch-cremiger GenuÄ, von dem ich problemlos eine riesen SchÄssel verdrÄcken kann.

FÄ¼r 1 groÄe Schale:
2 groÄe Knollen Rote Bete
3 groÄe Karotten
ca. 300 g Naturjoghurt oder ungesÄter Sojajoghurt
5 EL Sonnenblumenkerne
1/2 Bund frische KorianderblÄtter
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Die Rote Bete schÄlen und grob raspeln. Am besten zieht Ihr hierfÄ¼r KÄ¼chenhandschuhe an, sonst fÄrbt Ihr Eure Finger schÄn rot ein!

Die Karotten ebenfalls - wenn nÄtig - schÄlen und auf einer Reibe oder in der KÄ¼chenmaschine raspeln.

Das GemÄ¼se in einer Schale mit einigen EsslÄffeln Joghurt vermengen - erst einmal weniger, dann kÄnnt Ihr bei Bedarf den Rest dazu geben, um eine schÄne, cremige Konsistenz zu erreichen. Der Joghurt fÄrbt sich sofort rosa und sieht aus wie Erdbeerquark!

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne zusÄtzlichem Fett goldbraun anrÄsten.

Den Koriander grob hacken.

Kerne, Koriander, Zitronensaft, Salz und Pfeffer unter den Salat rÄ¼hren. Gegebenenfalls noch einmal Joghurtmenge anpassen oder nachwÄrzen.

Diese Rote Bete-Gerichte kann ich Euch auch noch wÄrmstens empfehlen:

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

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

Kohlrabisalat mit Erbsen und Koriander

Wer hÄtte das gedacht: Kohlrabi und Joghurt sind ein wunderbares Team! Gemeinsam mit Erbsen und Koriander schmeckt dieser Rohkostsalat so schÄn erfrischend und einfach nur "grÄ¼n". (Ich finde, dieses Wort beschreibt's am besten - mÄ¼sst Ihr mal ausprobieren, ob Ihr meine Interpretation nachvollziehen kÄnnt ;-)

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

FÄ¼r 2 Portionen:

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

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

In der Zwischenzeit den Kohlrabi schÃlen und auf einer Reibe grob raspeln. In ein Siebchen geben und mit den HÃnden einen Teil der austretenden FlÃ¼ssigkeit herausdrÃ¼cken.

Den Kohlrabi in einer Schale mit einigen EsslÃ¶ffeln Joghurt, dem Balsamico und den GewÃ¼rzen vermengen. Nehmt erstmal weniger Joghurt und tastet Euch vor, dass die Sauce nicht zu viel und zu flÃ¼ssig wird - jeder Kohlrabi hat ja eine andere GrÃ¶Ãe.

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

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

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

Wednesday, October 15. 2014

Wurzelpower: Rote Bete-Kokos-Suppe mit Orange

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

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

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

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

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

Für 2 große Portionen:

500 g gegarte Rote Bete, in grobe Stücke geschnitten
2 Zehen Knoblauch, in kleine Würfel geschnitten
1/2 Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
1/2 Dose Kokosmilch
etwas Gemüsebrühe
Saft von 1/4 Orange
1/2 TL Kreuzkümmel
Olivenöl
etwas brauner Zucker

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

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

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

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

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

Und jetzt: Feierabend und genießen!

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

Tuesday, September 30. 2014

Herbstlicher Haferporridge mit Kakao-Nibs und zartschmelzendem Kokosmus

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Herbstlicher Haferporridge mit Kakao-Nibs und zartschmelzendem Kokosmus

FÃ¼r 2 kleinere oder 1 groÃe Portion:

100 g Feinblatt-Haferflocken
300 ml Hafermilch

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

Die Birne in dÄ¼nne Spalten schneiden.

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

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

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

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

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

Saturday, June 21. 2014

Smoothie mit Blaubeere und Kokos

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

"Kein Mensch ist so beschÄ¼ftigt, dass er nicht die Zeit hat, Ä¼berall zu erzÄ¼hlen, wie beschÄ¼ftigt er ist."

FÄ¼r alle, bei denen es auch immer "viel zu spÄ¼t fÄ¼r diese Uhrzeit" ist (von wem kam das eigentlich?), habe ich hier ein ganz schnelles Smoothie-Rezept, das nach Urlaub schmeckt. Auch um 11 Uhr Abends, oder halb 6 Uhr morgens! Auch mit nur 3 Stunden Schlaf. Oder gar keinem!

Ich bin gerade dem Reis-Kokos-Drink von Provamel vÄ¼llig verfallen. Nicht gut fÄ¼r den Geldbeutel, aber einfach sooooo lecker mit Frucht. Meine wichtigste FrÄ¼hstÄ¼cks-Zutat im Moment. (Nein, ich werde leider nicht von der Firma fÄ¼r diese Aussage mit gratis Kokosdrink entlohnt, schnief.)

Zutaten fÄ¼r 2 GlÄ¼ser:

1/2 Bergpflirsich

1/2 Mango

1/2 Banane

2 MinzblÄ¼tter

5 cm Karotte

1 handvoll Heidelbeeren

400 ml kÄ¼hler Reis-Kokos-Drink

Alles in einen starken Mixer geben und schÄ¼n sÄ¼mig pÄ¼rieren!

Wer kein halbes Obst Ä¼brig haben mÄ¼chte, macht einfach die doppelte Menge. Ich kann mir den Smoothie auch sehr gut als Eis vorstellen! Einfach in kleine Eis-am-Stiel-Formen geben und einfrieren.

Posted by orange in KinderkÄ¼che, essen und kochen, getrÄ¼nke, kalt, rezepte, vegan, vegetarisch at 20:21

Monday, May 12. 2014

FrÃ¼hlingsspargel BÃ¼chsen-Couscous mit gerÃ¶stetem Spargel und Pastinaken

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

GerÃ¶steter Spargel und Pastinaken

1 Bund grÃ¼ner Spargel

3 Pastinaken

OlivenÃ¶l

Salz, Pfeffer

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

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

BÃ¼chsen-Couscous

300 gekochter Couscous

1 kleiner Apfel, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

1 handvoll HaselnÃ¼sse, grob gehackt

Dressing:

1 Bund (ca. 60 g) BÃ¼chsen

Saft von 1 Zitrone

6 EL OlivenÃ¶l

4 TL Apfel- oder Agavendicksaft

2 TL Dijonsenf

1 Prise Korianderpulver

Salz, Pfeffer

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

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

Die ApfelwÃ¼rfel und HaselnussstÃ¼cke unterheben.

Anrichten

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

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

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

Saturday, April 19. 2014

Osternest-FÃ¼llung mal ganz anders...

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

Vor ein paar Tagen habe ich ein ganz einfaches Kekse-Rezeptvideo auf dem Youtube-Kanal "Koch's vegan" vom sympathisch-unterhaltsamen Heiner JÃ¼hls entdeckt.

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

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

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

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

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

Tuesday, April 8. 2014

Frischer, bunter FrÃ¼hstÃ¼cks-Smoothie fÃ¼r jeden Tag

Wie die Zeit rennt... das zweite Heilpraktiker-Semester liegt nun hinter mir und nach vielen langen Lernabenden ist auch die SemesterprÃ¼fung geschafft! Deshalb musste ich auch schweren Herzens dieses kulinarische Tagebuch so klÃ¤glich vernachlÃ¤ssigen.

Jetzt beginnt Part drei der Ausbildung und bald ist auch schon Halbzeit. Da mÃ¼chte ich aber lieber noch gar nicht dran denken, huiuiui! Ein wenig Respekt habe ich vor der PrÃ¼fung ja schon...

Aber nun lieber den Kopf und den KÃ¶rper wieder mit ein paar Vitaminen auffÃ¼llen. Das mache ich jeden Tag mit meinem momentanen Lieblings-FrÃ¼hstÃ¼cksgetrÃ¤nk - viel Obst mit frischem GrÃ¼n:

FÃ¼r 2 GlÃ¤ser:

Saft von 2 Orangen

ein ca. 5 cm langes StÃ¼ck Banane

ein ca. 5 cm langes StÃ¼ck Karotte

1 Dattel, entkernt (!)

1 kleiner Apfel inklusive Schale

1 handvoll grÃ¼nes BlattgemÃ¼se - meine Favoriten sind gerade: Portulak, Feldsalat, junger Spinat oder Mangold

ca. 350 ml kÃ¼hles Wasser

1 TL LeinÃ¶l

Wer einen Hochleistungsmixer (z. B. Omniblend oder Vitamix) besitzt, muss die Zutaten kaum zerkleinern. Bei anderen Mixern mÃ¼sstet Ihr einfach ausprobieren, was sie problemlos klein kriegen, oder wo Nachhelfen nÃ¶tig ist.

Alles, bis auf das LeinÃ¶l, in den MixbehÃ¤lter geben und bei niedriger Stufe kurz anpÃ¼rieren und vermengen, dann auf volle Kraft schalten, bis ein cremiges GetrÃ¤nk entsteht. Je nach GrÃ¶Ãe der FrÃ¼chte mÃ¼sst Ihr eventuell noch etwas mehr Wasser zugeben, um eine gut trinkbare Konsistenz zu erreichen.

Am Ende das LeinÃ¶l hinein rÃ¼hren.

Tipp: Mein kleiner Sohn liebt diesen Mix am Morgen und ich muss aufpassen, dass ich auch etwas davon ab bekomme. Bei der ErnÃ¤hrung von Kindern sollte ja insbesondere auf den Nitratgehalt der Nahrungsmittel geachtet werden. Portulak ist - im Gegensatz zu vielen anderen grÃ¼nen BlattgemÃ¼sen - sehr nitratarm.

Wenn man sich jeden Tag einen Smoothie mixen mÃ¼chte, sollte man natÃ¼rlich die BlattgemÃ¼se Ã¶fter mal durchwechseln.

Posted by orange in KinderkÃ¼che, essen und kochen, getrÃ¤nke, kalt, rezepte, vegan, vegetarisch at 08:24

Friday, January 24. 2014

Ein wenig GIÃ¼ck muss sein zum Jahresanfang: GIÃ¼cksrollen mit Tempeh (oder Minutensteak oder Ei) und GemÃ¼se

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

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

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

Die Zutaten in meinem Einkaufskorb hÃ¤tten eine Udon-Misosuppe mit GemÃ¼se, KrÃ¤utern und Ei werden kÃ¶nnen. Oder GIÃ¼cksrollen. Und fÃ¼r letztere habe ich mich dann auch entschieden. ICH LIEBE GLÃœCKSRollen!

Praktischerweise habe ich in meinem KÃ¼chenschrank noch ein StÃ¼ck Tempeh gefunden und fÃ¼r meinen Mann ein kleines Minutensteak. Fertig waren die Ideen fÃ¼r die FÃ¼llung. Die Beschreibung hÃ¶rt sich aufwendiger an, als sie ist. Es geht wirklich recht schnell, ein paar GIÃ¼cksrollen zu rollen und man kann seine Fantasie walten lassen - je nach Zutaten, die man gerade daheim hat.

FÃ¼r 5 ganze (10 halbe) Rollen:

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

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

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

anderen Zutaten fertig vorbereitet sind.

Das Reispapier nacheinander in handwarmes Wasser tauchen und auf ein glatt ausgebreitetes KÃ¼chentuch legen. Immer zwei BlÃ¤tter aufeinander legen, so dass die geriffelte Seite auÃen ist.

Die Karotte und die Gurke in dÃ¼nne, lange Streifen raspeln. Am besten geht das mit einem Julienneschneider. Die Paprika kann man mit einem Messer ganz gut dÃ¼nn schneiden.

Den Schnittlauch in RÃ¶llchen schneiden und die BlÃ¤tter von den Korianderstielen zupfen.

Das Ei hart kochen, pellen und in dÃ¼nne StÃ¼cke schneiden.

Eine kleine Pfanne erhitzen und die KocherdnÃ¼sse ohne Ãl goldbraun anrÃ¶sten. Heraus nehmen und grob hacken.

Dann etwas Ãl in die Pfanne geben und die Schalottenringe darin knusprig anbrÃ¶unen. Heraus nehmen.

Im restlichen Ãl den Tempeh inklusive Marinade goldbraun anbraten, dann zur Seite legen.

In der noch heiÃen Pfanne die Steakstreifen kurz scharf anbraten.

Nun kÃ¶nnen die Rollen zusammengebaut werden. Dazu eine Doppelschicht Reispapier auf ein Brettchen legen. In der Mitte Karotten-, Paprika und Gurkenstreifen anordnen, wahlweise Tempeh, Ei oder Fleisch darauf drappieren, mit KrÃ¤utern und ErdnÃ¼ssen bestreuen, mit einem Spritzer Limettensaft wÃ¤rzen. Den vorderen und hinteren Teil des Reispapieres einklappen, dass die FÃ¼llung eingeschlossen wird. Eine Seite darÃ¼ber klappen und zur anderen Seite rollen. Es soll eine verschlossene Rolle entstehen. Ãhnlich ist es bei einer FrÃ¼hlingsrolle, dort habe ich die Schritte fotografiert. Schaut doch mal hier, dann kÃ¶nnt Ihr euch die Beschreibung sicher besser vorstellen!

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

Scharfer Soja-Dip:

10 EL Sojasauce

1/2 - 1 grÃ¼ne Thaichili (wahlweise mit oder ohne Kerne), fein gehackt

1 EL frische KorianderblÃ¤tter, fein gehackt

Alle Zutaten fÃ¼r die Sauce einfach in einem SchÃ¼lchen mischen. Verwendet - je nach gewÃ¼nschtem SchÃ¶rfeegrad mehr oder weniger - Chili.

Wer noch mehr GlÃ¼ck braucht: Hier kommt Ihr zum Rezept fÃ¼r GlÃ¼cksrollen mit Sojasprossen und marinierten Shrimps. Dazu gibt es einen Fischsauce-Dip!

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

Saturday, January 11. 2014

"Hausfrau's-Kost" - WeiÃe Bohnen in Tomatensauce mit geschmolzenem Mozzarella und Brezencroutons

Ich finde es immer wieder faszinierend, wie aus einer steinharten, trockenen HÃ¼lsenfrucht nur mithilfe von etwas Wasser wieder ein zartes, leckeres Nahrungsmittel wird. Man kann richtig zusehen, wie sich erst die AuÃenhaut vollsaugt und schrumpelig und viel zu groÃ fÃ¼r ihre Bohne wird. Ein paar Stunden spÃ¤ter holt die Bohne auf und dehnt sich aus, bis sie die Haut prall ausfÃ¼llt. WÃ¼rde man ihr noch mehr Zeit geben, wÃ¼rde sie beginnen zu keimen - pure Lebenskraft.

HÃ¶rt sich esoterisch an, aber macht echt SpaÃ! Probiert's mal aus!

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

Die Bohnen kann man am nÃ¤chsten Tag auch wunderbar kalt oder aufgewÃ¤rmt zur Brotzeit essen.

FÃ¼r 3-4 Personen:

300 g getrocknete weiÃe Bohnen
1 Dose ganze Tomaten oder 5-6 frische, grob gewÃ¼rfelt
1 kleine handvoll getrocknete Tomaten (die trockenen, ohne Ã!), grob gewÃ¼rfelt
1 Zwiebel, klein gewÃ¼rfelt
2 Knoblauchzehen, klein gewÃ¼rfelt
1 TL Oregano
1/2 TL Thymian
Salz, Pfeffer
1 TL brauner Zucker
ca. 200 ml GemÃ¼sebrÃ¼he
1 EL WeiÃweinessig
OlivenÃ¶l
1 kleine handvoll frisches Basilikum, grob gehackt
wer mÃ¶chte: 1 Kugel Mozzarella
1 Breze vom Vortag, in mundgerechte WÃ¼rfel oder Scheiben geschnitten
1 TL Butter

Die Bohnen in reichlich Wasser Ã¼ber Nacht einweichen. Das Einweichwasser abgieÃen und frisches Wasser in einen Topf fÃ¼llen. Die Bohnen darin 60-90 Minuten gar kochen.

Wenn die Bohnen fertig sind, alle ZwiebelwÃ¼rfel bis auf 1 EL (den brauchen wir fÃ¼r die Croutons) und den Knoblauch in einem Topf in etwas OlivenÃ¶l anschwitzen. Mit einer Prise braunem Zucker karamellisieren.

Wenn die Zwiebeln glasig geworden sind, die Tomaten, die getrockneten Tomaten, den Essig und ca. 200 ml GemÃ¼sebrÃ¼he dazu geben und mit Oregano, Thymian und Pfeffer wÃ¼rzen. FÃ¼r etwa 15 Minuten auf kleiner Hitze kÃ¶cheln lassen.

Brezencroutons: In der Zwischenzeit die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und die BrezenstÃ¼cke hinein geben. Nach 1-2 Minuten auch die Zwiebeln mit in die Pfanne geben. So lange auf kleiner Hitze anrÃ¶sten, bis die Zwiebeln goldbraun und die BrezenstÃ¼cke 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 umfÃ¼llen.

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-FrischkÄ¼se und Maracuja-Granatapfel-Joghurt und vielen neuen Abenteuern

Servus, 2014! SchÄ¼n, dass Du da bist!

Ich hoffe, Du hast mir eine groÄ¼e MÄ¼tze voll Schlaf mitgebracht, ein wenig mehr Zeit zum Lernen, kreativ sein und fÄ¼r kÄ¼rperliche ErtÄ¼chtigung. Aber - was natÄ¼rlich noch viel wichtiger ist - ganz viel Gesundheit fÄ¼r die ganze Familie.

Das ist eigentlich alles, was ich mir wÄ¼nsche - sonst kannst Du Deinen Ideen fÄ¼r Abenteuer und VerrÄ¼cktheiten freien Lauf lassen. Vielleicht auch bei einem kleinen Asienausflug zu Dritt? Ich freu mich drauf!

Wir haben unser Jahr ganz gemÄ¼tlich mit Freunden und Kindern ausklingen lassen. Und ich bin tatsÄ¼chlich inklusive Sohn im Arm vor 12 Uhr eingeschlafen. Das hÄ¼tte ich vor ein paar Jahren auch nicht geglaubt, hÄ¼tte es mir jemand prophezeit.

Aber das Jahr 2013 war sowieso vÄ¼llig jenseits meiner Vorstellungskraft. Vollgepackt mit unsagbar schÄ¼nen und Ä¼berwÄ¼ltigenden 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 RÄ¼uber um die Ecke kommt, der mich mit einem schelmischen Grinsen anstachelt, ihn auf allen Vieren durch die Wohnung zu jagen, weiÄ¼ ich, dass es nur gut werden kann :)

Wooo sind die ganzen tollen neuen Abenteuer!?

Der erste Morgen des Jahres war nicht mit langem Ausschlafen gekrÄ¼nt, aber mit einem leckeren FrÄ¼hstÄ¼ck!

Zu frischen, warmen Semmeln gab es Karotten-Paprika-FrischkÄ¼se mit Kresse, Basilikum und Schnittlauch und Vanillejoghurt mit Maracuja und Granatapfelkernen. Beides innerhalb weniger Minuten zusammen gerÄ¼hrt!

Karotten-Paprika-FrischkÄ¼se

1/2 rote Paprika, entkernt

1 Karotte, geschÄ¼lt

1/2 Packung FrischkÄ¼se "natur"

frische KrÄ¼uter, wie Kresse, Basilikum, Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Die Paprika und die Karotte ein paar Sekunden auf niedriger Stufe im Mixer zerkleinern, oder in ganz feine WÄ¼rfelchen schneiden.

Mit dem FrischkÄ¼se vermischen und mit Salz, Pfeffer und KrÄ¼utern 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, December 28. 2013

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

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

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

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

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

1. Ich wollte schon lÃ¤nger einen Mixer mit StÃ¼ffel, da ich es ziemlich anstrengend finde, den Mixvorgang tausende Male unterbrechen zu mÃ¼ssen, um das Mixgut von der Wand zu kratzen und mit einem LÃ¶ffel durchzurÃ¼hren. Die Einen nennen es Faulheit, die Anderen Zeit-(und Nerven-)schonung, haha.

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

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

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

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

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

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

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

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

FÃ¼r 2 groÃe GlÃ¤ser:

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

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

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

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

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

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

Guten Appetit! :)

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

Saturday, December 14. 2013

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

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

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

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

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

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

FÃ¼r die Lasagne:

Lasagneplatten
200 g ReibekÃ¤se

Mangold-KÃ¼bis-GemÃ¼se:

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

Parmesan-Kokos-Bechamel:

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

Das GemÃ¼se vorbereiten.

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

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

In der Zwischenzeit die Bechamel-Sauce vorbereiten: Den Parmesan fein reiben. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, das Mehl einrÃ¶hren und langsam hellgolden anrÃ¶sten. Dabei immer weiter rÃ¼hren. Mit Kokosmilch aufgieÃen und mit einem Schneebesen verquirlen, so dass keine KlÃ¼mpchen bleiben.

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

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

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

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

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

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

Wednesday, November 20. 2013

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

Hirse - schon wieder!

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

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

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

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

Hirsepfanne fÃ¼r 3 Personen:

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

GerÃ¶stete Kichererbsen:

1 Dose Kichererbsen

1 Knoblauchzehe, gepresst

1/2 TL KreuzkÃ¼mmel

mildes Paprikapulver oder scharfes Chilipulver

Pfeffer

OlivenÃ¶l

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

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

Hirsepfanne:

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

5 getrocknete Tomaten, klein geschnitten

3 EL Petersilienpesto (nach diesem Rezept)

1/2 Zucchini, in halbierte Scheiben geschnitten

1/2 Stange Lauch, klein geschnitten

Salz, Pfeffer

OlivenÃ¶l

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

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

Minzschmand

1/2 Becher Schmand oder Sojajoghurt

1 TL Zitronensaft

1 EL Minze - TK oder frisch, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in einem SchÃ¼ßelchen verrÃ¼hren.

Ich habe fÃ¼r solche Gelegenheiten immer etwas Minze im Gefrierschrank.

Schneller Gurkensalat

1 Salatgurke, fein gehobelt

Essig und Ãl

frischer Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Salatgurke mit dem Dressing vermengen und abschmecken.

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

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

Monday, November 18. 2013

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

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

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

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

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

FÃ¼r 1 Portion:

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

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

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

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

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

SO! LECKER!

Saturday, November 16. 2013

Warme Dattel-Haselnussmilch mit Zimt und ein paar GetrÄ¼nkeinkÄ¼ufe

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

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

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

Warme Dattel-Haselnussmilch fÄ¼r 2 kleine Portionen:

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

Die Haselnussmilch in einem Topf erwÄ¼men. Mit den klein geschnittenen Datteln und dem Zimt in den Mixer geben und so lange mixen, bis die Dattel zerkleinert ist und das GetrÄ¼nk cremig und schaumig wird.

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

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

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

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

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

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

Saturday, November 9. 2013

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

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

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

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

FÃ¼r die Suppe:

550 g SÃ¼dkartoffel

4 Karotten

1 Zwiebel

1 EL gelbe Currypaste

1/2 Dose Kokosmilch

frischer Koriander

frisch aufgebrÃ¼hter Zitronengraste

etwas ErdnussÃ¶l oder neutrales Ãl

1/2 TL brauner Zucker

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

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

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

So lange auf mittlerer Hitze kÃ¼cheln, bis Karotten und Kartoffeln weich sind. Mit dem PÃ¼rierstab cremig pÃ¼rieren.

Die Kokosmilch und die Currypaste einrÃ¼hren und nochmals durchmischen.

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

FÃ¼r das "Topping":

1 frische Mango

1/2 Packung Mandel-Nuss-RÃuchertofu

Die Mango und den Tofu in mundgerechte WÃ¼rfel schneiden.

Die TofuwÃ¼rfel in etwas Ãl knusprig goldbraun anbraten.

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

FÃ¼r die Badewanne:

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

Kokos-Bananen-Zitronengras-Shake

FÃ¼r 2 Personen:

1/2 Dose Kokosmilch

die selbe Menge starken Zitronengraste (gerne auch etwas mehr)

Abrieb und Saft von 1 Limette

1 EL Erdnussmus

2 Bananen
Zimt
ein kleiner SchuÃ Rum

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

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

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

Wednesday, November 6. 2013

Kurkuma-Ingwer-Pickles

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Thursday, October 31. 2013

KÃ¼rbisgnocchi mit cremiger WurzelgemÃ¼se-Sauce "family style"

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

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

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

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

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

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

Wir verwenden die KÃ¼rbis-Nocken von bio-verde. Die gibt es im KÃ¼hlregal unseres Biomarktes und wir haben sie oft zuhause, weil wir sie lecker finden und sie eben richtig schnell zuzubereiten sind.

Der Kinderteller:

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

Der Erwachsenenteller:

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

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

Zwei Tipps von mir:

FrISCHE KrÃ¤uter

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

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

Was zum Knuspern

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

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

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

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

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

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

Sunday, October 27. 2013

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

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

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

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

KÄ¼bis-Kartoffel-Stampf mit Knoblauch

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

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

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

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

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

Monday, October 21. 2013

TÃ¤glicher Haferlgucker - RÃ¼ckblick zum 28.09.2013

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

Es herbstelte...

... und doch konnte man manchmal meinen, der Sommer kommt zurÃ¼ck. Typisch Wiesnzeit eben. Ich rede von den Tagen um den 28.09.2013, als es mal wieder den erfrischenden, aber trotzdem herbstlichen Fenchel-Apfel-Salat mit Zitrone, OlivenÃ¶l und ganz viel Thymian gab. Ich liebe diesen Salat einfach - so toll schmeckt der! Und deshalb mÃ¶chte ich das Rezept (hier entlang) und die Geschichte dazu auch noch einmal bei Euch in Erinnerung rufen!

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, taeglicher haferlgucker at 11:00

Saturday, October 19. 2013

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

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

Dieses Ereignis haben wir natÄ¼rlich gebÄ¼hrend mit der Familie gefeiert.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wednesday, October 16. 2013

BlÃ¤ttereigtaschen mit RadieserlblÃ¤tter-FÃ¼llung

Nach dem Lesen des Buches "Arm aber Bio" (darÃ¼ber habe ich hier schon einmal ausfÃ¼hrlich erzÃ¤hlt), ist mir ein besonderes Rezept im Kopf hÃ¤ngen geblieben. So etwas hatte ich bisher noch nie gegessen: Teigtaschen mit einer FÃ¼llung aus FrischkÃ¤se, Knoblauch und RadieserlblÃ¤ttern

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

In meinen August- und September-GemÃ¼sekisten waren die Radieserl allerdings so frisch, dass die BlÃ¤tter knackig und voller Kraft waren. So war "Kistentag" auch immer gleich "RadieserlblÃ¤tter-FÃ¼llungs-Tag" - diese dulden nÃ¤mlich keinen Aufschub. Das erste Mal habe ich den Quark-Ã–l-Teig wie im Rezept gemacht. Die Male darauf habe ich der Faulheit halber einfach Dinkel-BlÃ¤ttereig genommen.

Die FÃ¼llung schmeckt richtig gut nach frischem GrÃ¼n - irgendwie Ã¤hnlich wie Sauerampfer, nur nicht ganz so sauer - und Knoblauch. Ich mische meist noch ein paar gerÃ¶stete Pinienkerne mit dazu. Das gehÃ¶rt zwar nicht zum Spar-Rezept, aber, wenn man die MÃ¶glichkeit hat, sind ein paar Samen immer eine feine ErgÃ¤nzung.

Und hier habe ich noch ein Rezept fÃ¼r ein RadieserlblÃ¤tter-Pesto gefunden. Eigene Erfahrung habe ich damit noch nicht, aber hÃ¶rt sich doch interessant an! Falls mir jemand zuvor kommt - erzÃ¤hlt mir, wie es war!

P.S. In dem Buch "Ab jetzt Vegan" gibt es auch noch ein Rezept fÃ¼r eine RadieserlblÃ¤tter-Suppe. Je mehr ich darauf achte, desto mehr Rezepte laufen mir Ã¼ber den Weg :-)

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

Sunday, October 13. 2013

TÃ¤glicher Haferlgucker 11.10.2013

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

Geballte Energie...

... konnten wir am letzten Freitag brauchen. Da fand unsere erste SemesterprÃ¼fung in der Heilpraktikerschule statt. Jetzt sind wir schon im zweiten Semester. Die Zeit vergeht so schnell! Ehe man sich versieht, steht man vor dem Amtsarzt und muss zeigen, was man kann. Am Abend zuvor habe ich mit meiner Mama noch fleissig EnergiebÃ¼llchen (zum Rezept) gerollt, dass gar nichts mehr schief gehen kann :-). Getrocknete Aprikosen, Datteln, Rosinen, Cashews, Mandeln und Kokosraspeln mit einem Hauch Zimt und Kardamom.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, taeglicher haferlgucker at 11:00

Wednesday, October 9. 2013

Ein kulinarischer Tag im Leben von "Mini-Me"

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

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

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

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

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

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

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

Nachmittags gab es noch einmal Obst.

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

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

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

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

So verwÄ¼hnt wird man halt doch nur bei der Mama

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

Friday, August 30. 2013

Asiatischer Nashi-Gurken-Salat und SÃ¼dkartoffelscheiben mit Korianderbutter

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

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

FÃ¼r 2 Personen:

Nashi-Gurken-Salat:

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

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

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

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

GedÃ¤mpfte SÃ¼dkartoffelscheiben:

2 SÃ¼dkartoffeln schÃ¶len und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Lage in die DampfkÃ¶rbe 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 FÃ¼Ã¼e schon auf sÃ¤mtlichen Kontinenten hatte und von seinen Reisen viele tolle Rezepte mitgebracht hat. Eine Sammlung davon in veganisierter Form findet man in seinem Buch.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sunday, June 30. 2013

Brokkolisalat mit Rosinen und gerÃ¶steten Sonnenblumenkernen

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

Hier ist meine Version:

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

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun anrÃ¶sten.

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

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

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

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

Etwa 1 Stunde im KÃ¼hlschrank ziehen lassen.

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

Tuesday, June 18. 2013

Sonne und Strand auf der Zunge: Bananen-Kokos-Reismilch

Fehlt nur noch das Papierschirmchen und man ist in den Urlaub katapultiert.

Ich bin bei warmen Temperaturen ein groÃer Bananenmilch, Erdbeermilch, Lassi & Co. Fan. Letztens ist mir eine Packung Kokos-Reis-Drink Ã¼ber den Weg gelaufen und so habe ich eine neue Alternative zur Milch fÃ¼r ein sommerliches MixgetrÃ¤nk. Die leichte Kokosnote macht sich nÃ¤mlich sehr gut darin.

2 Bananen oder eine handvoll anderes Obst
250 ml gekÃ¼hlter Kokos-Reis-Drink (von Provamel)

-> ab in den Mixer

Posted by orange in getrÃ¤nke, kalt, rezepte at 12:48

Tuesday, June 4. 2013

Sesamkartoffeln und Avocado-Tomaten-Feta-Salat mit vegetarischen HackbÃ¼llchen

Gestern war ich mal wieder ein wenig im Biomarkt stÃ¼bern und da sich mein Mann fÃ¼r heute Fleischpflanzerl mit FetafÃ¼llung gewÃ¼nscht hat, habe ich mir eine Packung vegetarische "Wie HackbÃ¼llchen" von Heirler eingepackt.

Aussehen und Konsistenz sind wirklich ziemlich identisch. Man schmeckt schon den typischen Fleischersatz-Getreidegeschmack (was fÃ¼r ein Wort...) durch, aber mit Senf merkt man das auch fast nicht mehr. Ich fand sie gar nicht Ã¼bel fÃ¼r zwischendurch mal. Die Servierempfehlung "asiatisch" vom Hersteller kann ich mir auch gut vorstellen - vielleicht mit einer leckeren, klebrigen, selbst gemachten Teriyakisauce.

Dazu gab es im Ofen gebackene Kartoffelscheiben (180Ã° C, auf Backpapier, 35 Minuten bzw. bis sie goldbraun sind), die ich zuvor in einer Schale mit OlivenÃ¶l, Salz, Pfeffer und reichlich Sesamsamen vermischt hatte.

Ein Salat darf natÃ¼rlich auch nicht fehlen. DafÃ¼r habe ich einfach Tomaten, Avocado, feine Zwiebelringe und Feta geschichtet, mit fein gehackter Petersilie und Basilikum garniert und mit einem Balsamico-OlivenÃ¶l-Senf-Dressing Ã¼bergossen.

Ein einigermaÃen schnelles Wochentags-Abendessen :-)

Posted by orange in fleischersatz, rezepte at 20:25

Monday, May 20. 2013

Noch drei Mal Ottolenghi

Wie ich ja hier schon geschrieben hatte, bin ich groÄer Fan von Yotam Ottolenghi's neuem Kochbuch "Jerusalem". Bis ich wieder Zeit fÄ¼r einen ausfÄ¼hrlichen Eintrag finde, mache ich Euch den Mund ein wenig wÄssrig mit diesen drei Gerichten, die ich aus dem Kochbuch ausprobiert habe...

Eine Zusammenstellung, wie sie perfekter eigentlich gar nicht sein kÄ¶nnte: Salat mit gerÄ¶stetem Blumenkohl, HaselnÄ¼ssen, Stangensellerie, Granatapfelkernen und Petersilie mit einem SENSATIONELLEN Piment-Zimt-Ahornsirup-Dressing

Eine Extraportion KrÄuter und ein schÄ¶nes leichtes Mittagessen: Omelette mit dicken Bohnen, Safran, Dill, Minze und Cranberries

Zu Seelachs und Kartoffeln: Mangold in Knoblauch-WeiÄwein-Sauce mit Pinienkernen und Tahini-Dressing

Posted by orange in rezepte, sammlungen + infos at 18:58

Tuesday, May 14. 2013

TÃ¤glicher Haferlgucker 14.05.2013

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

Alle Muskeln des Menschen...

... mÃ¶chte ich bald mit Vornamen kennen. Da ist keine Zeit zum lange Abendessen kochen und abspÃ¼len, denn das ist eine harte Aufgabe, sage ich Euch.

Deshalb hab ich mir nur kurz ein paar Falafel (fertig von Alnatura) in der Pfanne angebraten. Dazu gab es Mayonaise (Ohne Ei - habe ich mir letzgens im Basic zugelegt - schmeckt sehr gut!) mit Tahin und zerdrÃ¼cktem Knoblauch, Sambal Oelek, Brot mit Guacamole und frischen GartenkrÃ¤utern und gefÃ¼llten Kirschpaprika.

Wer die Falafel selber machen mÃ¶chte, hier ist ein Rezept :)

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, taeglicher haferlgucker at 18:39

Wednesday, May 1. 2013

Seitan-Schnitzel mit Feigensenf, Petersilienschaum und Yamswurzel nach Surdham

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cornflakes ohne Zuckering habe ich im Biomarkt gefunden.

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

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

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

Relaaaaaaax...

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

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

Monday, April 29. 2013

TÄ¼glicher Haferlgucker 29.04.2013

Was ist das? TÄ¼glicher Haferlgucker? (Antwort hier)

Endlich wieder...

... kommt die Jahreszeit fÄ¼r Grillen an der Isar, Picknick im Park oder kalte KÄ¼che und kaltes Glas Wein auf dem Balkon! Dazu gehÄ¼rt ganz klar ein Maultaschensalat!

Meine Maultaschen sind mit GemÄ¼se gefÄ¼llt und von Tomate und Kresse begleitet :-)

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, taeglicher haferlgucker at 19:53

Monday, April 22. 2013

Paprika-WalnuÄ¼-Paste: Muhammara & In Love mit Yotam Ottolenghi

Auf meiner Wunschliste steht schon lange das Buch "GenuÄ¼voll 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-WalnuÄ¼-Paste wird namentlich erwÄ¼hnt: Muhammara.

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

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

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

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

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

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

Wednesday, April 17. 2013

Black Pepper Tofu mit Bohnen und Cashews

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

Das Rezept stammt von dem Blog "5style", Ã¼ber den ich in meinem letzten Eintrag schon berichtet hatte. Frau S. von "Frau S. verÃ¤ndert die Welt" hat es ein wenig abgeÃ¤ndert und noch Bohnen und Cashews zugefÃ¼gt. Bei mir gibt es nun zusÃ¤tzlich noch Stangensellerie und mehr Zucker - ich mag es, wenn asiatische Saucen sÃ¼Ã-klebrig werden beim Eindicken.

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

Und so geht's:

Reis:

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

Pfeffer-Tofu:

400 g Tofu

BratÃ¶l

1 Bund FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten

300 g breite Bohnen

2 Selleriestangen, in dÃ¼nne Ringe geschnitten

5 Knoblauchzehen, zerdrÃ¼ckt

2 EL Ingwer, gerieben

1 grÃ¼ne Thaichili, fein gehackt

2 EL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

8 EL SojasoÃe

3 EL Agavendicksaft

2 EL brauner Zucker

eine gute handvoll Cashewkerne

1/2 Bund frischer Koriander, grob gehackt

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

Die Cashew-Kerne goldbraun anrÃ¶sten.

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

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

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

08:59

Wednesday, April 3. 2013

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

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

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

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

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

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

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

Tuesday, March 26. 2013

KÄ¼chenrenovierung und geschmeidiges FrÄ¼hstÄ¼ck

Die letzten 1,5 Wochen blieb die KÄ¼che kalt. Kein Wunder auch, denn es gab sie gar nicht mehr. Endlich verwirklichte sich mein Traum von neu gestalteten 5 Quadratmetern Koch-Mini-Oase. GrÄ¼Ä¼er wurde sie nicht. Aber dafÄ¼r umso schÄ¼ner!

Die Nahrungsaufnahme hat sich auf auf Takeout und alles, was sich pur essen oder mit Klein-KÄ¼chengerÄ¼ten zubereiten lÄ¼sst beschrÄ¼nkt. Jetzt fÄ¼hle ich mich, als kÄ¼nnte ich eine Frischzellenkur vertragen. Hin und wieder was holen ist super. Aber jeden Tag - das ist nix fÄ¼r mich.

Abbau des Obstberges oder FrÄ¼hstÄ¼ck aus dem Mixer...

Ich habe in letzter Zeit auf unzÄ¼hlichen Blogs gelesen, dass sich die Schreiber regelmÄ¼Ä¼ig Smoothies zum FrÄ¼hstÄ¼ck mixen, oder als Snack fÄ¼r's BÄ¼ro. Das scheint ja grad ganz groÄ¼ zu sein! Vor allem, wenn man noch allerhand frisches GrÄ¼nzeug, Algen-, Proteinpulver, exotische Samen oder sonstiges "Superfood" rein tut.

Ehrlich gesagt, habe ich diesen breit gestreuten Smoothie-Wahn ein wenig belÄ¼chelt. Ein gemischter Fruchtshake ist was Feines, aber all das vermeintliche Gesundheitszeug, das man sich im hektischen Alltag zwischen Berufsverkehr und Meeting dann binnen weniger Sekunden verpackt in ein paar Portionen flÄ¼ssiges Obst und GemÄ¼se in den Magen schÄ¼tten kann... Andererseits - besser, als gar kein Obst und GemÄ¼se? Ich weiss auch nicht, was ich so recht davon halten soll. Und es soll ja im Prinzip jeder machen, wie es ihm beliebt und schmeckt.

Aber so ganz ist mir diese Idee dann doch nicht aus dem Kopf gegangen. Mit so einem kleinen Rabauken bleibt ja oft auch (noch) nicht so viel Zeit, sich gemÄ¼tlich einen Obstsalat oder Ä¼hnliches zu machen. SpÄ¼ter, wenn er mit isst, muss das natÄ¼rlich schon gehen. Aber gerade ist Nahrung, die wenig Zeit in Anspruch nimmt, noch immer die praktischste fÄ¼r mich.

Man kann ja alles mal ausprobieren. Deshalb mussten ein paar sehr reife StÄ¼cke aus dem Obstkorb dran glauben. Mit einer handvoll Cashews und ein paar Dinkel-Ballastos (gebackene Dinkelteig-StÄ¼cke mit Apfel und Zimt von Seitenbacher - auf der Packung steht, man kann sie auch in Shakes schmeissen) wurde es das perfekte FrÄ¼hstÄ¼ck fÄ¼r Zahnlose.

Meine ZÄ¼hne habe ich noch und fand den Smoothie dennoch sehr lecker. Vielleicht wird es ja tatsÄ¼chlich eine FrÄ¼hstÄ¼cksliebelei, die da aufkeimt....

GrÄ¼nkohl, Feldsalat und einen Bund Petersilie kann ich mir trotzdem nicht so recht pÄ¼riert in meinem GetrÄ¼nk vorstellen - die esse ich lieber so. Aber muss ja auch nicht sein.

Orange's Ohne-KÄ¼che-Smoothie:

- 1 Mango
- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 1 kleine handvoll Cashewkerne
- Saft von 1 Orange
- 1 Dattel
- 1 paar Dinkel-Ballastos (optional, aber damit wird es noch smooother)
- Wasser

Cashews und Ballastos mit ein wenig kochendem Wasser Ä¼berbrÄ¼hen und ein paar Minuten einweichen. Mango, Banane und Kiwi schÄ¼len. Orange auspressen.

Alles zusammen (auch das Einweichwasser) im Mixer glatt pÄ¼rieren. Mit Wasser auf die gewÄ¼nschte Konsistenz verdÄ¼nnen und nochmals durchmischen.

In diesem Sinne... bleibt geschmeidig! :D

Posted by orange in essen und kochen, getrÃ¤nke, kalt, rezepte at 19:21

Friday, March 8. 2013

Good old... Sandwich-Maker

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

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

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

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

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

FÃ¼r eine Toaster-Ladung:

4 Vollkorntoasts

Margarine oder Butter

2 Scheiben Scheibletten-Analog-PlastikkÃ¤se

4 Scheiben Veganslices Chorizo

Sandwich-Maker anheizen.

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

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

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

Monday, February 25. 2013

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

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

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

Sesam-KÃ¼rbis

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

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

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

Gurkensalat mit Reis-Sahne-Sauce

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

Wildreis

1 kleine Tasse Wildreis mit der 2,5-fachen Menge Wasser erst aufkochen, dann ca. 20 Minuten auf niedriger Hitze kÃ¼cheln, bis er gar ist.

Tofustreifen

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

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

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

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

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

Tuesday, February 19. 2013

KÃ¼rbisgnocchi mit WurzelgemÃ¼se, Fenchel und KÃ¼rbiskernen in Meerrettich-Rahm

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

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

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

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

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

Monday, February 18. 2013

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

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

Die Zwiebel mit dem Curry in einem Topf in OlivenÃ¶l glasig anschwitzen, mit GemÃ¼sebrÃ¼he ablÃ¶schen und den Bulgur unterrÃhren. 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 runterlÃhlen 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, February 15. 2013

Vegane, karamellierte Bananenpfannkuchen mit Haferflocken und Sonnenblumenkernen

Mittagessen für den süßen Zahn!

Ich mag Pfannkuchen am liebsten mit etwas Fruchtigem und etwas Cremigem. Und Ihr?

Für 3 dicke Pfannkuchen:

100 g Weizenvollkornmehl

50 g Weizenmehl

300 ml Dinkel"milch" (Hab sie im Basic gefunden)

1 Prise Salz

2 TL Weinsteinbackpulver

1 Banane, in Scheiben geschnitten

2 EL Haferflocken

1 EL Sonnenblumenkerne

etwas Rohrzucker

neutrales Öl zum Rausbacken

Mehl, Dinkeldrink, Salz und Backpulver mit einem Schneebesen zu einem klumpchenfreien Teig verarbeiten. Die Banane, Haferflocken und Sonnenblumenkerne untermengen.

Eine Pfanne erhitzen und Öl hineingeben. 3 kleine Schöpfer Teig auf dem Pfannenboden verteilen, auf die Oberseite etwas Rohrzucker streuen. Die Pfannkuchen backen, bis sie an der Unterseite goldbraun sind, dann wenden. Auf die schon gebackene Seite auch ein wenig Zucker streuen und wenn die zweite Seite fertig ist noch einmal kurz zum Karamellisieren umdrehen.

Eigentlich wollte ich schön kitschige Nach-Valentinstag-Herzen ausstechen, habe aber nur eine runde Form gefunden :)

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, süßes at 12:50

Sunday, February 10. 2013

Gebratene Mie-Nudeln mit GemÃ¼se und Jakobsmuscheln

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

FÃ¼r 2 Personen:

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

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

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

Zwei beschichtete Pfannen erhitzen.

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

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

GemÃ¼senudeln und Jakobsmuscheln mit reichlich Koriander servieren.

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

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

Saturday, January 19. 2013

Erdnuss-Kokos-Tofu und Karottensalat mit Orangendressing

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

Tofu in Erdnuss-Kokosmilch-Sauce:

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

Die ErdnÃ¼sse in einer Pfanne goldbraun anrÃ¶sten, dann herausnehmen und grob hacken.

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

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

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

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

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

Karottensalat mit Orangendressing

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

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

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

TÃ¤glicher Haferlgucker 19.01.2013

Was ist das? Tägliches Haferlücken? (Antwort hier)

In einem Lebensmittelgeschäft...

... gibt es viel zu entdecken! Der kleine Mitbewohner konnte heute das erste Mal auf dem Arm getragen die vielen bunten Farben und Formen in den Regalen bestaunen (sonst wird beim Spaziergang eher im warmen Daunensack geschlafen). Unter anderem ein paar schöne, orange Hokkaidokürbisse, die danach in eine Kürbislasagne (in etwa nach diesem Rezept) gewandert sind.

Ich habe mir heute die Bechamelsauce gespart und eine schnellere Variante gewählt: körnigen Frischkäse. Eine Lage Tomaten-Kürbis-Sauce, ein paar Kleckse Hartkäse und ein wenig geriebenen normalen Käse, dann eine Schicht Nudelplatten und so weiter...

Für extra Würze habe ich eine geriebene 4-Käse-Mischung aus dem Biosupermarkt genommen. Dort war Bärlauchkäse mit drin.

Die Schicht auf der letzten Nudelplatte war körniger Frischkäse mit etwas Sahne gestreckt und verteilt, Salz, Pfeffer, getrockneter Thymian und Oregano und reichlich geriebene Käsemischung.

Ein wenig derangiert, aber lecker mit einem grünen Salat:

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, tägliches haferlücken at 19:44

Friday, January 11. 2013

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

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

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

Aber hier nun mein aufgemotztes RÃ¶sti-Rezept:

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

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

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

Das GemÃ¼se und die Kerne unterrÃ¶hren.

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

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

Raita:

1 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

Thursday, January 10. 2013

Quark mit Passionsfrucht

Das ist momentan mein Lieblingsdessert. Da lÃ¤sst man jeden gekauften Fruchtjoghurt absolut links liegen und die Zubereitung dauert maximal zwei Minuten.

Als kleines Dessert fÃ¼r 2 Personen:

250 g Quark

2 frische PassionsfrÃ¼chte - dÃ¼rfen ruhig schÃ¶n schrumpelig sein

etwas Agavendicksaft oder Honig

Die PassionsfrÃ¼chte halbieren. Den Inhalt von drei HÃ¤lften und Agavendicksaft (Menge nach Wunsch und Geschmack) in den Quark rÃ¼hren, den Quark in zwei SchÃ¼lchen portionieren und mit dem Inhalt der vierten HÃ¤lfte garnieren - fertig!

Diese FrÃ¼chte schmecken einfach gigantisch!

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, sÃ¼Ães at 09:02

Monday, January 7. 2013

Kabeljau auf Lauch-Rosinen-Kapern-Bett und Reis mit Pinienkernen

Nach einem filmreifen Ins-Bett-bring-Drama hatten wir am Samstag tatsÃ¤chlich ein paar ruhige Minuten fÃ¼r ein gemÃ¤tliches Abendessen gefunden! Das tut gut!

Inspiziert von einem lecker.de-Rezept gab es Kabeljau mit in Butter angeschwitzten Lauchringen, Rosinen und Kapern. Dazu Basmatireis mit angerÃ¶steten Pinienkernen.

Unter dem Link findet Ihr das Originalrezept fÃ¼r den Fisch. Ich habe es von der WÃ¤rzung her etwas abgewandelt und wir haben eine andere Fischart verwendet.

Und als Dessert: Quark mit Passionsfrucht!

FÃ¼r 2 Personen:

Reis:

- 1 Tasse Basmatireis
- 2 Tassen Wasser
- Salz
- 3 EL Pinienkerne

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz in einem Topf aufkochen, dann den Herd abdrehen und ohne Deckel auf der heiÃen Platte fertig quellen lassen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne anbrÃ¶unen. Zur Seite stellen.

Fisch:

- 500 g Kabeljau, in StÃ¼cke portioniert
- Mehl
- Salz, Pfeffer
- OlivenÃ¶l
- Zitronenspalten zum BetrÃ¶ufeln vor dem Essen

Den Kabeljau in kleinere StÃ¼cke schneiden, so lÃ¤sst er sich besser wenden beim Braten - er hat eine recht weiche Konsistenz und fÃ¶hlt deshalb leicht auseinander. Fisch von beiden Seiten salzen und pfeffern. OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen. Mithilfe eines engmaschigen Siebes den Fisch direkt vor dem Braten mit Mehl bestÃ¶uben. Jede Seite etwa 4 Minuten anbraten, bis die OberflÃ¤che goldbraun wird und der Fisch gar ist. Sehr vorsichtig beim Wenden sein. Noch eine Warnung: Kabeljau riecht sehr lange in der Wohnung! ;-)

LauchgemÃ¼se:

- 1 Stange Lauch, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
- 1 kleine handvoll Rosinen, zuvor einige Minuten in Wasser eingeweicht
- 4 EL Kapern
- 1 EL Butter
- 1 gestrichener TL GemÃ¼sebrÃ¶hepulver
- 1/4 TL Kurkumapulver
- Salz, Pfeffer

Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen und den Lauch darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, GemÃ¼sebrÃ¶hepulver und Kurkuma wÃ¤rzen. Mit einem Schluck Wasser aufgieÃen (so dass der Boden der Pfanne ganz leicht bedeckt ist). 3 Minuten kÃ¶cheln lassen, dann die Rosinen und Kapern dazu geben. Noch zwei Minuten auf niedriger Hitze durchziehen lassen.

Anrichten:

Den Reis mit den gerÃ¶steten Pinienkernen bestreuen und den Kabeljau auf ein Bett aus LauchgemÃ¼se geben.

Der Nachtsch: Quark mit frischer Passionsfrucht!

Posted by orange in fisch + meerestier at 11:44

Saturday, January 5. 2013

Prost Neujahr mit einer heiÄ¼en HÄ¼hner-KraftbrÄ¼he

Ich hoffe, Ihr seid alle gut rÄ¼ber gerutscht!

fÄ¼r mich hat nicht nur das neue Jahr, sondern schon der letzte Herbst eine groÄ¼e VerÄ¼nderung mit sich gebracht: Der Blog ist nun nicht mehr mein einziges "Baby". Aus diesem Grund ist die Zeit, die ich entspannt in der KÄ¼che vor dampfenden TÄ¼pfen verbringen kann, gerade eher spÄ¼rlich gesÄ¼ht und auch der Blog lag nun einige Zeit brach.

In den anfÄ¼nglichen Wochen, in denen Frau sich nach den Strapazen der letzten neun Monate wieder erholen soll, wurde ich tollerweise vom Mann des Hauses gut verwÄ¼hnt und gepflegt. Ruhe und nahrhaftes Essen ist wichtig, um Kraft zu tanken, fÄ¼r die spannenden Aufgaben, die einem bevor stehen und auch fÄ¼r das Stillen natÄ¼rlich. Nicht zu vergessen die schwierigen Phasen ohne Schlaf, ohne Zeit fÄ¼r sich und mit lautstarker akkustischer Untermalung, die ja meist in den ersten Monaten nicht ausbleiben ;-)

Wenn der Partner, der nun das Regiment in der KÄ¼che Ä¼bernimmt, nicht sowieso schon ein leidenschaftlicher Hobbykoch ist, ist es praktisch, wenn man schÄ¼ne Rezepte und Anleitungen findet, nach denen er ohne viel nachzudenken Zutaten einkaufen und bei der Zubereitung vorgehen kann. Der Kopf ist nÄ¼rlich sowieso nur bei dem neuen, kleinen Mitbewohner und sicher nicht bei Einkaufszetteln und Kochstrategien.

Da es momentan an eigenen Kreationen mangelt, werde ich Euch demnÄ¼chst ein paar dieser Rezepte vorstellen!

Doch beginnen wir ganz vorne:

In sÄ¼mtlichen Kulturkreisen ist es ein alt Ä¼berlieferter Rat, die "frisch gebackene" Mutter mit einer krÄ¼ftigen FleischbrÄ¼he wieder aufzubauen. Ich bin zwar sonst eher der "reine GemÄ¼sebrÄ¼he-Typ", aber diesen Tip wird man auch von jeder Hebamme hÄ¼ren.

Die heiÄ¼e BrÄ¼he tut sehr gut und ist zudem leicht verdaulich. Meine Mutter hat mir ein frisches Suppenhuhn vom Bio-Bauern und WurzelgemÄ¼se mitgebracht und einen groÄ¼en Topf Suppe fÄ¼r mich aufgesetzt.

In China, zum Beispiel, werden in die Wochenbett-Suppe noch KrÄ¼uter und GewÄ¼rze aus der traditionellen chinesischen Medizin gegeben. Diese findet man - wenn man mÄ¼chte - in einer spezialisierten Apotheke. Rezepte fÄ¼r chinesische Kraftsuppen schwirren zuhauf im Internet herum. Ich habe gelesen, dass manche diese Suppe aufsetzen, wenn die Geburt beginnt und sie vom Herd nehmen, wenn das Kind da ist - dass sie also viele, viele Stunden vor sich hin kÄ¼chelt.

Bei uns gab es eine einfache Eigenkreation mit wÄ¼rmenden Pfefferbeeren, Piment und Ingwer.

Hier das Rezept von meiner Mutter:

1 ganzes, frisches Suppenhuhn vom Bio-Bauern

Wasser

1/2 Sellerie

2 Petersilienwurzeln

1/2 Stange Lauch

2 Karotten

3 PimentkÄ¼rner

5 PfefferkÄ¼rner

Salz zum Abschmecken

1 walnuÄ¼groÄ¼es StÄ¼ck geschÄ¼lten Ingwer

wer mÄ¼chte: Suppennudeln, Frische Petersilie

Das Suppenhuhn halbieren und mit 2 TL Salz in einen groÄ¼en Topf geben. Mit Wasser bedecken. Das

WurzelgemÃ¼se waschen, schÃ¶len und in mundgerechte StÃ¼cke schneiden. Mit in den Topf geben.

Die Suppe aufkochen und mit Deckel bei niedriger Hitze etwa 3 Stunden kÃ¼cheln lassen.

Das Huhn herausnehmen und das Fleisch auslÃ¶sen. Die FleischstÃ¼cke zerkleinern und zurÃ¼ck in die Suppe geben.

Wer Nudeln mit hinein tun mÃ¶chte, kann diese separat in einem Topf mit Wasser kochen und danach beim Servieren in die Suppe geben. So kann man die Reste gut einfrieren, ohne dass man beim Auftauen matschige Nudeln mit drin hat.

Nach der chinesischen ErnÃ¤hrungslehre sollte man auf die TiefkÃ¼hlung zwar verzichten, aber ich finde es sehr praktisch, ein paar Tuppadosen mit selbst Gekochtem auf Lager zu haben, da man oft einfach nicht zum frisch kochen kommt. Lieber eine hausgemachte HÃ¶hnersuppe mit "abgekÃ¼hlter" Energie, als stÃ¤ndig Fertiggerichte!

Die Suppe krÃ¤ftigt natÃ¼rlich nicht nur WÃ¶chnerinnen, sondern auch bei einer ErkÃ¤ltung! Oder wenn man sonst einen stÃ¤rkenden MagenwÃ¶rmer braucht :-)

Posted by orange in essen und kochen, hausmittelchen, rezepte, suppen at 11:30

Sunday, October 7. 2012

KÃ¼rbis-Risotto mit Salbei und Maroni

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

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

FÃ¼r 3-4 Personen:

300 g Hokkaido-KÃ¼rbis
1 1/2 Zwiebel, klein gewÃ¼rfelt
1 Knoblauchzehe, klein gewÃ¼rfelt
1/2 TL brauner Zucker
1 EL OlivenÃ¶l
250 g Risottoreis
Salz, Pfeffer
100 ml WeiÃŸwein
starke GemÃ¼sebrÃ¼he
50 g Parmesan, frisch gehobelt

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

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

Mit heiÃŸem Wasser und GemÃ¼sebrÃ¼hepulver eine starke GemÃ¼sebrÃ¼he ansetzen und in einem KÃ¼nnchen bereit stellen.

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

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

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

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

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

Dazu passt ein erfrischender, grÃ¼ner Salat.

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

GrieÃnockerlsuppe

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

60 g zimmerwarme Butter

130 g HartweizengrieÃ

2 Eier

Salz, Pfeffer

1 Prise abgeriebene Muskatnuss

2 Liter wÃ¤rzige GemÃ¼sebrÃ¼he (ohne Glutamat)

frischer Schnittlauch, in RÃ¶llchen geschnitten

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

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

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

Die Suppe mit frischen SchnittlauchrÃ¶llchen servieren.

Posted by orange in suppen, vegetarisch at 20:09

Wednesday, September 26. 2012

TÃ¤glicher Haferlgucker 26.09.2012

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

Oh, ich habe viel zu lange gewartet...

... bis ich endlich mal wieder eine Kokosnuss gekÃ¶pft und Kokos-Sambal (Rezept hier) gemacht habe. Ich liebe es! Es schmeckt einfach toooool!

Als Hauptgericht gab es ein Dhal aus roten Linsen (Rezept hier) mit selbst gemachter Kokosmilch (Anleitung hier) und reichlich frischem Koriander.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, taeglicher haferlgucker at 15:59

Monday, September 17. 2012

Ein bunter Brotzeiteller voll Kä¼stlichkeiten...

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

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

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

Saturday, September 8. 2012

TÃ¤glicher Haferlgucker 08.09.2012

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

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

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

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

Friday, September 7. 2012

Kater-Spaghetti

Dieses schnelle Gericht ist ein perfektes Reste-Essen oder KaterfrÃ¼hstÃ¼ck! Mit frischer Petersilie und einem Tomaten- oder Gurkensalat bekommt man dann auch noch ein paar Vitamine :)

1 Portion gekochte Spaghetti vom Vortag
1/2 kleine Zwiebel
1 Ei
ein paar Zweige frische Petersilie
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Ketchup
Ã–l

Das Ã–l in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen, dann die Spaghetti dazu geben. Beides unter RÃ¼hren goldbraun anbraten. Das Ei in die Pfanne schlagen, gut mit den Nudeln vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika wÃ¼rzen und so lange weiter braten, bis das Ei gestockt ist.

Auf einem Teller anrichten, Ketchup darÃ¼ber geben und mit frischer, gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu passt z.B. ein Tomatensalat mit OlivenÃ¶l, Balsamico und gerÃ¶steten Sonnenblumenkernen.

Schneller geht's kaum!

Posted by orange in essen und kochen, pasta+so, rezepte at 16:51

Monday, August 6. 2012

SÃ¼ndisch gewÃ¼rzte Garnelen mit Linsen-Zucchini-Salat

Unser CurryblÃ¤tter-Strauch wÃ¤chst und gedeiht. Manchmal wirft er die unteren, kleinen Ã„ste ab, um mehr Kraft fÃ¼r die oberen zu sammeln. Dort sind inzwischen schon richtig groÃe BlÃ¤tter dran. Die abgeworfenen Ã„stchen werfe ich natÃ¼rlich nicht weg, sondern nehme sie zum AnlaÃ, das Abendessen mit sÃ¼ndischen Aromen zu verfeinern.

SÃ¼ndisch gewÃ¼rzte Garnelen:

FÃ¼r 2 Personen

2 handvoll Garnelen

1-2 Knoblauchzehen

1 guter TL schwarze Senfsamen

ca. 8 kleine, frische CurryblÃ¤tter

1/4 TL Kurkumapulver

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

1/3 Becher Sahne

Salz, Pfeffer

Saft von 1/4 Limette

frische KorianderblÃ¤tter

Ã–l

Die Garnelen ggf. auftauen und gut abtupfen.

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

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

Mit Limettensaft abschmecken und sofort mit frischem Koriander bestreut servieren.

Linsen-Zucchini-Salat

FÃ¼r etwa 4 Portionen:

1 kleine Kaffeetasse voll braune Berglinsen

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

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

3 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten

1 handvoll frische KorianderblÃ¤tter, grob gehackt

Dressing:

Saft von 2 Zitronen

Saft von 1/2 Limette

1/2 Knoblauchzehe, gepresst

1 TL Dijon-Senf

1 TL Agavendicksaft

OlivenÃ¶l

Salz, Pfeffer

Chiliflocken nach Geschmack

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

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

vermengen. Etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

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

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

Wednesday, July 25. 2012

TÃ¤glicher Haferlgucker 25.07.2012

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

Eines meiner Lieblingsgerichte

... ist dieser wÃ¼rzige Eintopf mit vegetarischem Hack (mehr zu Seitan & Co.), SÃ¼Ãkartoffeln, Kichererbsen und reichlich GewÃ¼rzen.

Das erste Mal habe ich Keema vor einigen Jahren an der malayischen Zugstation in Singapur (zum Reisebericht) gegessen - ein einfaches Gericht mit normalem Hackfleisch, aber einer ganz besonderen WÃ¼rzung, die mir im GedÃ¤chtnis geblieben ist. Davon inspiriert ist dann meine Version entstanden.

Ein Genuss zusammen mit erfrischendem Gurkensalat, etwas kÃ¼hlem Joghurt, Lime Pickles und einer Scheibe Vollkornbrot: Veganes/Vegetarisches Keema mit SÃ¼Ãkartoffeln und Kichererbsen (Rezept hier)

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, taeglicher haferlgucker at 18:54

Saturday, July 21. 2012

Schnelle FrÄ¼hstÄ¼cks-Schokotaschen

Mit einem Milchkaffee und einem frischen Obstsalat ein wunderbares Wochenend-SchlemmerfrÄ¼hstÄ¼ck. Und so schnell gemacht!

FÄ¼r 2 StÄ¼ck (Menge kann natÄ¼rlich vervielfacht werden):

2 Quadrate TK-Dinkel-BIÄ¼tterteig

1,5 Rippen Schokolade nach Wahl

Ihr kÄ¼nnt natÄ¼rlich auch normalen BIÄ¼tterteig verwenden, aber ich finde, der das Dinkelmehl bringt noch ein schÄ¼nes nussiges Aroma mit. Wer mÄ¼chte, kann auch noch ein paar grob gehackte NÄ¼sse mit rein streuen oder verwendet eine gefÄ¼llte Schokolade.

Backofen auf 200Ä°C vorheizen (Umluft 180Ä°C). Die Teigplatten kurz antauen lassen, dass sie biegsam werden.

Die Schokolade grob hacken und je die HÄ¼lfte der Menge in der Mitte von jeder Teigplatte legen. Die Seiten des Teiges etwas hochklappen, dass die Schokolade beim Backen nicht raus flieÄ¼t.

Dann den unteren und oberen Teil Ä¼ber der Schokolade zusammendrÄ¼cken, um ein geschlossenes PÄ¼ckchen zu erhalten.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und fÄ¼r ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Posted by orange in backen, essen und kochen, kuchen+muffins, plÄ¼tzchen + kekse, rezepte at 10:59

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

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

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!

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

Friday, June 29. 2012

TÃ¤glicher Haferlgucker 28.06.2012

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

Schnitzel ohne Schnitzel

... aber mit ganz viel Geschmack! Selleriescheiben (es geht auch anderes GemÃ¼se, z.B. Kohlrabi oder Fenchel) panieren und schÃ¶n deftig mit Bratkartoffeln und grÃ¼nem Salat servieren! (Rezept hier)

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, taeglicher haferlgucker at 11:31

Sunday, June 24. 2012

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

Mal wieder was Schnelles, Sommerliches!

FÃ¼r 2 Portionen:

1 Packung Gnocchi
1 kleiner Fenchel, in dÃ¼nne Streifen geschnitten
1 handvoll halbierte Zucchinis (ca. 10 cm von einer Zucchini)
ca. 4 Tomaten, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten
4 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
1/2 Knoblauchzehe, klein gewÃ¼rfelt
ca. 5 groÃe, frische SalbeiblÃ¤tter, in dÃ¼nne Streifen geschnitten
ein paar StÃ¤ngel frischer Thymian und Oregano, fein gehackt
FenchelgrÃ¼n - wenn eines am Fenchel war, grob gehackt
Salz, Pfeffer
OlivenÃ¶l zum Anbraten
nach Geschmack:
Feta zum drÃ¼ber brÃ¶ckeln
ein paar getrocknete Chiliflocken fÃ¼r eine leichte SchÃ¤rfe
1 TL Pinienkerne

Eine groÃe, schwere Pfanne erhitzen und die Pinienkerne ohne Ãl anrÃ¶sten. Heraus nehmen und beiseite stellen.

In die Pfanne das OlivenÃ¶l geben und die Gnocchi unter RÃ¼hren knusprig und goldbraun anbraten. Herausnehmen und kurz warm halten - die Sauce geht ganz schnell!

In die schon sehr heiÃe Pfanne nun die FrÃ¼hlingzwiebeln, Knoblauch, Fenchel und die Zucchini mit noch einem Schluck Ãl geben und anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Chili wÃ¼rzen.

Wenn das GemÃ¼se Farbe bekommen hat, die TomatenwÃ¼rfel, die KrÃ¤uter und das FenchelgrÃ¼n dazu geben und nur noch eine Minute in der Pfanne schwenken. Die Tomaten dÃ¼rfen ihre Form behalten.

Die Gnocchi auf zwei Tellern anrichten und die Sauce darÃ¼ber geben. Mit Feta und Pinienkernen garniert servieren.

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

Thursday, June 21. 2012

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

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

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

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

Hmmm, wie die duftet....

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

Teriyaki-Tofu

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

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

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

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

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

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

Kokos-Naturreis

2 Cups Naturreis (ungeschÃ¶lt)
Kokosmilch
Wasser

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

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

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

Ananas-Salsa

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

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

Gebratener Sesam-Bok Choi

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

Zur selben Zeit wie fÃ¼r den Tofu...

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

Noch mehr mariniertes Tofu:

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

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

Wednesday, June 20, 2012

TÃ¤glicher Haferlgucker 19. Juni 2012

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

Salatiges bei 30 Grad - so hÃ¤lt man es aus!

Man kann zwar nicht behaupten, dass im Moment gerade KÃ¼rbiszeit wÃ¤re, aber ich hatte so Lust drauf, als ich ihn gesehen hatte. So bereite ich KÃ¼rbis am liebsten zu: Rezept Ofen-KÃ¼rbis.

Zum Dippen fÃ¼r die KÃ¼rbisspalten habe ich schnell etwas Schmand angerÃ¼hrt mit frischer, klein gehackter Minze, gelber Habanero-Chili (hÃ¤llisch scharf und fruchtig!), Zitronensaft, Salz und Pfeffer.

Dazu gab es KÃ¼rnerbaguette mit KrÃ¤uter-ZiegenfrischkÃ¤se und einen bunt gemischten Salat mit roter Paprika, FrÃ¼hlingzwiebeln, Tomaten, rohen Zucchini- und Champignonscheiben.

Das Dressing bestand aus Balsamico-Essig, OlivenÃ¶l, Dijon-Senf, Salz und Pfeffer. Ist nicht sehr fotogen, aber dafÃ¼r schÃ¶n wÃ¤rzig ;-)

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, taeglicher haferlgucker at 18:12

Tuesday, June 12. 2012

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

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

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

FrÃ¼hlingsrollen:

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

130 g Rotkohl, gehackt

100 g Karotten, grob geraspelt

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

3 FrÃ¼hlingszwiebeln, gehackt

1 TL gelbe Habanero-Chili, fein gehackt

1-2 groÃe Knoblauchzehen, gepresst

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

helles SesamÃ¶l oder SonnenblumenÃ¶l zum Anbraten

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

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

2 EL Sojasauce

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

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

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

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

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

Dann die obere Ecke Ã¼ber die FÃ¼llung falten.

Die Seiten einklappen...

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

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

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

Scharfer Soja-Koriander-Dip:

10 EL Sojasauce

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

1 kleine handvoll frische KorianderblÄ¼tter

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

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

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

Mehr Rezepte mit Seitan hier.

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

Sunday, June 3. 2012

TÃ¤glicher Haferlgucker 03. Juni 2012

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

GefÃ¼llte TÃ¤schchen

Ein schÃ¶nes wÃ¤rziges Mittagsgericht gab es heute, mit reichlich Knoblauch, Chili und frischen KrÃ¤utern vom Balkon: BlÃ¤tterteltaschen mit Fetacreme gefÃ¼llt (Rezept hier)

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, taeglicher haferlgucker at 19:47

Thursday, May 31. 2012

KÄ¼rbis-Gnocchi mit Champignons, Thymian und ZiegenfrischkÄ¼se

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

Zutaten fÄ¼r 1 Person:

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

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

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

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

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

Posted by orange in [pasta+so](#), [vegetarisch](#) at 08:00

Thursday, May 10. 2012

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

Als ich am Wochenende weiÃen Spargel machen wollte - ausnahmsweise nur fÃ¼r mich alleine - war ich fast in Versuchung, mir eine Bechamel-Sauce in der Packung zu kaufen. FÃ¼r eine Person Bechamel selbst machen ist doch etwas aufwendig. Ich kam bis zum Lesen der Zutatenliste... Den Supermarktbesuch habe ich dann kurzerhand als netten Abendspaziergang abgehakt.

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

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

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

Wenn der Spargel (und was man sonst noch dazu reichen mÃ¶chte) fertig ist, die Butter noch einmal kurz sanft erwÃ¤rmen.

Mit einem LÃ¶ffel Ã¼ber den Spargel trÃ¶pfeln und mit Fleur de Sel (das gibt den richtigen Geschmackskick) und Pfeffer wÃ¤rzen.

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

Thursday, May 3. 2012

Schnelle Linguine mit gerÄ¶steten Tomaten

Ein tolles Gericht, wenn man nicht mehr viele frische Zutaten im Haus hat!

Tipp: Den Basilikum als ganze Pflanze kaufen, gleich in einen grÄ¶ÿeren Topf oder Balkonkasten umtopfen und sehr regelmÄ¶ÿig gieÿen. So hat man lange Freude damit.

FÄ¼r 1 Portion:

etwa 125 g Linguine oder Spaghetti (De Cecco empfiehlt der Italiener des Vertrauens)

5 Cocktailtomaten

2 Lauchzwiebeln, in dÄ¼nne Ringe geschnitten

1 kleine Knoblauchzehe, in feine Scheiben geschnitten

Tomatenmark

etwas Wasser

Oregano, getrocknet oder frisch

Salz, Pfeffer

Chiliflocken

OlivenÄ¶l

reichlich frischer Basilikum, grob gehackt

frisch geriebener Parmesan

Die Spaghetti/Linguine in gut gesalzenem Wasser al dente kochen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und trocken reiben. Etwas OlivenÄ¶l in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin anrÄ¶sten, bis sie ein Farbe bekommen, runzlig werden und aufplatzen.

Die Lauchzwiebeln und den Knoblauch dazu geben und ebenfalls anbraten, dann mit einem Schuss Wasser ablÄ¶schen (erstmal nicht zu viel!). Einen kleinen Klecks (vielleicht erdnuss- oder haselnussgroÿ) Tomatenmark in die wÄ¶ssrige Sauce rÄ¼hren. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und - wer mÄ¶chte - Chiliflocken wÄ¼rzen.

Da die Hitze der Pfanne groÿ ist, kocht die Sauce gleich wieder gut ein. Eventuell mÄ¼sst Ihr noch ein wenig Wasser darauf geben.

Die Tomaten sind nun so weich, dass man sie mit einer Gabel leicht anquetschen kann (nicht komplett auspressen!), so kommt etwas vom flÄ¼ssigen Inneren heraus und mischt sich mit der Sauce. Es wird nicht viel Sauce, dafÄ¼r ist sie tomatig-aromatisch und umschlieÿt leicht die Spaghetti.

Die Spaghetti abgieÿen und in die Pfanne mit der Sauce geben. Ebenso den frischen Basilikum. Alles gut durchmengen.

Mit reichlich frisch geriebenem Parmesan bestreut sofort servieren. Dazu passt ein grÄ¼ner Blattsalat mit Essig, Ä¼l und ein paar gerÄ¶steten KÄ¼rbis- und Sonnenblumenkernen.

Posted by orange in essen und kochen, pasta+so, rezepte at 08:00

Monday, April 30. 2012

TÃ¤glicher Haferlgucker 28. April 2012

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

Freitag war Isarwetter deluxe

Auch wenn es heute diesig ist, der nÃ¤chste tolle Tag, wo man mit Sack und Pack an die Isar ziehen kann und dort den ganzen Tag verweilen, kommt bestimmt ... mit "Kisir" Couscous-Petersilien-Salat (Rezept hier) + Kichererbsen-Feta-Salat mit Koriander und getrockneten Tomaten (Rezept hier) + gekochter SÃ¼Ãkartoffel mit Ruccola (Rezept hier / Tipp: einfache, gekochte SÃ¼Ãkartoffel, Ruccola ohne Dressing und ein wenig Schmand oder FrischkÃ¤se schmecken zu den Salaten genauso gut und man kann sich den Aufwand fÃ¼r das Dressing sparen!)

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, taeglicher haferlgucker at 08:00

Sunday, March 4. 2012

FrÃ¼hlinghafte Mangold-Lauch-Quiche

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

Eiersahne:

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

Den Backofen auf 200Â° C vorheizen.

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

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

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

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

Alle Zutaten fÃ¼r die Eiersahne mit einem Schneebesen gut verquirlen.

Das GemÃ¼se auf den BlÃ¤ttertieg fÃ¼llen, mit der Eiersahne Ã¼bergieÃen und den KÃ¤se darÃ¼ber reiben.

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

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

Posted by orange in vegetarisch at 18:00

Thursday, March 1. 2012

Knusprige Brot-Schiffchen mit Treviso, grÄ¼nen Oliven und Pinienkernen

Dazu passt am besten eine groÄ¼e SchÄ¼ssel gemischter Salat!

Teig:

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

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

Schmandcreme:

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

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

Belag:

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

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

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

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

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

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

Sunday, February 19. 2012

Gebratene Shitakepilze mit Sojasauce und dunklem SesamÃ¶l

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

1. Brauner Reis mit Sesam und Ingwer

1 kleine Tasse braunen Reis nach Packungsanweisung gar kochen - ich hatte ihn fÃ¼r 30 Minuten im Reiskocher. Meine Lieblingssorte ist "Tilda".

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

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

2. Feldsalat mit Schalotten-Sahne-Dressing

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

3. AufgewÃ¤rmter Vanille-Chili-Spitzkohl

Rest vom Vortag (Rezept hier)

4. Gebratene Shitakepilze

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

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

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

Sunday, February 12. 2012

Vanille-Chili-Spitzkohl mit Rotbarsch und Salzkartoffeln

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

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

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

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

FÃ¼r den Kohl:

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

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

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

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

FÃ¼r den Fisch:

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

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

Deckel auf die Pfanne legen und den Fisch durch garen.

Dazu passen Salzkartoffeln oder geschÃ¶lte Pellkartoffeln.

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

Mousse au Chocolat mit einem Hauch Kaffeearoma

Oh, ich komme mit Schreiben gar nicht mehr hinterher! Ich bin ja noch immer bei der Weihnachtszeit (die Buffet-Ãbersicht ist hier zu finden). Aber macht ja auch nichts - Schokomousse passt immer :)

Die schÃ¶ne helle Komponente auf dem Teller ist eine Bayrische Creme (Rezept hier) mit einem hellen Fruchtspiegel, statt der Ã¼blichen Himbeersauce. Und frische FrÃ¼chte sollten ja auf keinem schÃ¶n angerichteten Dessert-Teller fehlen.

FÃ¼r 6-8 Personen:
200 g Bitterschokolade
2 TL IÃ¶slicher Kaffee
5 EL Wasser
5 sehr frische Bio-Eier
2 EL Cognac
4 EL Bourbon-Vanillezucker
ca. 1/4 Liter Schlagsahne

Den Kaffee im Wasser aufÃ¶sen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und den Kaffee gut unterÃ¶hren.

Die Eier trennen und das EiweiÃ zu Eischnee steif schlagen.

Das Eigelb mit Vanillezucker und Cognac in einer MetallschÃ¼ssel Ã¼ber einem heiÃen Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Dabei aufpassen, dass das Ei nicht zu heiÃ wird - es darf nicht gerinnen.

Die Schokolade sollte inzwischen etwas abgekÃ¼hlt sein und kann vorsichtig unter die Eigelbmasse gerÃ¼hrt werden.

Dann mit dem Schneebesen erst die Schlagsahne und dann das EiweiÃ unterheben. Nicht zu stark rÃ¼hren, dass die Mousse schÃ¶n luftig bleibt!

Die Mousse in eine schÃ¶ne Schale oder PortionsschÃ¼lchen geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt Ã¼ber Nacht im KÃ¼lschrank fest werden lassen.

Mit einem EsslÃ¶ffel Nocken abstechen und auf einem Teller anrichten. Dazu passen zum Beispiel frische FrÃ¼chte, Mandelscheiben, Sahne oder etwas CremelikÃ¶r als Dekoration. - Wir hatten aufgeschnittene Karambole und Pistazien-EierlikÃ¶r.

Posted by orange in sÃ¼Ães at 17:30

Saturday, January 21. 2012

Schwarzwurzel-Kartoffel-Gratin

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

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

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

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

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

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

Sauce:

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

Den Backofen auf 175ÃC vorheizen.

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

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

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

kochen, dass sie bissfest sind.

FÃ¼r die Sauce eine Zwiebel fein wÃ¼rfeln. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und die Zwiebel darin andÃ¼nsten. Ich gebe gerne noch eine Prise braunen Zucker dazu. Das Mehl in den Topf geben und unter stÃ¤ndigem RÃ¼hren ein wenig anrÃ¶sten. Vorsicht, dass es nicht zu dunkel wird. Mit GemÃ¼sebrÃ¼he und Sahne ablÃ¶schen und gut verquirlen, dass keine KlÃ¼mpchen entstehen. Die Sauce aufkochen lassen, dass das Mehl zu Binden beginnt. Mit Salz (wenn die BrÃ¼he nicht schon salzig genug war), Pfeffer, einer guten Prise frisch geriebener Muskatnuss und einem TL getrockneten Estragon und Zitronensaft verfeinern. Nach Geschmack die SalamiwÃ¼rfel unterrÃ¼hren. Vom Herd nehmen.

Die geschÃ¼lten Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit den Schwarzwurzeln vermengen. In eine Auflaufform schichten und mit der Sauce Ã¼bergieÃ¼en.

Parmesan darÃ¼ber reiben, dass die OberflÃ¤che gut bedeckt ist und etwa 15 Minuten im Ofen gratinieren.

Dazu gab es bei uns einen gemischten grÃ¼nen Salat mit Paprika, Tomaten, Avocado und KÃ¼rbiskernen in einem Senfdressing.

Posted by orange in vegetarisch at 14:46

Tuesday, January 17. 2012

Waldorfsalat x 2 - klassisch-leicht und vollwertig-vegan

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

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

Leichte, klassische Variante:

nach einem Rezept von meiner lieben Mutter

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 SÄ¼migkei bei verschiedensten Gerichten zu verwenden. Schmeckt toll - in der asiatischen KÄ¼che wird ja teilweise auch mit Nuss angedickt (siehe "Candle Nut").

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

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

Ich habe statt Zitronensaft frisch gepressten 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-Bufferet... wie versprochen.

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

Dressing:

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

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

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

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

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

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

Friday, December 30. 2011

An Weihnachten blieb die KÃ¼che diesmal (fast) kalt!

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

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

Die Stars des Buffets:

Salat aus KÃ¼rbis und roten Linsen mit frischen Dattelstreifen
(zum Rezept)
Dieser Salat war besonders lecker und hat auch richtig gut satt gemacht.

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

Leichter Waldorfsalat (Zu den Rezepten)
Ich mochte Waldorfsalat noch nie so recht. Alle Varianten, die ich bisher probiert hatte waren pampfig, sehr schwer und mit Sahne und Mayo Ã¼berladen.
Vor kurzem hatte ich dann ein Vollwert-Rezept mit einer veganen Sauce aus gemahlenden Sonnenblumenkernen probiert und war total begeistert. Als meine Mutter meinte, sie mÃ¶chte einen Waldorfsalat mit "normalen" Zutaten zu Weihnachten machen, war ich wieder etwas skeptisch, aber ihr Rezept stellte sich ebenfalls als schÃ¶n leicht und sehr lecker heraus! FÃ¼r's nÃ¤chste Mal habe ich also die Qual der Rezepte-Wahl!

Bunter Kichererbsensalat mit GemÃ¼se (Rezept kommt in KÃ¼che!)
Eine tolle Beilage nicht nur beim Grillen...

Krabbencocktail (zum Rezept)
Der Klassiker mit "Tausend-Insel-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 weglassen 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

Tuesday, December 20. 2011

Schoko-Plätzchen auf die Schnelle

Das schnelle, einfache und unglaublich leckere Schoko-Shortbread (Rezept hier) macht sich mit etwas Kuvertüre und einer halben Cashewnuss verziert auch toll auf dem Weihnachtspätzchen-Teller!

Und was meint Ihr, wie die ganze Wohnung duftet, nachdem man sie in den Ofen geschoben hat... hmmtttt :-)

Weitere Weihnachts-Leckereien:

Pocky Sticks mit verschiedenen Glasuren

Duftende Honigkuchen Baum- oder Geschenkanhänger

Palets de Dames - nussige Kekse aus Mürbteig

Buttercremeplätzchen wie bei Oma

Florentiner zum Dahinschmelzen

Rosenwasser-Pistazien-Kekse

Posted by orange in plätzchen + kekse at 10:34

Wednesday, December 14. 2011

Duftende Honigkuchen Baum- oder GeschenkanhÃ¤nger

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

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

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

FÃ¼r den Teig:

Backpapier fÃ¼r das Blech
100 g Margarine oder Butter

250 g Honig

125 g Zucker

1/2 PÃckchen LebkuchengewÃ¼rz

10 g Kakaopulver

600 g Mehl

1/2 PÃckchen Backpulver

1 Prise Salz

1 Ei

FÃ¼r die Deko:

150 g Puderzucker

etwas frischen Zitronensaft und ein wenig Wasser

verschiedene Lebensmittelfarben zum FÃ¤rben des Zuckergusses

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

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

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

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

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

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

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

Dekobeispiel:

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

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

Alternative fÃ¼r FÃ¶rmchen:

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

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

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

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

Monday, November 21. 2011

Pfannkuchen mit ZimtÄ¼pfeln, Aprikosenmarmelade, griechischem Joghurt und Granatapfelkernen

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

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

Als erstes brauchen wir ein paar Pfannkuchen:

Rezepte gibt es unzÄ¼hlig. Diesmal habe ich folgende Mengen genommen, da ich nur noch zwei Eier hatte, und fand die Pfannkuchen sehr gelungen. Wenn man den Teig zusammengerÄ¼hrt hat, lÄ¼sst sich die Konsistenz auch super mit noch mehr Milch oder Mehl justieren.

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

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

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

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

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

ZimtÄ¼pfel fÄ¼r zwei Pfannkuchen:

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

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

FÄ¼llung und Deko:

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

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

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

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

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

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

Sunday, November 6. 2011

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, essen und kochen, orientalisches, rezepte, vegetarisch at 16:50

Sunday, September 25. 2011

SÄ¼Äÿ-scharfes Honigmelonen-Relish aus der Grillpfanne

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

Ich schwärme von einem scharf-sÄ¼Äÿen Relish mit Honigmelone, das sehr gut zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder herzhaft mariniertem Tofu passt. Der Mann des Hauses hat das Rezept im Internet entdeckt, bei eatsmarter.de. Dort gibt es sogar eine Fotoanleitung und Videos zu sämtlichen Arbeitsschritten. Wir haben es ganz leicht verändert.

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

Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden (den unteren Teil). Die Chili nach Geschmack entkernen oder im Ganzen fein hacken.

Marinade herstellen

Den Honig in einen Topf geben und erhitzen. Den Essig dazu geben und gut verrühren. Ingwerwürfel, Chili und 2 EL Limettensaft ebenso dazu geben und ca. 1 Minute kochen lassen, dass sich die Aromen entfalten können. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Melone grillen

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

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

Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Melonenwürfel, den Koriander und die vorbereiteten Frühlingszwiebeln in die Marinade geben und vorsichtig damit vermengen.

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

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

Monday, September 19. 2011

HeiÃer Udon-Nudelsuppe mit Ei und Mangold

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

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

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

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

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

Einlagen:

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

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

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

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

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

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

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

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

Wednesday, September 14. 2011

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

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

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

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

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

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

1. Oliven mit Koriandersamen und Zitronenschale

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

2. Oliven mit frischem Koriander und Knoblauch

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

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

Etwas besonderes ist auch der aufgepeppte ZiegenkÃ¤se.

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

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

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

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

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

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

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

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

Tuesday, September 13. 2011

Die zarteste Versuchung, seit es Disteln gibt...

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

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

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

GenÃÃlich auszuzeln! :-)

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

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

Posted by orange in vegetarisch at 16:32

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 wÃ¤rzen.

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

Saturday, July 30. 2011

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

Altbekannte KÃ¶stlichkeit aus dem Ofen:-)

GemÃ¼sesauce:

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

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

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

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

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

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

Bechamelsauce:

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

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

Lasagne schichten:

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

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

ist. Die oberste Schicht darf Bechamelsauce sein. Darauf den Käse gleichmäßig verteilen.

Bei 200°C im Backofen 20-30 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun wird und die Lasagneplatten weich sind.

Ein gemischter Salat passt super dazu!

Die Lasagnestücke lassen sich sehr gut einfrieren. So hat man immer ein leckeres Mittagessen für's Büro als Vorrat!

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

Thursday, July 21. 2011

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

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

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

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

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

Backofen auf 220Â°C stellen.

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

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

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

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

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

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

Mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen.

Den KreuzkÃ¼mmel in einer Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten und in einem MÃ¶rser zu Pulver verarbeiten. KreuzkÃ¼mmel unter das AuberginengemÃ¼se mengen und mit den WalnÃ¼stÃ¼cken 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

Thursday, July 7. 2011

Auf den letzten DrÃ¼cker! Rhabarberkuchen mit Mandelbaiser

Die Rhabarberzeit ist ja offiziell leider schon vorbei, aber vielleicht ergattert man doch noch auf den letzten DrÃ¼cker ein paar Stangen, hat welchen eingefroren oder merkt sich das Rezept fÃ¼r nÃ¤chstes Jahr vor... Es lohnt sich, der Kuchen ist so fein und saftig!

Alternativ verwendet man einfach Johannisbeeren oder anderes sÃ¤uerliches Obst :-)

FÃ¼r 1 Blech:

1 Lage Backpapier

ca. 1 kg Rhabarber

4 Eier

175 g Butter, zimmerwarm

150 g Zucker fÃ¼r den Teig

200 g Zucker fÃ¼r die Baisermasse

Mark von 1/2 Vanillestange

1 Prise Salz

250 g Mehl

1/2 TÃ¼tchen Backpulver

100 g gemahlene Mandeln

Backofen auf 200Ã°C vorheizen.

Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Rhabarber waschen, abtropfen lassen, so weit nÃ¶tig schÃ¶len und in 1 cm lange StÃ¼cke schneiden. Die Eier trennen und in unterschiedliche RÃ¼hrsÃ¶sseln geben.

FÃ¼r den Teig:

Mehl und Backpulver vermengen.

Butter, 150 g Zucker, Mark der Vanilleschote und Salz mit dem HandrÃ¼hrer cremig schlagen. Die Eigelbe nach und nach dazu geben, dann die Mehl-Backpulver-Mischung langsam zufÃ¼gen und kurz zu einem glatten Teig rÃ¼hren.

Den fertigen Teig mit einem Teigschaber gleichmÃ¤Ãig auf das Backpapier streichen.

FÃ¼r das Baiser:

EiweiÃ und 1 Prise Salz mit dem (sauberen) HandrÃ¼hrer steif schlagen. Unter weiterem Schlagen 200 g Zucker langsam dazu geben. So lange schlagen, bis sich der Zucker aufgelÃ¶st hat und die Masse cremig wird.

Vorsichtig die RhabarberstÃ¼cke und die gemahlene Mandeln unter den Eischnee heben und auf dem Teig verteilen.

FÃ¼r ca. 35 Minuten backen. Wenn der Baiser schon nach der HÃ¤lfte der Zeit anfÃ¤ngt, zu dunkel zu werden, bis Ende der Backzeit vorsichtig mit einer Lage Alufolie abdecken.

Posted by orange in backen, kuchen+muffins at 20:12

Monday, June 20. 2011

Buttermilchmousse

Ein leichtes Dessert fÄ¼r einen warmen Sommertag oder nach einem sÄ¼ttigenden MenÄ¼. Vom Geschmack her hat es mich ein wenig an selbst gemachten "Obstgarten" erinnert. Luftige Creme, leicht sÄ¼uerlich-erfrischender Geschmack und dazu frische FrÄ¼chte.

Das Rezept stammt ursprÄ¼nglich aus dem Buch "Meine besten Rezepte" von Johann Lafer (ZS Verlag, ISBN: 978-3-89883-232-8). Ich habe die Mengen ein wenig abgewandelt und die fertige Creme mit Mango serviert, da ich gerade keine Erdbeeren zur VerfÄ¼gung hatte (nicht mit auf dem Foto zu sehen). Schade in der Erdbeerzeit, aber es hat draussen einfach viel zu erbÄ¼rmlich gegossen, da wollte ich nicht einkaufen gehen ;-)

FÄ¼r 4-5 kleine SoufflÄ©-FÄ¼rmchen:

200 g kalte Buttermilch

4-5 EL Puderzucker

2,5 Blatt Gelatine

1 unbehandelte Limette oder kleine Zitrone

1 Becher kalte Sahne (200 ml)

Kaltes Wasser in ein SchÄ¼lchen geben und die Blattgelatine darin fÄ¼r ca. 10 Minuten einweichen.

Die gekÄ¼hlte Buttermilch in eine Schale geben und mit dem Puderzucker verrÄ¼hren, so dass er sich auflÄ¼st.

Die Limette oder Zitrone grÄ¼ndlich heiÄ¼ abwaschen und vorsichtig abscrubben, dann mit einem KÄ¼chentuch trocknen. Die Schale mit einer feinen Reibe abreiben und den Saft in einen kleinen Topf pressen. Den Zitronensaft vorsichtig auf der Herdplatte anwÄ¼rmen. Die Gelatine ausdrÄ¼cken und im warmen Zitronensaft auflÄ¼sen.

Gelatine-Zitronen-Mischung und die Zitronenschale langsam in die Buttermilch gieÄ¼en, dabei mit einem Schneebesen gleichmÄ¼Ä¼ig vermengen.

Die gekÄ¼hlte Sahne steif aufschlagen. Wenn die Buttermilch anfÄ¼ngt zu gelieren, die Sahne mit dem Schneebesen unterheben.

Die Creme in SoufflÄ©-FÄ¼rmchen gieÄ¼en, mit Alu- oder Frischhaltefolie abdecken und im KÄ¼hlschrank mindestens 30 Minuten fertig gelieren lassen.

Fruchtige Beilage

Dazu passt zum Beispiel in kleine WÄ¼rfel geschnittene frische Mango, mit ein wenig Limettensaft abgeschmeckt und mit dÄ¼nnen Streifen von frischer Minze verfeinert. Die kann man schÄ¼n oben drauf hÄ¼ufen oder rund herum anrichten.

Oder man bereitet in dÄ¼nne Scheiben geschnittene Erdbeeren mit Minzstreifen als "Bett" fÄ¼r die Creme vor.

Deko

Der Cracker stammt aus meinem ersten Versuch, Kakor Dubbla Chokoladflarn nachbacken - diese suchtbringenden, knusprigen, schokoladigen, absolut leckeren Hafer-Doppeldecker-Kekse vom schwedischen MÄ¼belhaus. Sie sehen noch nicht so ganz aus, wie sie sollen (wahrscheinlich muss ich die Haferflocken ein wenig mehr zerkleinern), aber schmecken schon mal nicht schlecht!

Rezepte dafÄ¼r findet man tatsÄ¼chlich bei chefkoch - ich liebe das Internet! Probiert habe ich das von maysun vom 11.03.2005, 18:13 Uhr - werde es jedoch beim nÄ¼chsten Anlauf wohl noch ein wenig abÄ¼ndern und Euch dann berichten. Aber eine wunderbare Dessert-Deko sind die Kekse schon mal geworden!

Posted by orange in sÄ¼Ä¼yes at 17:53

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rfer 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

Monday, June 13. 2011

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

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

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

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

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

GefÃ¼llter Kohlrabi in Tomatensauce mit Couscous - meine Version
3 Portionen

3 groÃe Kohlrabi, geschÃ¼lt

FÃ¼llung:

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

Couscous:

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

Tomatensauce:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tuesday, June 7. 2011

Marinierter Tofu mit Sesam-Brokkoli

Trotz Grillsaison fÃ¼hlt es mir nicht schwer, weitestgehend fleisch- und wurstfrei zu leben - kein Wunder, bei so einer Vielzahl an tollen Rezepten Ã¼berall. Wenn man etwas Handfestes braucht, macht ein gut zubereitetes StÃ¼ck Tofu oder Seitan auch viel her. Und die VariationsmÃ¶glichkeiten 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 kreuzfÃ¶rmig - so erhÃ¼lt man 8 dÃ¼nne Scheiben

Marinade:
ca. 125 ml Soja Sauce (Light Soy)
3 EL dunkles (gerÃ¶stetes) SesamÃ¶l
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 fÃ¼r die Marinade in einer SchÃ¼ssel vermengen.

Die Tofuscheiben nebeneinander in eine Auflaufform legen, dass sie sich nicht Ã¼berlappen und die Marinade darÃ¼ber gieÃen. Die Form in den KÃ¼hlschrank stellen und fÃ¼r ca. 4 Stunden oder Ã¼ber 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 berÃ¼hren. FÃ¼r 30-40 Minuten backen, bis der Tofu die gewÃ¼nschte Konsistenz erreicht hat - je lÃ¤nger man ihn backt, desto mehr geht die Feuchtigkeit raus und desto knuspriger und fester wird er.

Der gebackene Tofu kann heiÃ oder kalt genossen werden. Ich habe vor dem Servieren noch einen Schluck "frische" Sojasauce darÃ¼ber gegeben.

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

Den Brokkoli in RÃ¶schen teilen und in einem Sieb waschen.
In einem groÃen 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 verrÃ¼hren. Den gekochten Brokkoli in die Pfanne

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

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

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

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

Saturday, May 28. 2011

Maisplätzchen mit Minz-Zuckererbsen und Sesam-Spinat

Für 3-4 Personen als Snack:

1 große Dose Mais (meine hatte 575 g Abtropfgewicht)

2 große Frühlingszwiebeln, grob geschnitten

3 Eier

eine handvoll frischer Koriander (grob gehackt)

2 große, frische Thaichilis (fein gehackt)

1 gehäuftes EL fein gehackter frischer Ingwer

2 EL Mehl

neutrales Öl zum Braten

1 TL Zitronensaft

1/4 TL Kurkuma

1/2 TL Korianderpulver

Salz, Pfeffer

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

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

Den Boden einer Pfanne mit Öl bedecken und erhitzen. Pro Plätzchen einen Eßlöffel Teig in das heiße Öl geben - kleinere Plätzchen schmecken besser, finde ich.

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

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

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

Zuckererbsen mit Minze:

frische Zuckererbsen

1 EL Butter

Salz, Pfeffer

etwas Zitronenschalenabrieb

ein paar Blatt frische Minze

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

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

Sesam-Spinat

frischer Spinat oder TK

1 EL Sesam

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

Salz, Pfeffer

nach Wunsch etwas Cayennepfeffer oder getrocknete, geriebene Chili

Die gewÃ¼nschte Menge Spinat auftauen und das Ã¼berschÃ¼ssige Wasser ausdrÃ¼cken.

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

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

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

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

Den Sesam drÃ¼ber streuen.

Zum Dippen:

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

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

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

Wednesday, May 25. 2011

TV macht hungrig - Spargelcremesuppe mit pochiertem Ei

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

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

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

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

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

Also her mit dem Spargel :-)

Unsere Variante ohne Wermut, mit Muskat:

900 g weiÃer Spargel

Bio-Zitrone (mit essbarer Schale)

Salz, Pfeffer (aus der MÃ¼hle)

Muskat, frisch gerieben

2 TL Puderzucker

2 EL Butter

ca. 70 ml Sahne

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

2 frische Eier

100 ml WeiÃweinessig

Spargelsud herstellen:

Der Spargel wird zuerst gut gewaschen, dann geschÃ¼lt. Die Schale wird mit drei Scheiben gewaschener Biozitrone in einen Topf gegeben und gerade so mit Wasser bedeckt. Dann einmal kurz aufkochen und mit Deckel fÃ¼r 30 Minuten ziehen lassen.

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

Spargelsuppe ansetzen:

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

Spargelspitzen als Suppeneinlage:

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

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

Spargelsuppe pÃ¼rieren und wÃ¼rzen:

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

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

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

Eier pochieren:

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

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

Anrichten:

Die Spargelspitzen als Eierpodest in einen tiefen Teller legen und das pochierte Ei darauf plazieren. Die Suppe nochmal kurz aufmixen und auÃenrum angieÃen. Mit frischer Kresse garnieren.

Ein frÃ¼hlingsfrischer GenuÃ!

Weitere Spargelrezepte:

Lauwarmer Spargel-Nudelsalat

Pasta Salat mit RÃ¼ucherlachs und gerÃ¶stetem Spargel

Gebatener grÃ¼ner Spargel mit Balsamico und KÃ¼rbiskernÃ¶l

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

ZiegenfrischkÃ¤se-Dressing

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

Gratinierter Spargel mit neuen Kartoffeln (und Parmaschinken)

Spargel mit Rosmarin-Zitronen-Butter

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

Tuesday, May 24. 2011

Avocado und Tomaten auf Naturreis mit asiatischem Dressing

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

Ich habe mir ein Glas Feigen-Schoko-Aufstrich mitgenommen und eine asiatische GewÃ¼rzmischung, die ich beim Probieren recht gut gelungen fand.

Der Feigenaufstrich ist schon leer :>

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

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

Den Naturreis nach Packungsanleitung garen. Ich habe ihn 30 Minuten im Reiskocher gekocht und er war richtig schÃ¶n kernig, aber trotzdem durch. Ein StÃ¼ckchen Butter untermengen und mit Salz und Pfeffer leicht wÃ¼rzen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tuesday, April 12. 2011

SÃ¼dkartoffelsalat mit Rucola und fruchtigem Senfdressing

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

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

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

nach Geschmack:
eine Prise Fleur de Sel
ein paar Parmesanraspel

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

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

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

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

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

Monday, April 11. 2011

Gebratene Nudeln mit Brokkoli und Karotten-Mango-Salat

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

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

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

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

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

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

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

Am Ende vorsichtig die MangowÃ¼rfel unterheben.

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

Tuesday, March 29. 2011

Kohlrabi - Curry mit Aromen aus SÃ¼dindien und Sri Lanka

Urlaubserinnerungen....

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

WÃ¼rzpaste:

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

4 EL Chana Dhal

3 grÃ¼ne Chilis, entkernt und grob gehackt

2-3 EL KokosÃ¶l

2 EL Urid Dhal

2 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

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

2 TL Senfsamen

2-3 Knoblauchzehen, gepresst

1/4 TL Kurkuma

Salz, Pfeffer

1/2 Bund frischer Koriander, grob gehackt

Saft von 1/4 Limette

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

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

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

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

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

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

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

Kokosmilch selbst machen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, malaysia/indonesien, sri lanka, thailand, vegetarisch at 17:20

Thursday, March 24. 2011

Dampfend frische Artischocken, FenchelstÃ¼cke und Karotten in Knoblauch-Chili-KrÃ¼termarinade

Das SchÃ¶ne am FrÃ¼hling ist doch, dass es in den KÃ¼rben der GemÃ¼sehÃ¤ndler wieder ganz viel frisches GrÃ¼n gibt. Zuerst der Spinat, aus dem man in Minutenschnelle so viele feine Sachen machen kann und nun liegen daneben auch exotisch anmutende grÃ¼ne Knollen mit Stiel, die zu den DistelgewÃ¤chsen gehÃ¶ren und viele gesundheitsfÃ¶rdernde Eigenschaften mitbringen - frische Artischocken.

Ich liebe Artischocken aber muÃ zugeben, dass ich sie bisher immer nur aus dem Glas gegessen habe. Heute habe ich mich daran gewagt, sie selbst zuzubereiten und es ist wirklich einfach. Zwar ist an ihnen nicht allzu viel Essbares dran, aber es macht SpaÃ, die hÃ¤rteren BlÃ¤tter einzudippen und das untere StÃ¼ck abzuzuzeln und irgendwann hat man sich dann bis zum beliebten Artischockenherz vorgearbeitet.

fÃ¼r 2 Personen als Beilage:

1 kleiner Fenchel, die hÃ¤rteren Schichten entfernt und den Rest in grobe StÃ¼cke geschnitten
1 groÃe Karotte, schrÃ¤g in dicke Scheiben geschnitten
4 frische Artischocken
etwas Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 250Â°C vorheizen.

Von den Artischocken den Stengel abschneiden, so dass sie einen einigermaÃen flachen Boden haben. Ein paar von den hÃ¤rteren, harten BlÃ¤ttern entfernen. Oben ca. 1,5 cm mit einem Messer gerade abschneiden. Die Artischockenschichten ein wenig auseinanderdrÃ¼cken, dass die Marinade auch in alle ZwischenrÃ¤ume kommt.

Marinade:

1 groÃe Knoblauchzehe, gepresst
etwas frischen Rosmarin und Thymian, fein gehackt
1 rote Chili, entkernt und fein gehackt
reichlich OlivenÃ¶l
Saft von 1/2 Zitrone
einen Hauch abgeriebene Zitronenschale
ein guter Schluck WeiÃwein oder GemÃ¼sebrÃ¼he

Alle Zutaten fÃ¼r die Marinade vermengen und abschmecken.

Das GemÃ¼se in eine Auflaufform fÃ¼llen, mit der Marinade betrÃ¤ufeln und ein wenig pfeffern und salzen. Mit einem groÃen StÃ¼ck Alufolie abdecken und ca. 30 Minuten backen bis das GemÃ¼se gar ist.

Vor dem Servieren einen Spritzer frischen Zitronensaft und ein wenig OlivenÃ¶l drÃ¼ber geben und - wer mÃ¶chte - mit einer Prise Fleur de Sel verfeinern.

Was vielleicht noch zu erwÃ¤hnen ist: Bei manchen grÃ¼nen Artischockensorten findet man innen das sogenannte Heu, das sind feine HÃ¤rchen, die nicht mitgegessen werden sollten und einfach mit einer Gabel entfernt werden kÃ¶nnen.

Benny's Dip fÃ¼r die Artischocken:

reichlich Dijon-Senf
Weinessig
OlivenÃ¶l
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten zu einer dickflÃ¼ssigen Creme verquirlen - am besten geht das mit einem MilchaufschÃ¼mer-Stab - und

mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt weiÄer Fisch mit Kartoffeln oder ein dÄ¼nnes "Minutensteak" mit selbst gemachter KrÄ¼uterbutter. FÄ¼r ein leichtes Abendessen schmecken aber auch ein paar Scheiben frisches (Karotten-)brot mit Butter und SchnittlauchrÄ¼llchen toll dazu.

ArtischockenlikÄ¼r

Mit solchen vielfÄ¼ltigen Aromen kann man sich gesunde KÄ¼che gut schmecken lassen. Aber man muss nicht unbedingt den Herd anwerfen, um an die wertvollen Stoffe der Artischocke zu gelangen. In Italien gibt es die Inhaltsstoffe der grÄ¼nen Knospe auch in LikÄ¼rform. Vor dem Essen getrunken wirkt er appetitanregend und nach einer Ä¼ppigen Mahlzeit helfen die Bitterstoffe, Leber und Galle anzuregen und somit das Essen schneller und besser zu verdauen. Vor allem, wenn es recht fettreich war.

Das weiÄ ich deshalb, weil unsere Agentur ihre Kunden zum letzten Weihnachtsfest mit einem FiÄ¼schchen "Carciofino" (Ä¼bersetzt "kleine Artischocke) bedacht hat, dass sie die Feiertagsschlemmereien gut Ä¼berstehen. In der schÄ¼n gestalteten Beschreibung stand auch, dass dieser bernsteinfarbenen LikÄ¼r nach traditionellem Rezept in Bologna hergestellt wurde und dass man ihn am besten zimmerwarm trinken sollte, da sich dann Aroma und Wirkung am besten entfalten kÄ¼nnen.

Von der Campari-Gruppe gibt es einen KrÄ¼uterlikÄ¼r mit ArtischockenauszÄ¼gen namens Cynar (der botanische Name der Artischocke ist *Cynara cardunculus* und der Bitterstoff heisst Cynarin - daher wohl der Name). Dieser Cynar wird "lifestyle-mÄ¼Ä¼iger" auch gerne mal als Longdrink oder auf Eis serviert.

Posted by orange in vegetarisch at 21:14

Tuesday, March 8. 2011

Vegane Cashewnuss-Creme mit Fruchtmus

Auf der Suche nach tierversuchsfreier Kosmetik bin ich letztens durch Zufall auf die PeTA-Website geraten. Dort findet man neben ausfÄ¼hrlichen Berichten und Videos, die einem das Blut fÄ¼rmlich in den Adern gefrieren lassen, auch appetitanregende vegane Kochrezepte - fÄ¼r GenuÄ¼ ohne Tierleid.

Moderatorin und Yoga-Lehrerin Kerstin Linnartz zeigt zusammen mit dem bekannten veganen Koch BjÄ¼rn Moschinski, wie man eine traumhafte Creme aus CashewnÄ¼ssen zaubert.

Die musste ich gleich ausprobieren und kann sie nur wÄ¼rmstens weiter empfehlen! FÄ¼r den ersten Versuch habe ich statt dem frischen Himbeermark Bio-Fruchtmus aus dem Glas verwendet (Apfel-Mango).

Selbst gemachtes Mus oder Kompott macht sich sicher noch viel besser. Hier ein paar weitere Ideen. FÄ¼r Mus, die GewÄ¼rze aus dem Kompott entfernen und einfach fein durchpÄ¼rieren.

Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren
Apfelkompott nach HausmÄ¼tterchen orange
Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

AuÄ¼erdem kommt ja bald wieder die warme Jahreszeit mit einer groÄ¼en Auswahl an frischen FrÄ¼chten. Da fallen einem bestimmt viele schÄ¼ne Variationen ein.

Hoch die LÄ¼ffel!

Posted by orange in sÄ¼Yes, vegetarisch at 20:18

Dhal mit gerÄ¼steten Zwiebeln

Den ganzen Winter habe ich mich gut gehalten, aber letzte Woche hat es mich dann doch erwischt. Da haben meine NebenhÄ¼hlen wohl auf ihre Art versucht mitzuteilen, dass sie absolut keine Lust mehr auf Winter haben.

Zwischen ausgiebigen Schlafetappen und Tee-Infusionen kam aber auch mal Hunger auf. Ich habe nach etwas einfachem gesucht, wo ich nicht lange in der KÄ¼che stehen muss, das aber trotzdem schÄ¼n warm macht und gut schmeckt.

Das Dhal-Rezept auf eCurry hat sich genau richtig angehÄ¼rt. SchnÄ¼rkellos gut, von GroÄ¼eltern erprobt, mit viel (entzÄ¼ndungshemmendem) Knoblauch - einfach Soulfood.

Die gesundheitsfÄ¼rdernde Wirkung lÄ¼st sich durch ein paar dÄ¼nne, frische Ingwerstreifen noch verstÄ¼rken. Denn dieser ist - wie allgemein bekannt - auch sehr gut im Kampf gegen ErkÄ¼ltungen.

1 kleine Kaffeetasse voll rote Linsen
4,5 Tassen Wasser
1 groÄ¼e Zwiebel
3 Knoblauchzehen, in dÄ¼nne Scheiben geschnitten
3 getrocknete, rote Chilis
1 Lorbeerblatt
1 TL KreuzkÄ¼mmelsamen

Salz
1/2 TL Kurkuma
1/4 TL Zucker
frische KorianderblÃ¤tter
ein Spritzer Zitronensaft
ein StÃ¼ck frischer Ingwer, in dÃ¼nne Streifen geschnitten

Das Originalrezept verlangt nach 1 TL Senf. Ich hatte leider keines da und habe normales Ã– verwendet, dafÃ¼r habe ich darin zusammen mit dem KreuzkÃ¼mmel noch 1 Ã TL schwarze Senfsamen angerÃ¶stet.

Die Zwiebel halbieren und die eine HÃlfte in kleine WÃ¼rfel schneiden, die andere HÃlfte in Halbringe.

Die Linsen in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser nicht mehr trÃ¼b wird.
Mit 4,5 Tassen Wasser, KreuzkÃ¼mmel und den ZwiebelwÃ¼rfeln in einem Topf aufsetzen. Einen Deckel darauf geben und die Linsen auf milder Hitze garen lassen, bis sie durch sind. Sie sollten schÃ¶n weich werden und aufbrechen.

Ã– in einer Pfanne erhitzen und den KreuzkÃ¼mmel, die roten Chilis und die Senfsamen (wenn man welche nehmen mÃ¶chte) anrÃ¶sten, bis die Chilis dunkelbraun werden. Das Lorbeerblatt, den Knoblauch, die Zwiebelhalbringe und den Zucker dazu geben, alles vermengen und braten, bis die Zwiebeln anbrÃunen.

Die gekochten Linsen dazu geben, mit der GewÃ¼rzmasse verrÃ¼hren und fÃ¼r 7-10 Minuten leicht kÃ¶cheln lassen. Wenn die Linsen zu sehr eindicken, kann man noch ein wenig warmes Wasser dazu geben. Ich habe einen Schluck Sahne zugefÃ¼gt.

Mit frischem Koriander, einem Spritzer Zitronensaft und dÃ¼nn geschnittenen, frischen Ingwerstreifen servieren.

Dazu passt angerÃ¶stetes Brot (geht am schnellsten), indisches Fladenbrot oder Reis.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 18:59

Monday, March 7. 2011

Ãœberbackene Pfannkuchen-Rollen gefÃ¼llt mit feurigen Sahne-Krautfleckerl

Der KÃ¼hlschrank gibt nicht mehr viel her - was kann man aus einem Kohlkopf, Sahne und ein paar Eiern zaubern? Das hier kam dabei heraus :-)

FÃ¼r die Pfannkuchen:
200 g Mehl
ca. 200 l Milch
4 Eier

Mit alle Zutaten mit dem HandrÃ¼hrgerÃ¤t zu einem dÃ¼nnen, sÃ¤migen Teig verarbeiten.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und eine kleine Suppenkelle voll Teig in die Mitte gieÃ¼en. Sofort die Pfanne schwenken, um den Teig auf der ganzen FlÃ¤che zu verteilen. Nach einer Minute den Pfannkuchen umdrehen und noch kurz auf der anderen Seite anbraten. Aber nicht dunkel werden lassen. Sollte der Teig zu dicke Pfannkuchen ergeben, kann er mit etwas Milch weiter ausgedÃ¼nnt werden.

Die fertigen Pfannkuchen auf einem Teller stapeln und beiseite stellen.

Drei bis vier Pfannkuchen brauchen wir fÃ¼r unser Kraut. Den Rest kann man am nÃ¤chsten Tag in Streifen geschnitten als "FlÃ¤dler" in der SuppenbrÃ¼he essen, mit Schokocreme, FrÃ¼chten oder Eis fÃ¼llen und als SÃ¼Ã¼yes FrÃ¼hstÃ¼ck oder Dessert servieren, oder einfrieren und an einem anderen Tag genieÃ¼en.

FÃ¼r die KrautfÃ¼llung:
1/2 WeiÃ¼kohl
etwas Ã¼l
2 kleine Zwiebeln, fein gewÃ¼rfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
eine Prise Zucker
1 TL KreuzkÃ¼mmel
1 Lorbeerblatt
Tomatenmark
1,5 Becher Sahne
1 rote Chili, fein gehackt
GemÃ¼sebrÃ¼he
Salz, Pfeffer, Paprika
KÃ¤se zum Ãœberbacken
frischer Kerbel oder andere KrÃ¤uter, grob gehackt

Den Backofen auf 200Ã°C vorheizen.

Den WeiÃ¼kohl in dÃ¼nne Scheiben schneiden und diese dann in ca. 1 cm lange StÃ¼cke teilen. In einem Sieb waschen und abtropfen lassen.

Einen Schuss Ã¼l in einer groÃ¼en Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch, KreuzkÃ¼mmel und Lorbeerblatt anschwitzen. Mit einer Prise Zucker bestreuen und kurz ankaramellisieren lassen. Das Tomatenmark dazu geben und gut mit den Zwiebeln und dem Knoblauch vermischen. Mit 1/2 Becher Sahne ablÃ¶schen.

Die Kraut und die Chili in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Die restliche Sahne angieÃ¼en und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und - nach Wunsch - etwas GemÃ¼sebrÃ¼hepulver wÃ¼rzen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und das Kraut auf niedriger Hitze schmoren, bis es durch ist. Zwischendurch hin und wieder umrÃ¼hren.

Wenn das Kraut bissfest ist, die frischen KrÃ¤uter einrÃ¼hren.

Rollen und Äœberbacken:

Einen Pfannkuchen in einer Auflaufform ausbreiten und reichlich Kraut in die Mitte geben, dann zu einer Rolle formen. Das Ganze so oft wiederholen, bis die Auflaufform voll ist - bei mir haben 4 groÖÙe Pfannkuchenrollen rein gepasst.

Das restliche Kraut inklusive Sauce Ä¼ber die Rollen verteilen und den KÄ¼se darÄ¼ber reiben. Ich habe reichlich frisch geriebenen Parmesan und 2 Scheiben wÄ¼rzigen SchnittKÄ¼se verwendet, den ich in kleine StÄ¼cke gerissen hatte.

FÄ¼r 10-15 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen stellen, bis der KÄ¼se zerlaufen ist.

Posted by orange in vegetarisch at 20:23

Sunday, 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

Ãœberbackene Kartoffelpuffer mit sahnigem Senf-Sauerkraut

Zwischendrin mal ein tolles, deftiges Gericht mit Sauerkraut - und sogar ganz ohne Fleisch! Als Bayer hat man einfach hin und wieder Lust auf Sauerkraut. Das ist vielleicht so in den Genen verankert, wer weiss.

Das beste Sauerkraut habe ich im Wirtshaus in der Au in MÃ¼nchen gegessen. Dort gab es einen Bayrischen BrezenknÃ¶del mit SchweinebratenstÃ¼ckchen drin auf einem Bett aus Sauerkraut. Aber nicht irgend ein Sauerkraut - es war mit einem Schuss Sahne und reichlich Senf und Senfsaat gewÃ¼rzt. Die Deko bestand aus einer kleinen halbierten Brezel, die wie ein Crouton knusprig angebraten war. Ein Traum.

Leider war das aber scheinbar ein "Saison-KnÃ¶del" und wurde nun durch einen Gorgonzola-BirnenknÃ¶del auf rahmigem Walnuss-Wirsing abgelÃ¶st. Das hÃ¶rt sich ja auch nicht schlecht an. Und dann mach ich mir mein Senfkraut halt selber. Das geht nÃ¤mlich ganz einfach.

Man kann es als Beilage zu Fleisch oder WÃ¼rsteln reichen, oder man probiert meine vegetarische Variante aus:
Ãœberbackene Kartoffelpuffer mit sahnigem Senfsauerkraut

1 Dose Sauerkraut
2 TL Dijon Senf
1/2 TL schwarze oder gelbe Senfsamen
1/2 Becher Sahne
etwas Butter und Ãl
8 Kartoffelpuffer
1/2 TÃ¼te geriebener KÃ¤se
optional: frische Kresse zur Deko

Den Backofen auf 220ÃC vorheizen. Ein Backblech vorbereiten und mit Backpapier auslegen.

Ein wenig Butter in einen Topf geben und schmelzen. Die Senfsamen darin kurz anrÃ¶sten, dann das Sauerkraut dazu geben. Wenn es warm geworden ist, den Senf und die Sahne unterrÃ¼hren. Auf niedriger Hitze etwas einkÃ¶cheln lassen. Wenn nÃ¶tig, den Geschmack mit Senf oder Sahne nachjustieren. Salz und Pfeffer ist in der Regel nicht nÃ¶tig, da das Kraut wÃ¼rzig genug ist.

WÃ¤hrend das Kraut durchzieht, die Kartoffelpuffer in einer Pfanne in Ãl knusprig anbraten, bis sie goldbraun sind.

Die Kartoffelpuffer auf das Backblech geben, einen LÃ¶ffel voll Kraut darauf hÃ¶pfen und mit geriebenem KÃ¤se bestreuen.

Das Blech in den Ofen schieben und die Puffer fÃ¼r wenige Minuten Ã¼berbacken - bis der KÃ¤se beginnt, zu zerlaufen. Nicht zu lange im Ofen lassen, die Puffer sollten selbst nicht zu dunkel werden.

Auf einem Teller anrichten und - wenn man mÃ¶chte - mit Kresse bestreuen.

Dazu passt eine groÃe Schale gemischter Salat mit angerÃ¶steten KÃ¼rbis- und Sonnenblumenkernen.

Posted by orange in vegetarisch at 16:20

Das Experiment: Selbst gemachte gefÃ¼llte Tofutaschen - Inarizushi

Vor kurzem kam meine Lieferung von "Asian Brand" - einem Lieferservice fÃ¼r asiatische Lebensmittel. Ich habe einen weiteren Versuch gestartet, um an frische CurryblÃ¤tter zu kommen. Seit ich wieder aus dem Sri Lanka-Urlaub zurÃ¼ck bin, habe ich so Lust auf singhalesische Gerichte, aber es sind keine CurryblÃ¤tter weit und breit aufzutreiben - nirgends. Auch in meiner Lieferung waren Sie nicht enthalten... "Momentan nicht lieferbar". Schade.

Punkt zwei auf meiner Bestellung war "Aburaage" - frittiertes Tofu. Auf dem Produktbild sah es aus, als wÄ¼ren das meine lang ersehnten "Tofu Puffs", die ich schon so lange suche (das ganze Drama gibt es hier nachzulesen). Gesehen - bestellt.

Es hat sich aber nach dem Äffnen und Auspacken der Kiste herausgestellt, dass Aburaage frittierte TofuTASCHEN sind. Man kennt sie aus dem Sushi-Restaurant. Sie sind mit einer sÄ¼Ä¼lich-sauren Marinade getrÄ¼nkt und mit Sushireis gefÄ¼llt. Nun gut, das ist ja auch nicht schlecht. Nur wie bereitet man die gelben Scheibchen zu? Noch sehen sie nicht so genieÄ¼bar aus.

Gott sei Dank gibt es das Internet und dort wurde mir dann auch geholfen. Auf dem Bento Lunch Blog gibt es nicht nur tolle Bento-Ideen, sondern auch eine punktgenaue Anleitung, wie man aus den trockenen Tofutaschen Inarizushi zaubert. Und auf "Just Hungry" gibt es ebenfalls viele hilfreiche Infos und Tipps.

So kommt man Schritt fÄ¼r Schritt zu einem auÄ¼ergewÄ¼hnlichen, schmackhaften Snack:

1. Reis aufsetzen

Am besten beginnt man mit dem Reis, der dauert ja eine Weile. Ich habe 2 Cups von meinem Sushi-Rundkornreis im Reiskocher gemacht. Das war minimal zu viel, aber das restliche SchÄ¼chlein Reis kann man ja auch so essen.

Wenn man ein wenig recherchiert, fÄ¼llt einem auf, dass jeder seinen Sushireis etwas anders macht - mehr oder weniger Wasser verwendet; lÄ¼nger, kÄ¼rzer oder gar nicht vorquellen lÄ¼sst etc. Ich musste mich fÄ¼r eines der Rezepte entscheiden und habe es so gemacht:

Zuerst muss der Reis ausgiebig mehrmals gewaschen werden, bis das Wasser nicht mehr trÄ¼b wird.

In den Reiskocher-Topf habe ich dann den gewaschenen Reis gegeben und bis zur Markierung fÄ¼r 2 Cups Wasser aufgefüllt. Dann habe ich den Reis ca. 15 Minuten vorzuquellen lassen und danach den Kochvorgang gestartet. Der "Quick Cook"-Modus entspricht bei mir 30 Minuten Kochzeit.

Ich weiÄ¼ nicht, ob dies das perfekte Rezept ist, aber der Reis wurde auf jeden Fall nicht Ä¼bel fÄ¼r meinen europÄ¼ischen Gaumen!

FÄ¼r alle, die keinen Reiskocher haben, gibt es hier eine detaillierte Anleitung, wie man den Sushireis im Topf kocht.

2. Tofutaschen entÄ¼llen

Aburaage bestehen aus Tofuscheiben, die knusprig frittiert werden, bis sie trocken und schwammartig sind. Durch das Frittieren entsteht in der Mitte der Scheibe eine Luftblase und sie wird somit innen hohl. Wenn man die Scheibe nun in der Mitte auseinander schneidet, hat man zwei Taschen, die gefÄ¼llt werden kÄ¼nnen.

Durch das Frittieren bleiben im Tofu Ä¼rÄ¼ckstÄ¼nde und man sollte die Scheiben vor dem Marinieren zuerst mal von diesem alten Ä¼l befreien. Dazu gibt man sie einfach fÄ¼r eine Minute in einen Topf mit kochendem Wasser und drÄ¼ckt danach vorsichtig mit der Hand die Ä¼berschÄ¼ssige FlÄ¼ssigkeit heraus. Nun kann man sie in der Mitte quer halbieren und auf einer Schicht KÄ¼chenkrepp zwischenlagern.

3. Tofutaschen marinieren

Wenn man Ä¼fter japanisch kochen mÄ¼chte, braucht man ein paar einfache Grundzutaten, die immer wieder in den Rezepten vorkommen. Dazu gehÄ¼rt auf jeden Fall eine gute Sojasauce und Mirin - ein sÄ¼Ä¼er japanischer Reiswein.

Dies sind die auch Zutaten, die fÄ¼r diese Marinade benÄ¼tigt werden. Man muss folgende Zutaten in einer Pfanne zum kÄ¼cheln bringen, bis sich der Zucker auflÄ¼st:

250 ml Wasser

2 1/2 TL brauner Rohrzucker

2 TL Mirin
2 TL Sojasauce
optional: 1 Schuss Sake

Das ergibt eine leicht sirupartige Marinade, in die man die entÄ¼elten Tofutaschen hinein legt. Sie sollten mindestens zur HÄ¼lfte in der FlÄ¼ssigkeit liegen und bei niedriger Hitze eine Zeit lang ziehen. Die Taschen dabei immer wieder wenden. Mit der Zeit dickt die Marinade immer mehr ein. Wenn sie fast verdampft ist, kÄ¼nnen die Tofutaschen heraus genommen, ein wenig ausgedrÄ¼ckt und befÄ¼llt werden.

4. Reis wÄ¼rzen

Auch fÄ¼r den Reis mÄ¼ssen wir noch kurz eine Marinade kÄ¼cheln. Dazu folgende Zutaten in eine kleine Pfanne geben und erhitzen, bis sich Zucker und Salz aufgelÄ¼st haben.

3 EL Reisessig
1 TL Zucker
1/2 TL Salz

Man kann den Zucker jedoch auch weglassen - die Tofutaschen haben ja schon eine recht sÄ¼Ä¼e Note.

Inzwischen sollte der Reis gar sein. FÄ¼r das beste Ergebnis muss er so schnell wie mÄ¼glich abgekÄ¼hlt werden. DafÄ¼r verwendet man entweder groÄ¼e Teller, ein groÄ¼es Tablett oder mit Frischhaltefolie umwickelte Bambusmatten und breitet den gekochten Reis auf so groÄ¼er FlÄ¼che wie mÄ¼glich aus.

WÄ¼hrend man die Marinade nach und nach Ä¼ber den Reis darÄ¼ber trÄ¼ufelt, wedelt man mit einem FÄ¼cher oder umfunktionierten KÄ¼chentuch die heiÄ¼e Luft weg. Zwischendurch probieren, ob es noch mehr WÄ¼rzig sein darf. Deshalb schadet es nicht, lieber ein paar LÄ¼ffel mehr Marinade zu kochen. Das ist besser, als spÄ¼ter einen faden Reis zu haben.

5. Marinierte Tofutaschen mit dem gewÄ¼rzten Reis befÄ¼llen

Wenn man mÄ¼chte, kann man den Reis noch mit verschiedensten Zutaten mischen. Auf dem Bento Lunch Blog findet Ihr viele Anregungen dazu. Ich habe in die HÄ¼lfte der Reismenge SchnittlauchrÄ¼llchen gemischt und fand es kÄ¼stlich.

Man kann den Reis mit einem LÄ¼ffel einfÄ¼llen (zuerst in kaltes Wasser eintauchen, sonst klebt der Reis am LÄ¼ffel fest). Ich habe einfach kleine BÄ¼llchen geformt und sie mit der Hand gefÄ¼llt. Es passt viel mehr Reis hinein, als man zuerst annimmt und man muss ihn vor allem unten gut in die Ecken verteilen um die Tofutasche ganz auszufÄ¼llen.

Ich mag zu den Inarizushi sehr gerne etwas Sojasauce zum dippen und Furikake. Furikake ist eine Art japanische GewÄ¼rz Mischung und in den verschiedensten Zusammenstellungen erhÄ¼tlich.

Leider enthalten einige der angebotenen Mischungen den kÄ¼nstlichen GeschmacksverstÄ¼rker Mononatriumglutamat. Deshalb habe ich mich sehr gefreut, dass es auf dem Bento Lunch Blog (Deutsch) und auf Just Bento (Englisch) sogar Rezepte fÄ¼r selbst gemachtes Furikake gibt!

Man sieht schnell, wie kreativ man mit den Zutaten und Zusammenstellungen werden kann und kann sich ohne groÄ¼e UmstÄ¼nde seine Wunsch-WÄ¼rflocken kreieren. Einige der Mischungen sind sehr gut haltbar und man hat lange Zeit Freude damit, wenn man sie in einem GewÄ¼rzbehÄ¼ltnis luftdicht verschlossen lagert.

Blog Export: orange kÄ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Furikake passt nÄ¼mlich nicht nur zu Inarizushi, sondern man kann sie auch zum Aufpeppen von gegartem GemÄ¼se, Reis, gekochten Eiern oder exotischen Salaten verwenden. Und wenn das DÄ¼rschen erstmal in Eurer KÄ¼che steht fallen Euch sicher noch viele weitere leckere Beispiele ein.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, japan, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 14:04

Tuesday, February 15. 2011

Aloo Gobhi - Blumenkohl mit Kartoffeln auf indische Art

Aloo Gobhi ist ein indisch/pakistanisches, trockenes Curry mit Kartoffeln (àª†àª²àª¸, - aÃ¼«) und Blumenkohl (àª—àª¸àª€ - gobhÃ¼).

Das GemÃ¼se wird gemeinsam mit aromatischen und verdauungsunterstÃ¼tzenden GewÃ¼rzen gegart und leicht angerÃ¶stet. Es schmeckt besonders gut zusammen mit indischem Fladenbrot (Rezept hier), einem Klecks kÃ¼hlem Naturjoghurt und scharf-sauren Pickles oder Chutneys.

1 Blumenkohl
10 kleine Kartoffeln, geschÃ¼lt
1 groÃe Zwiebel, klein gewÃ¼rfelt
eine Prise Asafoetida
2 EL fein gehackten, frischen Ingwer
1 leicht gehÃ¶rften TL KreuzkÃ¼mmelsamen
1 leicht gehÃ¶rften TL Senfsamen
1/2 TL Korianderpulver
1/4 TL Chilipulver
1/4 TL Kurkuma
Garam Masala
Salz
2 gehÃ¶rte EL Ghee/Butterschmalz

Den Blumenkohl und die Kartoffeln in mundgerechte StÃ¼cke teilen bzw. schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und das GemÃ¼se im kochenden Wasser fÃ¼r ca. 3 Minuten vorgaren. Es darf ruhig noch sehr bissfest sein. Wasser abgieÃen und GemÃ¼se beiseite legen.

In einer groÃen Pfanne (fÃ¼r die auch ein Deckel vorhanden ist) das Ghee erhitzen und Senfsamen, KreuzkÃ¼mmel und das Asafoetida darin kurz anrÃ¶sten. Nicht wundern, das Asafoetida stinkt ein wenig - es heiÃt nicht umsonst auch "Teufelsdreck"!

Dann die Zwiebeln dazu geben und glasig anschwitzen. Auf niedrige Hitze herunter schalten und das vorgegarte GemÃ¼se und die restlichen GewÃ¼rze in die Pfanne geben. Alles vorsichtig gut durchmischen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und so lange garen, bis das GemÃ¼se gar, aber noch bissfest ist. Zwischendurch hin und wieder vorsichtig umrÃ¼hren. Mit den verwendeten GewÃ¼rzen und etwas Garam Masala abschmecken und mit reichlich frischem Koriander servieren.

Ich verwende fÃ¼r dieses Gericht am liebsten meinen groÃen, schweren, guÃeisernen Wok (danke, Tommy!!). Da er die Hitze schÃ¶n gleichmÃ¤Ãig verteilt, ohne dass das GemÃ¼se zu schnell dunkel wird, erhÃ¶lt man leckere RÃ¶staromen.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, vegetarisch at 18:55

Monday, February 7. 2011

KÃ¤sespÃtzle mit RÃ¶stzwiebeln

Zwischendurch mal Hausmannskost!
Und morgen in der Mittagspause gibt's die Reste....

500 g Mehl
250 ml Wasser
4 TL Salz
6 Eier
1 TÃ¼te geriebenen KÃ¤se

3 Zwiebeln
etwas Mehl
etwas Zucker

In einem Topf Wasser mit reichlich Salz erhitzen (wie beim Nudeln kochen).

Zwiebeln in dÃ¼nne Ringe schneiden, in etwas Mehl wenden und in einer Pfanne mit Ãl anbraten. Wenn sie Farbe genommen haben, ein wenig braunen Zucker drÃ¼ber streuen. Auf niedrige bis mittlere Hitze schalten und die Zwiebelringe langsam karamellisieren, dabei immer wieder durchrÃ¼hren und aufpassen, dass sie nicht anbrennen.

In der Zwischenzeit aus Mehl, Wasser, Salz und den Eiern mit dem RÃ¶hrer (Kneithaken) einen Teig herstellen. Wenn er noch zu fest ist, mehr Wasser hinzu geben, wenn er zu flÃ¼ssig wird, kann man ihn mit Mehl wieder verdicken. Er sollte eine zÃ¼hflÃ¼ssige Konsistenz haben.

Es gibt verschiedene MÃglichkeiten, SpÃtzle zu formen - vom Brett schaben, eine SpÃtzlereibe verwenden oder ein Sieb. Ich habe es mit der SpÃtzlereibe gemacht. Das hat gut funktioniert, war aber eine tierische Teigschlacht.

Wichtig ist, dass man die SpÃtzle portionsweise kocht - sie brauchen, nachdem sie in den Topf gefallen sind - nur 1-2 Minuten. Wenn sie an die WasseroberflÃ¤che steigen, sind sie durch. Dann sollte man sie sofort mit einem SchaumlÃ¶ffel (LÃ¶ffel mit LÃ¶chern) herausholen, kurz abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben.

Auf jede frische Schicht SpÃtzle kommt eine Schicht KÃ¤se und etwas Pfeffer. So hat man den geschmolzenen KÃ¤se gut verteilt. So weiter verfahren, bis der Teig verbraucht ist.

Auf die letzte SpÃtzleschicht kommen dann die karamellisierten Zwiebelringe.

Dass die SpÃtzle und der KÃ¤se nicht auskÃ¼hlen, wÃ¤hrend man den Salat zubereitet, kann man die Schale im vorgewÃ¤rmten Backofen warmstellen.

Dazu eine groÃe SchÃ¼ssel Salat - was braucht man mehr!

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 21:22

Thursday, February 3. 2011

Rote Bete-Apfel-Salat mit fruchtigem Meerrettich-Senfdressing

Rote Bete ist eher selten auf unserem Speiseplan vertreten, aber wenn ich Lust darauf habe, dann meist morgens zu einem deftigen, spÃ¤ten WochenendfrÃ¼hstÃ¼ck. Und da das Wochenende kurz bevor steht, mÃ¶chte ich Euch diese Rezeptidee nicht vorenthalten!

Am Liebsten war mir bisher der Rote Bete-Salat mit Zitronensaft, Korianderpulver und Sonnenblumenkernen. Dazu ein knuspriges Brot mit einer dicken Schicht FrischkÃ¤se und ein gekochtes Ei oder RÃ¼hrei.

Doch immer mal wieder was Neues: Bei "the bitten word" habe ich eine Kombination von Roter Bete mit Ãpfeln und einem Dressing aus Senf und Meerrettich entdeckt und mich davon inspirieren lassen. Ich habe noch ein paar Zutaten einflieÃfen lassen, die ich zu Roter Bete sehr gerne mag - frischer Koriander und knuspriges Fleur de Sel.

FÃ¼r 2 Personen als Beilage:

2 Rote Bete (gibt es fertig gekocht und eingeschweiÃt)

1 Apfel (ich hatte einen kleinen, roten, sauer-erfrischenden Nikolausapfel)

FÃ¼r das Dressing folgende Zutaten gut verquirlen - Mengen nach Geschmack:

fruchtiger Essig, z.B. Orangenbalsamico, Mango- oder Apfelessig

OlivenÃ¶l

ein LÃ¶ffelchen Dijonsenf und/oder

etwas Sahnemeerrettich

Pfeffer

Fleur de Sel

wer mÃ¶chte: frische KorianderblÃ¤tter oder frischer Thymian

Rote Bete und Ãpfel in dÃ¼nne Scheiben schneiden und versetzt Ã¼bereinander auf einem Teller anrichten. Das Dressing darÃ¼ber trÃ¶pfeln und mit Pfeffer und Fleur de Sel wÃ¼rzen. Mit reichlich frischen KrÃ¤utern verfeinern.

Die knusprigen Salzkristalle des Fleur de Sel geben das gewisse Etwas. Wenn man keines da hat, kann man das Dressing natÃ¼rlich auch mit normalem Salz wÃ¼rzen.

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:01

Tuesday, January 25. 2011

FundstÃ¼cke aus dem Biomarkt: Buddha's Bauch

Ich hatte in der Zeitung gelesen, dass in Haidhausen ein neuer Alnatura Supermarkt aufgemacht hat. Da ich zufÃ¤llig in der NÃ¤he war, habe ich ihn mir mal von innen angeschaut. Er ist sehr gerÃ¤umig, und hell eingerichtet. Gleich am Eingang gibt es einen BÃ¤ckereibereich mit allerlei frischen Backwaren. Wenn man am Obst- und GemÃ¼sestand vorbei gegangen ist, fÃ¤llt einem gleich die groÃe Auswahl an KÃ¼hl- und TiefkÃ¼hlprodukten auf. AuÃerdem gibt es natÃ¼rlich sÃ¤mtliche Konserven, Nudeln und SÃ¤Ã¼igkeiten.

Am Regal mit den GewÃ¼rzmischungen bin ich schon in so manchem Biomarkt hÃ¤ngen geblieben, da man dort immer spannende Zusammenstellungen findet. Leider auch sehr teuer. Diesmal habe ich mich verleiten lassen, doch eine mit nach Hause zu nehmen.

Aber die Zutatenliste hÃ¤ngte sich auch einfach zu gut an: Steinsalz, Vollrohrzucker*, gerÃ¶stete Erdnusskerne*, Gomasio* (Sesam*, Salz), Meerrettich*, schwarzer Pfeffer*, gerÃ¶steter Knoblauch*, Meeressalat*, Tulsi*, Shiitakepilze*, Galgant*, Langpfeffer*. (*Aus kontrolliert biologischem Anbau.) Und das DÃ¶schen ist auch besonders schÃ¶n.

Sie hat den lustigen Namen "Buddha's Bauch" und ist fÃ¼r allerlei exotische Salate geeignet. Man rÃ¼hrt einen LÃ¶ffel davon in etwas warmes Wasser ein, gibt noch ein wenig (Reis-)essig und (Sesam-)Ã¶l dazu und kann damit GemÃ¼se, Nudeln, Reis und vieles mehr wÃ¤rzen.

Ich habe einen lauwarmen Glasnudelsalat mit GemÃ¼se gemacht. Tofu hatte ich leider keinen mehr, aber der hÃ¤tte auch prima rein gepasst.

Ich habe mir den Geschmack der WÃ¼rzmischung zwar etwas anders vorgestellt, aber fand den Salat dann trotzdem recht gelungen. Ich habe ihn am Abend lauwarm gegessen und am nÃ¤chsten Tag die Reste kalt verputzt.

FÃ¼r 2 Portionen:

1 Packung Glasnudeln
1 Karotte, in dÃ¼nne Streifen gehobelt
2 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
eine handvoll Chinakohl, in dÃ¼nne Streifen geschnitten
helles SesamÃ¶l oder SonnenblumenÃ¶l zum Anschwitzen des GemÃ¼ses

Dressing:

1,5 EL Buddha's Bauch GewÃ¼rzmischung
1,5 EL heiÃes Wasser
gerÃ¶stetes, dunkles SesamÃ¶l
Reisessig
Wer mÃ¶chte: 1 EL fein gehackter Ingwer, frischer Koriander, gerÃ¶stete Erdnuss-StÃ¼cke,

Die Glasnudeln in eine Schale geben und mit kochendem Wasser begieÃen. Ca. 2 Minuten ziehen lassen, bis sie etwas weicher, aber noch bissfest sind. Dann das Wasser abgieÃen.

Etwas Ãl in einer Pfanne erhitzen und das vorbereitete GemÃ¼se kurz darin anschwitzen. Es soll auch noch bissfest bleiben. Dann zusammen mit den Nudeln in einer Schale vermengen.

Das Dressing Ã¼ber den Glasnudelsalat geben und mit den verwendeten Zutaten abschmecken. Frischer Ingwer schmeckt sehr gut in der Sauce! Wer mÃ¶chte kann den Salat mit gerÃ¶steten ErdnÃ¼ssen und Koriander garnieren.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, japan, nudelsalat, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 17:18

Sunday, January 23. 2011

WÃ¼rzig gebratene Okraschoten mit Tomaten und Ingwer

FÃ¼r 2-3 Portionen:

3 Packungen frische Okraschoten (ca. 20 StÃ¼ck)
1 EL getrocknete oder 4 frische CurryblÃ¤tter
ca. 1,5 cm Ingwer, geschÃ¤lt, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten

5 Tomaten, grob gewÃ¼rfelt
ca. 1/2 cm frischer Ingwer, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst oder fein gehackt
Chilis nach gewÃ¼nschtem SchÃ¶rfegrad, fein gehackt
Garam Masala, KreuzkÃ¼mmel, Salz, Pfeffer
frische KorianderblÃ¤tter

Die Okras waschen, gut trockentupfen und in ca. 2 cm lange StÃ¼cke schneiden.

Reichlich Ghee oder Ã–l in einem Topf erhitzen und die OkrastÃ¼cke zusammen mit den Ingwerscheiben und den CurryblÃ¤ttern frittieren, bis sie aufhÃ¶ren zu schleimen und etwas "einschrumpeln" - ca. 5 Minuten. Herausnehmen und auf einem StÃ¼ck KÃ¼chenpapier abtropfen lassen.

Ein wenig von dem Ghee im Topf behalten (ca. 1 EL). Den Rest in eine Schale kippen und auskÃ¼hlen lassen, denn heisses Fett im SpÃ¼lbecken ist nicht so gut.

Die KreuzkÃ¼mmelsamen zusammen mit dem Knoblauch darin kurz anrÃ¶sten. Ingwer, Chili und Tomaten dazu geben und fÃ¼r ca. 5 Minuten auf niedriger Hitze kÃ¼cheln lassen. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Okraschoten mit den frittierten Ingwerscheiben und CurryblÃ¤ttern untermengen und nochmal kurz erhitzen.

Mit reichlich frischem Koriander und indischem Fladenbrot oder Reis servieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, vegetarisch at 20:18

In nur 10 Minuten! Udon-Suppe mit frischem Spinat und Seidentofu

Bei unserem momentanen Lieblings-Sushi-Takeout Ichi Ban gibt es auch eine sehr leckere, sÃ¤ttigende Udon-Suppe mit frittierten Garnelen (Tempura). Ein perfektes, leichtes Abendessen das ich mir oft und gerne hole. Udon-Nudeln sind dicke, lange, japanische Weizennudeln.

Bisher hatte ich keine Ahnung, wie einfach es geht, eine vegetarische Variante der Udon-Suppe selbst zu machen. Bis ich auf den Blogeintrag von Shaina Olmanson gestoÃ¼en bin.

Kaum hatte ich das Foto gesehen, hatte ich total Lust eine zu essen. Also bin ich nach der Arbeit in den Asia-Markt gefahren und habe mir die paar nÃ¶tigen Zutaten besorgt. Viel braucht man ja nicht. Und ein paar Minuten spÃ¤ter saÃ¼ ich vor einer dampfenden Schale!

Schneller geht es kaum, ein gesundes und leckeres Essen zu zaubern. Und man braucht lediglich die Suppengrundlage. Als Einlage kann man das verwenden, was man gerade zur Hand hat. Jetzt mÃ¼sste ich mich nur noch irgendwann mal selbst an ein Tempura trauen ;-)

FÃ¼r 1 Portion:

1 groÃe Suppenschale voll GemÃ¼sebrÃ¼he
1 Packung fertig gekochte, eingeschweisste Udon-Nudeln
1-2 TL helle Misopaste (lieber erst nur einen TL rein tun und probieren - nachwÃ¤rzen kann man immer)

Suppeneinlage nach Wunsch und Geschmack, z.B.:
1 kleine handvoll frische SpinatblÃ¤tter
1 kleine Karotte, geschÃ¤lt und in dÃ¼nne Scheiben geschnitten
ein paar WÃ¼rfel Seidentofu
2 EL FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
1/2 TL frischer, fein gehackter Ingwer
1 EL gerÃ¶steter Sesam

Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun anrÃ¶sten. Beiseite stellen.

Die GemÃ¼sebrÃ¼he in einem Topf erhitzen. Wenn sie kocht, die Hitze herunterschalten und die Nudeln und Karottenscheiben hinein geben. Nach einer Minute auch den Spinat, Tofu und Ingwer zufÃ¼gen.

Ein paar EsslÃ¶ffel BrÃ¼he in ein SchÃ¼lchen abschÃ¶pfen und die Misopaste damit gut verquirlen. Die nun verflÃ¼ssigte Paste in die Suppe geben und vorsichtig umrÃ¼hren. Eine weitere Minute kÃ¼cheln und dann sofort in einer groÃen SuppenschÃ¼ssel servieren und mit dem gerÃ¶steten Sesam bestreuen.

Am besten essen sich die groÃen, dicken Nudeln mit StÃ¼bchen und fÃ¼r die BrÃ¼he kann man einen LÃ¶ffel reichen, oder sie direkt aus der Schale schlÃ¼rfen.

Um die Suppe noch reichhaltiger zu machen, kann man ein gekochtes Ei und/oder frittierten, getrockneten Tofu hinein geben. Auch frische Tempura-Garnelen (Garnelen im Backteig frittiert) schmecken fantastisch dazu. NatÃ¼rlich kÃ¶nnte man statt Spinat auch getrocknete Algen nehmen. So kann man die Liste unendlich weiterfÃ¼hren.

Tip: Wenn man die Misopaste in ein sauberes Schraubglas fÃ¼llt und sie in den KÃ¼hlschrank stellt, hÃ¤lt sie relativ lange!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, japan, snacks/vorspeisen, suppen, vegetarisch at 12:02

Saturday, January 22. 2011

Ein Traum in GrÃ¼n... FrÃ¼hstÃ¼ck Shanti Lodge Style

DrauÃen tanzen die Schneeflocken weiter und es ist zapfig kalt.
Aber ich trÃ¤ume von Sonne und Strand.
Und wenn ich da jetzt wÃ¤re, sÃ¤he ich in etwa so aus:

Kurzer Vergleich zum Ist-Zustand:

Doch schon ein einfaches FrÃ¼hstÃ¼cksbrot kann einen mental in die WÃ¤rme beamen. Nach Bangkok, direkt an meinen Lieblingstisch in die Shanti Lodge. Dort gibt es nÃ¤mlich das beste FrÃ¼hstÃ¼cksbrot auf der ganzen Welt.

Und so in etwa holt man es sich auf den heimischen Tisch:

1 Scheibe Brot oder 2 Scheiben Toast

1 Schalotte

1 handvoll frische SpinatblÃ¤tter

Salz, Pfeffer

Butter

wer mag: FrischkÃ¤se

Brot im Toaster oder einer Pfanne knusprig anrÃ¶sten.

In einer kleinen Pfanne 1 guten EsslÃ¶ffel Butter schmelzen und die SchalottenwÃ¼rfel darin anschwitzen. Die SpinatblÃ¤tter dazu geben (wenn sie sehr groÃ sind, grob in StÃ¼cke schneiden). Auf mittlerer Hitze unter rÃ¼hren zusammen fallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und - wer mag noch einer Prise gerÃ¶stetem Knoblauch aus der MÃ¼hle wÃ¼rzen.

Das Brot ist nun etwas abgekÃ¼hlt und man kann es mit Butter oder reichlich FrischkÃ¤se bestreichen. Dann den Spinat darauf verteilen, schÃ¶n anrichten und mit einer heiÃen Tasse Schwarztee genieÃen...

Miss u BKK

Posted by orange in [snacks/vorspeisen](#), [vegetarisch](#) at 12:50

Wednesday, January 19. 2011

Gebackene Aubergine mit Feta und Tomaten

Hol dir Sonne auf den Teller - und das auch noch stressfrei und unkompliziert!

1 Aubergine
1 groÃes StÃ¼ck Feta
2 Knoblauchzehen
eine gute handvoll frische BasilikumblÃ¤tter
1/2 (rote) Zwiebel
ca. 5 Tomaten
OlivenÃ¶l
Pfeffer, evtl. Salz

Ofen auf 200°C vorheizen.

Die Aubergine der LÃ¤nge nach aufschneiden, aber unten nicht ganz durchtrennen. Mit der Hand vorsichtig noch etwas mehr aufklappen. Die Aubergine in eine Auflaufform legen. Davor vielleicht etwas OlivenÃ¶l drunter geben, dass sie beim Backen nicht festklebt.

Den Feta in eine Schale brÃ¶seln und mit einer grob gehackten Knoblauchzehe und der HÃlfte der BasilikumblÃ¤tter (ebenfalls grob gehackt) vermengen. Die Fetamasse in die Mitte der Aubergine fÃ¼llen.

Die Tomaten in Spalten und eine Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden, das restliche Basilikum grob hacken und alles um die Aubergine herum in der Auflaufform verteilen. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und Ã¼ber das Gericht streuen. GroÃzÃ¼gig pfeffern - Salz ist meist nicht so viel nÃ¶tig, da der Feta schon recht salzig ist.

GroÃzÃ¼gig OlivenÃ¶l Ã¼ber Aubergine und Tomaten trÃ¶pfeln und die Auflaufform fÃ¼r ca. 30-40 Minuten in den Backofen geben.

Wenn die Aubergine weich ist (einfach mit einer Gabel testen) und die Tomaten eingekocht, mit frischem Chiabatta oder Baguette servieren.

Posted by orange in vegetarisch at 20:48

Tuesday, January 4. 2011

Dhal Makhani - Linsen in Tomaten-Buttersauce

Dhal Makhani steht auf der Speisekarte von ziemlich allen nordindischen Restaurants. Ãberall schmeckt es ein bisschen anders und doch immer cremig-lecker. DafÃ¼r sorgen nicht nur die GewÃ¼rze, sondern auch die ordentliche Menge Butter und Sahne in der Sauce.

Bei A Life (Time) of Cooking habe ich ein Rezept entdeckt, das mir sehr gut gefallen hat. Mindestens genauso gut hat mir die Geschichte mit dem Postmann gefallen - also schaut auf dieser Seite unbedingt einmal vorbei, es lohnt sich :-)

Ich habe ein paar andere Linsensorten als im Originalrezept verwendet, weil ich diese gerade da hatte. Im WÃ¼rzÃ¶l habe ich noch Senfsamen und am Schluss Kidneybohnen aus der Dose ergÃ¤nzt. Aber das kann ja jeder ganz nach seinem Gusto machen.

Hier nun meine Dhal Makhani Version:

Linsen kochen

250 g gemischte Linsen (ich habe je eine handvoll Urid-, Masoor-, Chana- und Moonghal verwendet)

2 cm frischer Ingwer, grob in StÃ¼cke geschnitten

3 Knoblauchzehen

2 Chillies

Eine Schale auf eine Waage stellen und von allen vorhandenen Linsensorten eine handvoll hinein geben, bis man ca. 250 g zusammen hat.

Wenn mÃ¶glich die Linsen Ã¼ber Nacht einweichen. Ich hab das leider vergessen, deshalb habe ich auch die ganzen Kichererbsen im Foto weg gelassen und sie am Ende durch 1 Dose Kidneybohnen ersetzt. Die Kichererbsen wÃ¤ren uneingeweicht nicht so schnell durch geworden. Bei den anderen genannten HÃ¼lsenfrÃ¼chten klappt es zur Not auch ohne. Rote Linsen (Masoor Dhal) mÃ¼ssen gar nicht eingeweicht werden, sie haben eine recht kurze Garzeit.

Das Einweichwasser unbedingt wegschÃ¼tten und die Linsen vor dem Kochen (auch wenn man sie uneingeweicht verwendet) mit frischem Wasser mehrmals waschen.

Die gewaschenen Linsen zusammen mit dem Knoblauch, Ingwer und den Chilis in reichlich kochendem Wasser bei mittlerer Hitze garen. Vorsicht, Linsen kÃ¶nnen ziemlich schÃ¤umen und gehen am Anfang gerne mal Ã¼ber!

Wenn die Linsen weich sind, das Wasser abgieÃŸen und sie teilweise ein wenig zerstampfen.

FÃ¼r das WÃ¼rzÃ¶l

ein groÃŸer LÃ¶ffel Ghee (Butterschmalz)

1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

1 TL schwarze Senfsamen

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

eine Messerspitze Asafoetidapulver

1/2 TL Bockshornkleesamen

2 Dosen stÃ¼ckige Tomaten oder TomatenpÃ¼ree

Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und KreuzkÃ¼mmel, Senf- und Bockshornkleesamen anrÃ¶sten, bis sie duften. Ich brate gerne auch noch einen EsslÃ¶ffel Urid Dhal mit an - das gibt ein tolles RÃ¶staroma.

Recht bald den Knoblauch zufÃ¼gen und ebenfalls goldbraun anbraten. Das Asafoetidapulver darf nun auch mit rein. Aufpassen, dass die GewÃ¼rze nicht anbrennen, sonst werden sie bitter - zur Not die Pfanne von der Platte schieben. Mit TomatenpÃ¼ree ablÃ¶schen, alles vermischen und die Masse zu den Linsen geben.

Verfeinerung

(Optional: 1 Dose Kidneybohnen oder Kichererbsen, mit klarem Wasser abgespÃ¼lt)

100 g Butter (ich nehm meist etwas weniger)

30 ml Sahne

1 TL Garam Masala

1/2 TL Korianderpulver

Chilipulver - so viel man mag

Salz, Pfeffer

Das Dhal wieder zum kÃ¼cheln bringen. Jetzt wÃ¤re auch der Zeitpunkt wo man die gewaschenen Dosenbohnen mit hinein gibt - nur wenn man mÃ¶chte. Mit Chili, Garam Masala, Salz, Pfeffer und Korianderpulver wÃ¼rzen. Die Sahne und die Butter ebenfalls unterrÃ¼hren. Auf kleiner Hitze fÃ¼r weitere 30 Minuten durchziehen lassen. Nochmal mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren

Mit reichlich frischem Koriander servieren. Ich mag dazu am liebsten noch einen Klecks Schmand oder Joghurt, ein paar erfrischende GurkenstÃ¼cke und einen LÃ¤ffel feurige Zitronenpickles. Und noch satter macht es mit Reis oder Fladenbrot.

Das Dhal kann man auch super aufwÃ¤rmen und am nÃ¤chsten Tag mit in die Arbeit nehmen.

Tipp:

Wer nicht immer an frischem Koriander kommt, aber auf den typischen Geschmack im Curry oder Dhal nicht verzichten mÃ¶chte, kann bei Gelegenheit eine grÃ¶Ãere Menge kaufen und einfach einfrieren.

Dazu den Koriander waschen und vorsichtig trockentupfen. Die BlÃ¤tter mit der Hand abzupfen und in eine verschlieÃbare Plastikschale geben. Die Ã¼brig gebliebenen StÃ¤ngel in kleine StÃ¼cke schneiden und in eine andere Ecke der Schale geben. Die Wurzeln - wenn vorhanden - ebenfalls mit einfrieren. Diese kann man super fÃ¼r SuppenbrÃ¼hen oder Currypasten verwenden. Die Schale mit einem Deckel verschlieÃen und in den Gefrierschrank stellen.

Bei Bedarf einen LÃ¤ffel voll gefrorene BlÃ¤tter und Stengel herausnehmen und eine Minute vor dem Servieren ins fertige Curry oder Dhal rÃ¼hren.

Die Schale sofort wieder zurÃ¼ck in den Gefrierschrank stellen - Koriander ist so zart beschaffen, er taut extrem schnell auf.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 20:15

Tuesday, December 21. 2010

Gebackener ChiccorÄ¼e im Schinkenmantel mit KÄ¼sesauce

Ein unkompliziertes, reichhaltiges Gericht fÄ¼r die kalte Jahreszeit:

3 ganze ChiccorÄ¼e

12 Scheiben Schinken (Ich habe SchwarzwÄ¼lder Schinken verwendet, weil ich den intensiven Geschmack gerne mag. Mein Freund meinte, normaler Kochschinken wÄ¼rde besser passen - das ist noch nicht ganz ausdiskutiert! ;-)

FÄ¼r die Sauce:

ca. 100 g KÄ¼se (Ich hatte gerade Saint Albray da, aber es geht jeder KÄ¼se, der gut schmilzt - je wÄ¼rziger ist, desto besser.)

3 EL Butter

4 EL Mehl

1/2 l Milch

Salz, Pfeffer

Muskat

ggf. GemÄ¼sebrÄ¼hepulver (ohne Glutamat - mit GemÄ¼se!)

ein wenig Zitronenabrieb

Backofen auf 200Ä¼C vorheizen.

Einen groÄ¼en Topf mit Wasser aufsetzen. Den Chiccoree halbieren, den Strunk herausschneiden und die BlÄ¼tter mit einem Zahnstocher fixieren, dass sie nicht auseinanderfallen. Im kochenden Wasser ein paar Minuten garen, dass die BlÄ¼tter etwas weicher werden. Der Chiccoree sollte aber noch biÄ¼fest sein. Dann in eine Schale mit kaltem Wasser geben, um den Garvorgang zu stoppen.

FÄ¼r die Sauce die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und das Mehl damit vermengen. Unter RÄ¼hren anrÄ¼sten, bis die Masse beginnt, aromatisch zu duften. Dann mit der Milch aufgieÄ¼en und mit einem Schneebesen verquirlen, um die KlÄ¼mpchen aufzulÄ¼sen. Den KÄ¼se in der Sauce schmelzen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Muskat und GemÄ¼sebrÄ¼hepulver wÄ¼rzen. Je intensiver der KÄ¼se, desto weniger zusÄ¼tzliche WÄ¼rzung ist nÄ¼tig. Die Sauce noch mit einem Hauch abgeriebener Zitronenschale verfeinern.

Die ChiccoreehÄ¼ften aus dem Wasser nehmen, mit KÄ¼chenkrepp abtupfen, den Zahnstocher entfernen und mit 1-2 Scheiben Schinken (je nach GrÄ¼Ä¼e des Schinkens) umwickeln. Die Pakete in eine Auflaufform legen und mit der Sauce Ä¼bergieÄ¼en.

Im Backofen ca. 25 Minuten backen.

Schmeckt gut mit Brot oder Pellkartoffeln.

Posted by orange in fleisch/wurst at 20:52

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 fÄ¼r den Rest unseres Lebens nicht mehr ohne sein wollen. Deshalb haben wir in der KÄ¼che angefragt, ob uns jemand zeigen kann, wie es zubereitet wird. Und hier ist das Ergebnis:

Die Hauptzutat sind frische Kokosflocken, etwa eine MÄ¼slischale voll. Wer gar keine frische Kokosnuss auftreiben kann, kann zur Not auch getrocknete Flocken aus der TÄ¼te 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 KÄ¼chenreibe mit der Hand zu raspeln, weiss, wie gefÄ¼hrlich das fÄ¼r die Finger ist. Abgesehen davon dauert es relativ lang. Eine elektrische Reibe, wie sie als Aufsatz fÄ¼r manche KÄ¼chenmaschinen zu finden ist, kann hier Abhilfe schaffen.

Die Sri Lankischen Hausfrauen aber haben das ultimative GerÄ¼t, 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 baumarktÄ¼hnlichen LÄ¼den, den "Hardware Stores" und es kostet 1050 Rupien, ca. 7 EUR. Eines davon wird ab jetzt in meiner KÄ¼che 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 nÄ¼chsten Nuss werde ich das Ä¼ffnen mal selbst filmen. Aber es geht so: Ein groÄ¼yes, schweres Messer in die rechte Hand nehmen. Die Kokosnuss liegt in der linken Hand (die "Augen" zeigen nach links oder rechts). Nun mit dem MesserrÄ¼cken in die Mitte der Nuss schlagen, wo man sie halbieren mÄ¼chte. 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 flieÄ¼t heraus. Nun noch ein paar SchlÄ¼ge und es bildet sich ein gleichmÄ¼ÿiger 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 angedrÄ¼ckt. Mit der anderen Hand wird die Kurbel betÄ¼tigt. Es braucht ein wenig Ä¼bung, um die beste Technik herauszufinden, wie man die Nuss im laufenden Betrieb dreht, um sie gleichmÄ¼ÿig 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 fÄ¼r das Pol Sambol:

1 MÄ¼slischale 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

Monday, September 27. 2010

Nudeln machen ohne Nudelmaschine? Ravioli mit KÃ¼rbisfÃ¼llung in Thymian-Zitronenbutter

Geht das Ã¼berhaupt? Das haben wir uns gefragt, als wir Ã¼berlegt hatten, was wir als Hauptgericht fÃ¼r eine Essenseinladung kochen kÃ¶nnten.

Der Herbst steht vor der TÃ¼r und mit ihm wieder bergeweise bunt leuchtende KÃ¼rbisse in sÃ¤mtlichen ausserirdischen Formen. Bei uns KÃ¼rbisjunkies gibt es zwar das ganze Jahr KÃ¼rbisgerichte, aber im Herbst schmecken sie doch am besten. Mehr Geschmack und viel weniger wÃ¤ssrig.

Allen Unkenrufen zum Trotz haben wir uns daran gewagt, ein ganz neues KÃ¼rbis-Herbstgericht auszuprobieren: selbstgemachte Ravioli mit KÃ¼rbis-Parmesan-FÃ¼llung.

Aber vor ein gelungenes Abendessen hat Gott den Nudelteig gestellt. Und die meisten dazu befragten Leute waren der Meinung, daÃ dieser erstens nicht so leicht zu perfektionieren ist und zweitens ohne Nudelmaschine sowieso gar nichts geht. Denn wenn der Teig zu dick ist, schmeckt die ganze Nudel nicht mehr, wie sie soll.

Schlau wie wir sind, haben wir einfach einen Tag vor dem geplanten Abendessen eine Generalprobe gemacht ;-) Also gab es das ganze Wochenende Ravioli. Und sie wurden kÃ¶stlich! Wenn auch nicht ganz ohne Hindernisse...

1. Der Teig

FÃ¼r den Eiernudel-Teig, der fÃ¼r Ravioli geeignet ist, gilt eine einfache Faustregel: Auf 100 g Mehl gibt man je 1 Ei und 1 TL Ãl. Das alles wird gut vermengt und so lange mit voller Muskelkraft geknetet, bis ein glÃ¤nzender, elastischer Teig daraus wird. Dann ca. 30 Minuten in Frischhaltefolie ruhen lassen und er kann verarbeitet werden. FÃ¼r mehr Teig werden die Zutatenmengen einfach vervielfacht.

Generalprobe:

Unser erster Versuch sollte eine Menge fÃ¼r 2 Personen ergeben - also starteten wir mit 200 g Mehl, 2 Eiern und 2 TL Ãl. Der Teig wurde wunderschÃ¶n und hatte ausgerollt fast ein wenig die Konsistenz von weichem Leder. Er lieÃ sich sehr gut dÃ¼nn ausrollen - man brauchte dazu nicht einmal viel Mehl als Untergrund. Die Kochzeit der Ravioli lag ungefÃ¤hr bei 10 Minuten. - Generalprobe geglÃ¼ckt!

KÃ¼r:

Jetzt wurde es ernst. 500 g Mehl sollten verarbeitet werden fÃ¼r 4 Personen (nÃ¤chstes Mal vielleicht lieber 600 g nehmen - fÃ¼r den groÃen Hunger).

Beim ersten Schwung haben wir gleich ein Ei vergessen, das aber zu spÃ¤t bemerkt. NachtrÃ¤glich kann man da nicht mehr viel retten, also alles wieder auf Anfang. Dann hat es aber wunderbar geklappt.

Der Teig wurde noch seidiger, als am Vortag (vielleicht waren die Eier grÃ¶Ãer). So hatte man zwar ohne Nudelmaschine mehr Probleme, ihn dÃ¼nn auszurollen (er zog sich schnell wieder zusammen), er wurde aber im kochenden Wasser schneller gar (ca. 3-5 Minuten) und schmeckte himmlisch.

Mehl:

Die Geschichte mit der Mehlsorte oder -mischung scheint fast eine Religionsfrage zu sein. Ich habe fÃ¼r den ersten Versuch das ganz normale, gÃ¤ngige Mehl verwendet, das ich zuhause hatte und es war vÃ¶llig in Ordnung. Hier kann man mit der Zeit sicher noch ein wenig herumexperimentieren, wenn man den Drang dazu hat.

Fazit:

Die Herstellung des Teiges ist wirklich einfach. Wenn man ihn sehr dÃ¼nn haben mÃ¶chte, oder auch Spaghetti, Bandnudeln etc. herstellen mÃ¶chte, ist der Kauf einer Nudelmaschine wahrscheinlich doch ratsam. Aber fÃ¼r Ravioli bekommt man ihn auch mit einem Nudelholz ganz gut hin.

2. Die FÃ¼llung

Bei der FÃ¼llung kann man seiner KreativitÃ¤t freien Lauf lassen. Bei uns gab es eine einfache und leckere FÃ¼llung, gemacht aus zweierlei KÃ¼rbissen, karamelisierten Schalotten und Parmesan.

1/3 ButternusskÃ¼rbis, geschÃ¤lt und gewÃ¼rfelt
1/3 HokkaidokÃ¼rbis, gewÃ¼rfelt
1 Knoblauchzehe
3-4 gehÃ¶ufte EL (nach Geschmack) frisch geriebener Parmesan
OlivenÃ¶l
3-4 Schalotten (je nach GrÃ¶Ãe), in feine WÃ¼rfel geschnitten
1 gehÃ¶ffter TL brauner Zucker
Salz, Pfeffer, Muskat

Den gewÃ¼rfelten KÃ¼rbis mit Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer und einem SchuÃ OlivenÃ¶l in eine Auflaufform geben und im Ofen bei 220 Grad schmoren, bis er weich ist - ca. 20-30 Minuten.

In der Zwischenzeit etwas Ãl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Zucker dazu geben. Alles vermengen und die Hitze herunterschalten. Die Schalotten sollen ganz langsam karamellisieren und glasig anschwitzen. Sie sollen weich und aromatisch werden, ohne dabei anzubraten bzw. anzubrÃ¶unen. Das kann ca. 10 Minuten dauern.

Wenn der KÃ¼rbis gar ist, in einem Mixer zu einer feinen Masse pÃ¼rieren. Das PÃ¼ree in eine Schale umfÃ¼llen und mit den Schalotten und dem Parmesan vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Zur einfacheren Dosierung kann man die KÃ¼rbismasse in einen Gefrierbeutel geben, von dem man dann ein kleines StÃ¼ck der Ecke vor dem FÃ¼llen abschneidet. So erhÃ¤lt man einen Spritzbeutel.

Ãbriggebliebene FÃ¼llung kann man entweder selbst naschen, oder als Deko/Saucenspiegel verwenden.

3. Die Ravioli zusammenfÃ¼gen

Zuerst sollte man sich fÃ¼r eine Form entscheiden. Man kann beispielsweise zwei dÃ¼nne Teigplatten ausrollen, in regelmÃ¤Ãigen AbstÃ¤nden FÃ¼llungshÃ¶fchen aufspritzen, die zweite Teigplatte darÃ¼ber legen und dann Vierecke mit einem Teigrad ausschneiden. Wir fanden es jedoch recht schwierig, dabei ein optisch schÃ¶nes Ergebnis zu erzielen. Deshalb haben wir uns fÃ¼r Ausstechen entschieden. Erst mit einem Trinkglas, aber das hatte zu abgerundete Kanten. Mit einem runden PlÃ¤tzchenausstecher ging es hingegen super und sah zudem schÃ¶n aus. Trotzdem eine Arbeit, die Zeit und Geduld verlangt.

Zuerst sollte man den vorbereiteten Teig in mehrere Teile teilen. Ein kleines TeigstÃ¼ck lÃ¤Ãt sich einfacher verarbeiten.

Je eine Teigportion auf einer groÃen, ebenen FlÃ¤che (z.B. einem Tisch) sehr dÃ¼nn ausrollen. Man soll fast durch den Teig Zeitung lesen kÃ¶nnen, heiÃt es oft. Die restlichen TeigstÃ¼cke in der Frischhaltefolie belassen, daÃ sie nicht austrocknen.

Aus dem ausgerollten Teig mit einer PlÃ¤tzchenform Kreise ausstechen.

Auf die HÃ¶lfte der Teigkreise einen Klecks FÃ¼llung aufspritzen.

Die RÃ¤nder mit etwas Wasser oder Eigelb befeuchten und einen zweiten Teigkreis darauf legen. Die RÃ¤nder gut andrÃ¼cken, daÃ die Teigtasche dicht ist.

Am besten lagert man die vorbereiteten Ravioli auf einem mit trockenen Griess bestreuten KÃ¼chentuch. So kÃ¶nnen sie nirgends festkleben.

Nun bleibt nur noch, die Ravioli in einem groÃen Topf in kochendem Salzwasser gar ziehen zu lassen. Die Ravioli

sollten viel Platz zum "Schwimmen" haben. Zur Not lieber zwei TÃ¶pfe parallel verwenden. DaÃ sie fertig sind merkt man daran, daÃ sie beginnen, an der OberflÃ¤che zu schwimmen. Und es schadet nicht, eine zu probieren, bevor man alle abgieÃt ;-)

4. Die Vollendung - Sauce oder WÃ¼rzbutter

NatÃ¼rlich kann man zu den selbstgemachten Nudeln jede geschmacklich passende Sauce servieren. Ich bevorzuge aber, sie kurz in zerlassener Butter mit frischen KrÃutern zu schwenken. Das gibt zusÃ¤tzliches Aroma, Ã¼bertÃ¼ncht aber nicht den Eigengeschmack der FÃ¼llung.

WÃ¼rzbutter:

Butter

1 Thymian im Topf oder 1 Bund Thymian

1 Zitrone

Pfeffer

optional: Fleur de Sel

frisch geriebener Parmesan

Kurz bevor die Ravioli gar sind, ein groÃzÃ¼giges StÃ¼ck Butter in einer Pfanne zergehen lassen und einige ganze Zweige Thymian (pro Person ca. 3 groÃe Zweigchen) mit hinein legen. Die Ravioli mit einem SchaumlÃ¶ffel direkt aus dem Wasser holen und in die Pfanne geben. Durchschwenken, um die Nudeln gleichmÃ¤Ãig mit der Butter zu benetzen. Mit einer feinen Reibe ein wenig Zitronenschale darÃ¼ber reiben und nochmal pfeffern, dann erneut durchschwenken. In einer Pfanne nicht mehr als zwei Portionen gleichzeitig anbraten - lieber mit mehreren Pfannen arbeiten.

Die Ravioli auf einem groÃen Pastateller anrichten und mit einer Prise Fleur de Sel bestreuen - das gibt den letzten Geschmackskick. Die Thymianzweige dÃ¼rfen ruhig mit drin bleiben, das sieht besonders schÃ¶n aus. Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Tuesday, August 17. 2010

Gulasch Ä¼ la Mama

Mein lieber Schwager hat uns ganz spontan ein paar Tage im kalten Deutschland beehrt. Das ist natÄ¼rlich ein Grund, richtig deftig aufzukochen und bis tief in die Nacht zu feiern. Und hier ist das â€° MenÄ¼.

Ich war lange am Ä¼berlegen, was ich fÄ¼r ein Hauptgericht machen kÄ¼nnte und hab mich dann fÄ¼r Gulasch entschieden. Das ist zwar nicht bayrisch, aber man kann es gut vorbereiten und es hat nichts mit Asien zu tun - asiatisch bekommt er schlieÃ¼lich jeden Tag!

FÄ¼r 5-6 Personen:

1,5 kg RindfleischwÄ¼rfel fÄ¼r Gulasch
1 kg Zwiebeln, klein gewÄ¼rfelt
1 TL KÄ¼mmelsamen
ca. 5 EL Paprikapulver edelsÄ¼Ã¼
ca. 3 EL Paprikapulver rosenscharf
ca. 3 EL getrockneter Majoran
3 Knoblauchzehen, klein gewÄ¼rfelt
4 EL Tomatenmark
etwas FleischbrÄ¼he zum AufgieÃ¼en
Salz, Pfeffer
Butterschmalz zum Anbraten

Wenn man nach dem Zwiebeln schÄ¼len und schneiden noch was sehen kann, erhitzt man etwas Butterschmalz in einem sehr groÃ¼en Topf. Wenn das Fett heiÃ¼ ist, ein Drittel oder die HÄ¼lfte (je nach TopfgrÄ¼Ã¼e) der Zwiebeln darin anschwitzen - nicht anbrÄ¼nen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, herausnehmen und den Rest der Zwiebeln genauso anschwitzen. Beim letzten Schwung kann man auch den Knoblauch dazu geben und mitbraten. Alle Zwiebeln (+Knoblauch) zusammen in eine SchÄ¼ssel geben.

Wieder Fett im Topf erhitzen und ein Drittel der FleischwÄ¼rfel kurz von allen Seiten scharf anbraten, dann in eine Schale geben. Mit dem restlichen Fleisch in mehreren DurchgÄ¼ngen genauso verfahren. WÄ¼rde man sofort alles in einen Topf geben, wÄ¼re ein scharfes Anbraten nicht mehr mÄ¼glich, weil der GroÃ¼teil des Fleisches keine AuflageflÄ¼che auf dem Topfboden hÄ¼tte und zu viel FlÄ¼ssigkeit austreten wÄ¼rde. Deshalb lieber mehrere kleine Portionen gesondert braten, sonst wird es eine wÄ¼ssrige Angelegenheit.

Wenn Zwiebeln, Knoblauch und das ganze Fleisch angebraten sind, kann man alles zusammen zurÄ¼ck in den Topf geben. Die Hitze auf eine niedrige Stufe herunterdrehen. Nun einfach alle GewÄ¼rte und das Tomatenmark untermengen und ganz langsam fÄ¼r ca. 2 - 2,5 Stunden mit Deckel vor sich hin kÄ¼cheln lassen. Dabei immer mal wieder durchrÄ¼hren.

Wenn die Sauce ein wenig zu trocken wird, zwischendurch immer wieder mit einem Schluck FleischbrÄ¼he aufgieÃ¼en. Zwischendurch abschmecken und ggf. mit den vorhandenen GewÄ¼rzen nachwÄ¼ren.

Das Gulasch bekommt erst seine typische Farbe, wenn die Zwiebeln komplett eingekocht, zerfallen und zu einer dickflÄ¼ssigen Sauce geworden sind. Dann sollte auch das Fleisch butterzart sein. Also nur Geduld :-)

Posted by orange in fleisch/wurst at 13:00

Honigmelone in Parmaschinken mit prickelndem Zitronendressing

Mein lieber Schwager hat uns ganz spontan ein paar Tage im kalten Deutschland beehrt. Das ist natÄ¼rlich ein Grund, richtig deftig aufzukochen und bis tief in die Nacht zu feiern. Und hier ist das â€° MenÄ¼.

Als Vorspeise wollte ich etwas Leichtes servieren, wenn es danach schon 1,5kg Fleisch und Sahnecreme gibt. Bei "

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 ungefÃ¼hr 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 trÃ¼pfeln.

Posted by orange in fleisch/wurst, snacks/vorspeisen at 12:54

Bayrisch Creme mit frischem Himbeerspiegel

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.

Die Nachspeise sollte eine Bayrisch Creme werden. Die kann man sehr gut schon einen Tag frÃ¼her machen, denn wenn sie Ã¼ber Nacht im KÃ¼hlschrank ist, hat sie genug Zeit, fest zu werden. Den Fruchtspiegel trÃ¼gt man dann einfach ein StÃ¼ndchen bevor die GÃ¤ste kommen auf. Sehr stressfrei also... und sehr lecker!

FÃ¼r 4 Portionen:

2 Blatt Gelatine

3 Eigelb

50 g Puderzucker

Mark von 2 Vanilleschoten (als Ersatz geht zur Not auch Vanillezucker)

300 g Sahne

1 EL Kirschwasser

Gelatine in einem SchÃ¼sselchen kaltem Wasser einweichen.

Die Eigelbe mit dem Puderzucker und dem herausgekratzten Vanillemark in einer RÃ¼hrschÃ¼ssel zu einer hellen, dickschaumigen Masse schlagen. Sahne steif schlagen.

Das Kirschwasser (oder Himbeergeist) in einem kleinen Topf erwÃ¤rmen und vom Herd nehmen. Die GelatineblÃ¤tter gut ausdrÃ¼cken, im Alkohol auflÃ¶sen und langsam unter die Eigelbmasse rÃ¼hren.

Ein Drittel der Sahne mit dem Schneebesen unterrÃ¼hren, die restliche Sahne mit dem Teigschaber unterheben. Die Creme in PortionsschÃ¼lchen, -formen oder eine groÃ¼e Glasschale fÃ¼llen und im KÃ¼hlschrank mindestens 1-2 Stunden fest werden lassen.

Variante 1: Frische FrÃ¼chte

Zum Anrichten die FrÃ¼chte kurz in heiÃes Wasser tauchen und die Bayerische Creme auf einen Dessertteller stÃ¼rzen und mit FrÃ¼chten garnieren.

Variante 2: Der Himbeerspiegel

Dazu 1 bis 1,5 SchÃ¼tchen Himbeeren mit 2 EL Himbeergeist in einem Topf erhitzen und mit einer Gabel zu einem Mus zerdrÃ¼cken. Wenn sich die Kerne vom Fruchtfleisch lÃ¶sen, die Masse mit einem SchÃ¼pfel durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen. Das Himbeermark nach Bedarf mit Puderzucker sÃ¼Ãen.

Um die Sauce ein wenig anzudicken, 3 EL Himbeermark und 1 TL SpeisestÃ¤rke in einer Schale klÃ¼mpchenfrei verrÃ¼hren. Diese Masse dann zurÃ¼ck in den Topf geben und mit der restlichen Sauce gut vermischen.

Je etwas abgekÃ¼hlte Himbeersauce in die Mitte der SchÃ¼tchen geben und durch Schwenken gleichmÃ¤Ãig verteilen. Mit frischen Himbeeren garnieren.

Variante 3: Marmeladen-Spiegel

Hagebutten-Marmelade oder Himbeer-Gelee mit einem kleinen Schuss LikÃ¶r oder Schnaps glattrÃ¼hren und Ã¼ber die Creme geben.

Tipp:

Wenn man frische FrÃ¼chte oder TK-Beeren unter die Creme mischen mÃ¶chte, sollte man 3 Blatt Gelatine nehmen, daÃ sie auch fest wird.

Posted by orange in sÃ¼Ães, vegetarisch at 12:36

Sunday, August 8. 2010

Daikon vs. bayrischer Radi

Daikon ist eine in Ostasien verbreitete Zuchtform des Gartenrettich. Er hat mit dem bei uns in Bayern bekannten "Radi" also viel gemeinsam und gehÃ¶rt zur selben Pflanzenart (*Raphanus sativus*).

Er kann in sÃ¤mmtlichen Varianten genossen werden - frisch, getrocknet, eingelegt, gekocht - und auch seine Sprossen werden gerne verwendet, zum Beispiel um Sushi zu garnieren.

Den eingelegten Daikon (Takuan) kennt man hier wahrscheinlich ebenfalls vom Sushi. Dort findet man ihn in Form von gelben Streifen in so manchem vegetarischem Maki-RÃ¶llchen. Der Daikon wird dazu getrocknet und dann in Salz und Reiskleiemus eingelegt. Durch die GÃ¤rung wird er etwas weicher und milder und erhÃ¤lt den gelblichen Farbton. In Scheiben geschnitten wird eine kleine Portion Takuan auch oft als Beilage gereicht, da er fÃ¼r seine verdauungsfÃ¶rdernde Wirkung bekannt ist.

Frisch gerieben habe ich ihn schon auf einem Teller knusprig frittiertem GemÃ¼se und Garnelen - Tempura - vorgefunden. Durch die leichte SchÃ¶rfe erfrischt er angenehm die Zunge und paÃt deshalb sehr gut zu dem Fettbackenen.

Weieen Rettich zu kochen ist bei uns nicht sehr verbreitet - also nicht daÃ ich wÃ¼te. Aber diesen Sommer habe ich zumindest einen Trend zum kurz angeschmorten Radieschen bemerkt und bin auf so manchem Blog Ã¼ber ein Rezept dafÃ¼r gestolpert, so zum Beispiel bei Nokedli. Schmeckt sicher leicht und frisch!

Eigentlich darauf kommen tu ich deshalb, weil mir meine Mutter einen halben Radi mitgegeben hat und ich eine MÃ¶glichkeit gesucht habe, ihn zu verwerten.

Im Bundesland der BiergÃ¤rten und natÃ¼rlich des Bieres iÃt man ihn traditionell hauchdÃ¼nn zu einer Spirale geschnitten (hier ein Bild zur besseren Vorstellung). Wenn man mit der Technik des Einschneidens auf beiden Seiten nicht so vertraut ist, hilft ein spezieller "Radischneider" die Knolle in Form zu bringen. Das Einsalzen und "weinen lassen" (durch das Salz verliert er Wasser) vor dem Verzehr macht ihn etwas weicher und auch besser verdaulich.

Aber immer nur die selbe Zubereitungsart ist ja auf Dauer langweilig. Da habe ich bei "Sahra's cucina bella" ein interessantes Rezept fÃ¼r japanischen Daikonsalat gefunden - der funktioniert auch prima mit Rettich aus Deutschland. Ich habe noch eine Karotte untergemischt und etwas mehr Dressing hergestellt, als im Originalrezept angegeben.

Zu Teriyaki-Lachs mit Reis hat der erfrischende Salat definitiv das gewisse Etwas beigetragen und so hatten wir ein schmackhaftes, bekÃ¶mmliches Abendessen. Das Rezept fÃ¼r den Lachs findet Ihr hier.

Rettichsalat fÃ¼r 2 Personen als Beilage:

1/2 groÃer Rettich, mit einem Julieneschneider oder Raspel in dÃ¼nne Streifen geschnitten

1 Karotte, ebenfalls in Julienne geschnitten

1 TL Salz

3 EL Reisessig

2 TL Zucker

3 TL sÃ¼Ãen Reiswein (Mirin)

wer mÃ¶chte: gerÃ¶stete ErdnÃ¼sse zum drÃ¼ber streuen

Den Rettich und die Karotte schÃ¶len, in Streifen schneiden und in eine Schale geben. GroÃzÃ¼gig einsalzen und ca. 30 Minuten "weinen" lassen. Dadurch verliert das GemÃ¼se einiges an Wasser und wird bekÃ¶mmlicher.

Danach in ein Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser abspÃ¶len. Abtropfen lassen und zurÃ¼ck in die Schale tun.

In einer kleinen Pfanne den Reisessig, Zucker und Mirin vermengen und aufkochen. So lange rÃ¼hren, bis der Zucker

sich aufgelÃ¶st hat. Kurz ein wenig einkochen lassen.

Die Marinade Ã¼ber das GemÃ¼se geben und die Schale mit einem Deckel oder Frischhaltefolie verschlieÃen. Gut durchschÃ¼tteln um die WÃ¼rzung gleichmÃ¤Ãig zu verteilen. Nochmal etwa eine halbe Stunde durchziehen lassen.

Wer mÃ¶chte kann noch KocherdnÃ¼sse (aus dem Asiamarkt) in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten, grob hacken und darÃ¼ber streuen. Schmeckt toll!

Sarah (von Sarahâ€™s Cucina Bella) meint, daÃ man den Salat auch gut ein paar Tage im KÃ¼hlschrank aufbewahren kann - man kann also gleich eine grÃ¶Ãere Menge auf Vorrat machen.

Ich habe - wie auf dem Bild zu sehen - Reis in ein SchÃ¼lchen gegeben, den Lachs mit der Teriyakisauce darauf gebettet und ringsum den Rettichsalat drapiert. Am besten hat es geschmeckt, als ich den Lachs mit den StÃ¼bchen in kleine StÃ¼cke gestampft habe und alles miteinander vermengt habe. Klingt chaotisch, schmeckt kÃ¶stlich!

Dazu passt ein japanisches Bier oder danach ein Becherchen Sake :-)

Posted by orange in fisch + meerestier, japan, vegetarisch at 21:42

Monday, August 2. 2010

Wandelbare GemÃ¼sesuppe Ã la Yogazentrum

Bei dieser schnellen, leichten aber doch sÃ¤ttigenden Suppe kann man alles nehmen, was man gerade zur Hand hat bzw. worauf man spontan Lust hat.

Man braucht fÃ¼r die BrÃ¼he weder Zwiebeln, noch Knoblauch und legt zudem eine sehr tierliebe Mahlzeit ein!

BrÃ¼he:

2 Liter Wasser

ca. 2 EL GemÃ¼sebrÃ¼hepulver (ohne Glutamat!!)

1 gestrichenen TL Korianderpulver

1 gestrichenen TL Garam Masala

1 walnuÃgroÃes StÃ¼ck Ingwer, geschÃlt und in Scheiben geschnitten

etwas Pfeffer

frische, gehackte KrÃuter - Koriander passt super

Ich verfeinere die BrÃ¼he gerne noch mit einem kleinen LÃffel ZuckerrÃ¼bensirup (leichte SÃÃe und etwas malzig im Geschmack) - muÃ aber nicht sein.

Einlagen - je nach Geschmack und VerfÃgbarkeit:

1 kleine handvoll Haferflocken

1 kleine handvoll rote Linsen (oder andere HÃ¼lsenfrÃ¼chte - auf Kochzeit achten!)

1 kleine handvoll gekochten oder rohen Reis (gekochten ganz am SchluÃ dazu geben)

2 mittelgroÃe Kartoffeln, mundgerecht gewÃrfelt

1/2 kleine Zucchini oder GemÃ¼se (Art und Menge) nach Wahl, z.B. Karotten, KÃ¼rbis, Kohlrabi, Blumenkohl, Rosenkohl - in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten

Einfach das Wasser mit GemÃ¼sebrÃ¼he, GewÃ¼rzen und Ingwer aufkochen. Wie viel Pulver man genau braucht, schmeckt man am besten ab. Die BrÃ¼he sollte nicht zu fad und nicht zu salzig werden.

Nacheinander die Suppeneinlagen hinein geben. Dabei darauf achten, daÃ man die Zutaten, die eine lÃngere Kochzeit haben zuerst hinein tut (erst die HÃ¼lsenfrÃ¼chte und Haferflocken, dann das harte, dann das zarte GemÃ¼se).

Bei der Wahl der HÃ¼lsenfrÃ¼chte sollte man auch bedenken, dass manche zuvor Ã¼ber Nacht eingeweicht werden mÃ¼ssen, z.B. Kichererbsen. Ich verwende deshalb fÃ¼r die schnelle Variante immer rote Linsen. Die muÃ man nicht einweichen und sie sind sehr schnell gar.

Am SchluÃ mit den frischen KrÃutern garnieren und genieÃen!

OM SHANTI... :-)

Posted by orange in snacks/vorspeisen, suppen, vegetarisch at 20:32

Thursday, July 22. 2010

PÃckchen auspacken mit Midori Tee

Auf dem Japanfest hatte ich ja - wie geschrieben - eine Tasse Genmaicha verkostet:

"Beim Stand von Midori Tee habe ich ein Stamplerl GrÃ¼nen Tee verkostet. Der Tee namens Genmaicha (genmai = brauner Reis, cha = Tee) war mit gerÃ¶stetem Reis und Matcha-Pulver (GrÃ¼ntee pulver) veredelt und wirklich lecker. Beim letzten Besuch im Nomiya habe ich mich in diese rÃ¶staromenreiche Teevariante verliebt. Gut fÃ¼r mich, daÃ es auf dem Fest einen Gutschein fÃ¼r kostenlosen Versand bei Midori Tee gab. Ich hab am Abend natÃ¼rlich gleich bestellt..."

Ein paar Tage spÃ¤ter kam dann ein PÃckchen bei mir an...

...mit 2 Packungen Genmaicha Kojiro (je 5,90 EUR) und zwei wunderschÃ¶nne Teebechern - an denen bin ich nicht vorbei gekommen. Bei Midori Tee gibt es eine recht groÃe Auswahl an Teeutensilien.

Ich war sehr gespannt, wie der Tee aussieht und im trockenen Zustand riecht - dort ist tatsÃchlich eine gute Menge Puffreis drin:

NatÃ¼rlich habe ich mir sofort eine Tasse aufgebrÃ¼ht und mit einem StÃ¼ckchen Schokolade genossen! (Das ist mir nach dem AbdrÃ¼cken des AuslÃ¶sers postwendend vom Tassenrand weggeschmolzen und in den Tee gefallen - hat gut geschmeckt zusammen! :->)

Posted by orange in getrÃnke, warm at 13:07

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

Am besten hat mir das Laab-Rezept gefallen, da es sich lecker und leicht anhÄ¼rt. 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 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 SchÃ¶tchen zur Seite stellen.

Eine handvoll getrocknete Chilischoten ebenfalls im Wok anbrÃ¶nen. Die werden teilweise richtig schwarz, aber das ist in Ordnung. Auch die Chilis im Mixer zu nicht allzu feinen Flocken mahlen.

Die KrÃ¤uter waschen und vom Stiel zupfen.

Fleisch durch den Fleischwolf drehen, mit dem Messer fein hacken oder gekauftes Hackfleisch verwenden.

In den heiÃen Wok 1 1/2 kleine Kaffeetasse voll Wasser geben und aufkochen lassen. Wenn es brodelt, das Hackfleisch dazu geben und gar kochen. Herd ausschalten.

3 TL (oder Menge nach Geschmack) gerÃ¶stetes Reispulver und 1 TL (oder Menge nach Geschmack) Chiliflocken drÃ¼ber streuen, mit Fischsauce und Limettensaft wÃ¼rzen und alles gut mit dem Fleisch vermengen. Ich habe etwas mehr Reis- und Chilipulver genommen, um den gewÃ¼nschten Geschmack zu erzielen. Da kann jeder abschmecken, wie er mÃ¶chte - der gewÃ¼nschte Geschmack ist vom Rezept her schÃ¶n intensiv frisch, sauer salzig. Bei der SchÃ¶rfe sollte man einfach so dosieren, wie man es vertrÃ¤gt und gerne mag.

Die FrÃ¼hlingzwiebeln und Zwiebeln dazumischen und am Ende die frischen KrÃ¤uter unterheben. Davor vielleicht ganz grob hacken.

Ich finde, HÃ¼hnerhackfleisch kann des Geschmacks wegen ruhig noch einen Spritzer Ãl vertragen :-). MuÃ aber nicht.

Mit frischem, rohem GemÃ¼se, z.B. KohlblÃ¤tter, grÃ¼ne Bohnen, Karotten, Kirschtomaten, und Sticky Rice servieren.

Schnelle Klebreis-Variante aus dem Reiskocher:

2 Reiskocher-Becher (die mitgelieferten) Thai-Klebreis aus dem Asiamarkt

2 1/2 Reiskocher-Becher Wasser

1/2 TL Salz

2 Becher Reis in den Reiskocher geben. Mit 2 1/2 Bechern Wasser auffÃ¼llen. Mindestens 30 Minuten (maximal 4 Stunden) einweichen lassen.

Das Salz einrÃ¼hren und den Reiskocher anschalten fÃ¼r ca. 20 Minuten (ich hab einfach den Quick-Cook-Modus verwendet).

Wenn man nicht alles als Beilage verbraucht, kann man ihn auch prima kalt als Snack essen!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, salate, snacks/vorspeisen, thailand at 22:01

Sunday, July 4. 2010

Ice Ice Baby - Vietnamesischer Eiskaffee

Ãœber 30Â°C Grad, die Sonne brennt, man kann nach der Arbeit noch ins Freibad springen, bis nachts kurzÃ¤rmelig im Biergarten sitzen, die KrÃ¤uter auf dem Balkon gedeihen, der ganze KÃ¶rper taut endlich auf - da fÃ¼hl ich mich wie ein Fisch im Wasser.

So kÃ¶nnte es von mir aus immer sein.
Und Luna mag es auch, trotz Massen von Fell:

Dazu muÃ ich glatt einen Absatz aus dem Buch zitieren, das ich gerade lese... Eigensinn macht SpaÃ von Hermann Hesse:

"Meine Geburt geschah in frÃ¼her Abendstunde an einem warmen Tag im Juli, und die Temperatur in jener Stunde ist es, welche ich unbewuÃt mein Leben lang geliebt und gesucht und, wenn sie fehlte, schmerzlich entbehrt habe. Nie konnte ich in kalten LÃ¤ndern leben, und alle freiwilligen Reisen meines Lebens waren nach SÃ¼den gerichtet."

Ich bin zwar in den frÃ¼hen Morgenstunden geboren und meine Reisen sind eher nach Osten gerichtet (jedoch ebenfalls in die WÃ¤rme), aber am Tag meiner Geburt mÃ¼Ãte es demnach mit Sicherheit richtig, richtig heiss gewesen sein! :-)

Auch wenn man nicht vor hat, seine Geburtsstunde zu analysieren, ist das BÃ¼chlein wirklich zu empfehlen. Ich glaube, ich hatte selten Lust, mir so viele AbsÃ¤tze in Neonfarben anzustreichen, wie bei meinen letzten zwei Hesse-BÃ¼chern. Das erste war "Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne". ... Faszinierender Kerl.

Zu einem gemÃ¼tlichen Lese-Vormittag auf dem sonnig-heiÃen Balkon paÃt einwandfrei ein vietnamesischer Kaffee - diesmal dem Wetter angepasst und eisgekÃ¼hlt (Rezept hier).

Diese Belohnung habe ich mir auch redlich verdient, denn ich habe heute endlich mal Fenster geputzt! Alle! Wahnsinn! :-)

Prost!

Neben stÃ¤ndigem Public Viewing und gesundheitlich hochwertigen Snacks im Freibad (griechischer Salat ohne Dressing, Pommies mit Mayo und Wurst in der Semmel) blieb leider weder Zeit einzukaufen, noch zu kochen. Deshalb gab es nur Nudelsalat mit allem wenigem, was der KÃ¼hlschrank noch her gab.

Aber der Sommer bietet hoffentlich noch genÃ¼gend Zeit fÃ¼r das Ausprobieren frischer und leichter Rezepte. Und natÃ¼rlich das obligatorische scharfe Wassermelonencurry mit Paneer Kulcha (mit indischem KÃ¤se gefÃ¼lltes Hefeteig-Fladenbrot) als Beilage. Das Curry wird jedes Jahr wunderbar, nur das Brot wurde bisher immer KnÃ¶cke (siehe hier ganz unten). Dieses Jahr kommt Anlauf Nummer 3 und dieses Mal werde ich mich ausnahmsweise wirklich an das Rezept halten. Vielleicht. ;-)

Posted by orange in getrÃ¤nke, kalt at 15:42

Sunday, June 27. 2010

Garnelen in fruchtig-scharfer Orangensauce

Endlich kommt der Sommer! Und ich hoffe, er bleibt auch ein wenig. Aber die Aussicht ist gut, denn heute, am SiebenschlÃ¤pfertag haben wir 30 Grad und wunderschÃ¶nes Wetter. Juhuu!

Dazu paÃt am besten ein erfrischendes Gericht in Sommerfarben. Und dabei kann ich sogar meinen liebgewonnenen Mirin-Reiswein verwenden, den ich mir fÃ¼r meine "Japantage" (Tag 1, Tag 2) zugelegt hatte. Schnell - raffiniert - feurig und frisch - entdeckt bei Kevin von Closet Cooking:

fÃ¼r 2 Portionen:

1 Packung TK-Garnelen (oder ca. 250 g frische)
1/2 Karotte
ErdnussÃ¶l oder neutrales Ãl
1 Knoblauchzehe gepresst
1 EL Ingwer, auf einer feinen Reibe gerieben
Saft von 1 groÃen Orange
1 EL Sojasauce
1 EL Mirin (sÃ¼Ãer Reiswein)
1 TL Zucker
1/4 TL Chilipulver
frische KorianderblÃ¤tter

TK-Garnelen in eine Schale geben und mit kochendem Wasser Ã¼berbrÃ¼hen. 1-2 Minuten ziehen lassen, bis sie aufgetaut sind, aber noch nicht angefangen haben, zu garen. HeiÃes Wasser abgieÃen und mit kaltem Wasser abspÃ¼len, um den Garprozess zu unterbrechen. - Das ist die schnellste Methode, Garnelen aufzutauen.

Die Karotte mit einem Julieneschneider in feine, lange Streifen schneiden - wie Spaghetti.

Ãl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin 2-3 Minuten bei hoher Hitze anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Sie sollten noch einen rohen Kern haben, daÃ sie nach dem Ziehen in der Sauce nicht Ã¼berkocht sind.

Die Hitze etwas runterschalten. Den Knoblauch und den Ingwer in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Orangensaft ablÃ¶schen und Sojasauce, Reiswein, Zucker und Chilipulver verrÃ¼hren. Unter RÃ¼hren sirupartig einkochen lassen. In den letzten 2 Minuten die Karottenstreifen dazu geben. Eine Minute spÃ¤ter die gebratenen Shrimps. Alles gut vermischen und noch ein MinÃ¼tchen weiter ziehen lassen. Eine kleine handvoll frische KorianderblÃ¤tter unermengen und sofort servieren.

Wer mÃ¶chte, kann das Gericht noch mit einer Prise Sesam garnieren.

Dazu paÃt sowohl Reis, als auch knuspriges Brot.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meeresstier at 09:39

Thursday, June 24. 2010

Soft und knusprig: Gyoza - japanische, gefÃ¼llte Teigtaschen

Ich habe nun meine persÃ¶nlichen Japantage einberufen. Nachdem ich nachmittags ganz frech mit vollem (nicht vorhandenem) FuÃballverstand darauf getippt habe, daÃ Japan gegen DÃ¤nemark gewinnt und damit den Spott und viel KopfschÃ¼tteln meiner Kollegen ernten durfte, konnte ich abends schon besser lachen :-> Ich sag nur 1:3! Haha!

Als Freudenschmaus habe ich mir ein paar Gyoza gemacht. Das sind halbmondfÃ¶rmige, mit Fleisch und/oder GemÃ¼se gefÃ¼llte Teigtaschen, die auf einer Seite knusprig angebraten werden und auf der anderen Seite soft und glasig gedÃ¤mpft sind.

Seit ich sie das erste Mal beim Sushi-Lieferanten bestellt habe, bin ich regelrecht sÃ¼chtig danach. Aber selbst gemacht ist ja meist trotzdem besser (und gÃ¼nstiger!). Und man kann, was die FÃ¼llung angeht, richtig kreativ werden oder einfach Reste aus dem KÃ¼hlschrank lecker verpackt verwerten.

Nunja, ich muÃ jedoch sagen, der erste Versuch, die kleinen Freunde selbst zu machen, war nicht ohne TÃ¼cken... Meine Erkenntnisse daraus:

1. Man sollte nicht vor lauter Euphorie vergessen, die Teigplatten aufzutauen, bevor man sich an die FÃ¼llung macht. Wenn es dann doch passiert ist, ist WÃ¤rme allein nicht die beste Methode es nachzuholen. Das kann die dÃ¼nnen PlÃ¤ttchen brÃ¼chig und trocken machen. HeiÃer Wasserdampf hat am besten funktioniert, langsam Schicht fÃ¼r Schicht abzutragen.
2. DaÃ die FÃ¼llung gut gedÃ¤mpft werden kann und nicht herausfÃ¼llt, sollte man darauf achten, daÃ die TÃ¤schchen an den RÃ¤ndern dicht sind.
3. Von der Idee, Wasser in eine Pfanne mit heiÃem Ãl zu schÃ¼tten, hat einem schon damals die Mutter abgeraten. Man sollte dabei aufpassen, weder die KÃ¼che in Brand zu setzen (dann war das Ãl definitiv zu heiss), noch zu viel vom wild herumspritzenden Ãl abzubekommen (rechtzeitig mit dem Deckel bewaffnen hilft).
4. Wenn die Gyoza beim Anbraten am Pfannenboden festkleben, ist das kein Problem. SpÃ¤testens wenn das Wasser rein kommt lÃ¶sen sie sich wieder. Das Ankleben ist wahrscheinlich der Grund, warum sie auf englisch oft "potstickers" genannt werden - "am Topf Klebende" sozusagen.
5. Wenn einem die Teigplatten zunÃ¤chst etwas zu klein vorkommen... sie wachsen durch das Braten und DÃ¤mpfen ein wenig an. Ich habe bei den meisten TÃ¤schchen keine kunstvollen Falten rein gemacht, da ich dachte, sie wirken dann noch kleiner. Aber fertig gebraten sahen sie dann doch recht ordentlich aus. Auch die 3 ÃbungsstÃ¼cke mit den Falten.
6. Man sollte immer mehr machen, als geplant - wenn man einmal angefangen hat, kann man nicht mehr aufhÃ¶ren!

FÃ¼r 2 Personen als Snack oder Vorspeise:

1 Packung TeigblÃ¤tter (Dumpling Skins - aus der Asia Markt TK-Theke)

1/2 mittelgroÃe Karotte, gerebelt

1 StÃ¼ck WeiÃ- oder Rotkohl, in feine Streifen geschnitten (selbe Menge wie Karottenstreifen)

1 Knoblauchzehe, durchgepresst

3 FrÃ¼hlingzwiebeln, fein gehackt

optional: 3-4 EL veganes Hackfleisch oder normales

Zum WÃ¤rzen: ein paar Tropfen gerÃ¶stetes (braunes) SesamÃ¶l, ein Spritzer Sojasauce und Reisessig, Pfeffer

Die TeigblÃ¤tter auftauen und mit einem leicht befeuchteten Tuch vorm Austrocknen schÃ¼tzen.

Das GemÄ¼se rebeln bzw. schneiden, vermengen und auf einem Brett nochmal mit einem Messer weiter kleinhacken. Eine Pfanne erhitzen und das GemÄ¼se zusammen mit dem (veganen) Hack fÄ¼r 2-3 Minuten anschwitzen. Mit SesamÄ¼hl, Sojasauce, etwas Reissessig und Pfeffer wÄ¼rzen. In eine Schale fÄ¼llen und kurz abkÄ¼hlen lassen.

Jeweils ca. 1 gestrichenen EL FÄ¼llung in die Mitte des runden Teigblattes geben, in der Mitte zusammenklappen. Die RÄ¼nder leicht anfeuchten und gut zusammendrÄ¼cken. Am schÄ¼nsten ist es natÄ¼rlich, wenn man auch noch ein paar Falten hineindreuen kann. Hierzu gibt es ein paar gute Anleitungen. Ich habe erstmal die einfache Variante gemacht, zum Testen. Das ging auch. Hauptsache ist, daÄ¼ die Teigtaschen gut verschlossen sind.

Die fertigen Teigtaschen unter einem leicht angefeuchteten KÄ¼chentuch lagern. Dabei aufpassen, daÄ¼ sie nicht zusammenkleben.

Wenn alle Teigtaschen gefaltet sind, etwas Ä¼l in einer Pfanne erhitzen und die Gyoza auf einer Seite knusprig braun anbraten. Dabei aufpassen, daÄ¼ nichts zusammenklebt. Lieber mehrere Brat-DurchgÄ¼nge machen, als alle in eine Pfanne zu quetschen.

Nach ca. 3 Minuten, wenn der Teigtaschenboden Farbe angenommen hat, die Pfanne ein paar Millimeter hoch mit Wasser fÄ¼llen und gut mit einem Deckel verschlieÄ¼en. Die Teigtaschen dÄ¼mpfen, bis der Teig an der Oberseite etwas durchscheinend und glÄ¼nzend wird.

Ich mag Gyoza am liebsten mit Sojasauce und scharfem Senf.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, fleischersatz, japan, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:42

Wednesday, June 23, 2010

Lachs Teriyaki mit scharfem Brokkolisalat und Reis

Heute war mal wieder FuÄball...

Eigentlich sollte man anlÄsslich der Weltmeisterschaft auch mal ein sÄ¼dafrikanisches Gericht auf den Tisch bringen (Bobotie ist schon in Planung!). Aber heute habe ich in der KÄ¼che eher die japanische Mannschaft unterstÄ¼tzt. Die mÄ¼ssen sich morgen gegen DÄnemark behaupten. Dann wird man sehen, ob sie ins Achtelfinale kommen, oder nach Hause fahren.

In Sachen Kochen sind sie fÄ¼r mich aber auf jeden Fall schon lange WeltmeisteranwÄrter - was fÄ¼r eine Äberleitung ;)

Diese leichte KÄ¼che, in der meisterhaft der Eigengeschmack jeder Zutat herausgearbeitet wird, hat es mir angetan.

Selbst habe ich mich aber noch nicht recht oft ran getraut. Da habe ich aber noch nicht gewuÄt, daÄ der Einstieg so einfach ist! Ich glaube, ich werde in nÄchster Zeit ganz viel Teriyaki essen... mit Huhn, mit Rind... mit allem. Die Sauce ist eine Wucht - da braucht man kein Restaurant mehr!

Auf meiner Koch-Liste hingen nÄmlich seit einiger Zeit zwei Rezepte herum, die - so dachte ich - eine ganz schÄne Kombination bilden kÄnnten: Kalter, wÄ¼rzig-knoblauchiger Brokkolisalat (auf Food Wishes gibt es dazu sogar ein Anleitungsvideo) und warmer, sÄ¼Äer Teriyaki-Lachs (entdeckt auf dem schÄnen Blog von Ju "The Little Teochew").

Inspiziert von diesen zwei tollen Blogs habe ich mich ans Werk gemacht:

Als erstes am besten den Reis aufsetzen. In meinem Reiskocher braucht der ca. 30 Minuten. In dieser Zeit schafft man locker, den Salat und den Lachs vorzubereiten.

Brokkolisalat:

2 kleine Brokkoli

Dressing:

1-2 Knoblauchzehen, gepresst

Saft von 1/2-1 Zitrone

2 EL Reissessig

1/2 TL Dijon Senf

1 TL Honig oder Agavendicksaft

OlivenÄl

Chiliflocken von ca. 2 kleinen, getrockneten Chilis

Salz und Pfeffer

optional: 3 EL Sesamsamen, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun angerÄstet

Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Brokkoli in mundgerechte RÄschen teilen und die RÄschen ca. 3 Minuten kochen. Sie sollen noch schÄn biÄfest sein.

Dann in ein Sieb abgieÄen und sofort kaltes Wasser drÄ¼ber laufen lassen, daÄ sie nicht weiter garen. Man kann sie auch in eine Schale mit Eiswasser werfen. Sieb ausgiebig abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten:

Alle Dressing-Zutaten in eine Schale geben und mit einem Schneebesen oder MilchaufschÄmer verquirlen. Äber den abgetropften Brokkoli geben und gut verrÄ¼hren um die Sauce gleichmÄig zu verteilen.

Gebratener Fisch:

2 Lachsfilets (am besten schÄne, frische StÄ¼cke mit Haut)

Äl zum Braten

Teriyaki-Sauce (ich hab gleich etwas mehr gemacht):

3 EL Zucker (je mehr Zucker man im VerhÄ¼ltnis nimmt, desto sirupartiger und dicker wird die Sauce - und natÄ¼rlich sÄ¼Ä¼er)

3 EL Mirin (sÄ¼Ä¼er Reiswein)

3 TL Sojasauce

In einer grÄ¼Ä¼eren Pfanne Ä¼l erhitzen und den Fisch anbraten. Wenn man frischen Lachs mit Haut hat, nur auf der Hautseite anbraten und durchgaren lassen, ggf. mit Deckel. Vor dem Servieren den Fisch mit einem Pfannenheber von der Haut lÄ¼sen.

Wenn die Haut schÄ¼n knusprig, aber nicht zu dunkel geworden ist, kann man sie auf KÄ¼chenpapier ein wenig abtropfen lassen, in Streifen schneiden und dazu reichen.

In einer kleinen Pfanne Mirin und Sojasauce auf mittlerer Hitze aufkochen. Wenn es zu blubbern anfÄ¼ngt, Hitze etwas runterschalten und den Zucker einrÄ¼hren, bis er sich auflÄ¼st. Die Sauce fÄ¼ngt an einzudicken. Man sollte aufpassen, daÄ¼ die Pfanne nicht zu heiÄ¼ wird und die Sauce nicht anbrennt.

Den gegarten Fisch auf Tellern anrichten und mit der Sauce glasieren. Mit heiÄ¼em Reis und kaltem Brokkolisalat servieren.

Und um den Japanern auch morgen noch den ganzen Tag stilecht die Daumen drÄ¼cken zu kÄ¼nnen, habe ich die Reste in meine praktische Bento-Box gepackt.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meerestier, japan, salate at 21:13

Sunday, June 20. 2010

Mangalore Chicken Curry

Durch meine praktische Rezepte-Liste sind wir nun immer streÃfrei mit viel leckerem Essen versorgt. So viel, daÃ ich mit dem Schreiben kaum hinterher komme ;-)

Hier ein Nachtrag von letzter Woche: Cremiges Mangalore Chicken Curry - entdeckt auf dem Blog "Indian Simmer" von Prerna aus den USA. Dort erzÃhlt sie auch die Geschichte, wie sie an das Rezept gelangt ist. Nachdem ich die schÃ¶nen Bilder gesehen hatte, muÃte ich das Rezept unbedingt ausprobieren. Danke fÃ¼r das tolle Abendessen :-)

Mangalore ist Ãbrigens eine Stadt im Bundesstaat Karnataka in SÃ¼ndien. SÃ¼ndische Gerichte kann man oft recht gut an der Verwendung von frischen CurryblÃttern erkennen, die dort in kaum einem Gericht fehlen dÃ¼rfen.

Currypaste:

1 handvoll Kokosflocken
1/2 groÃe Zwiebel, klein gewÃ¼rfelt
1/2 - 1 TL Chilipulver
12-25 ganze PfefferkÃ¶rner (je nach gewÃ¼nschter SchÃrfe)
3-4 Knoblauchzehen
1 walnuÃgroÃes StÃ¼ck Ingwer
2 TL Korianderpulver
ein paar EL Kokosmilch zum mixen
1 TL Kurkuma

Die Kokosraspeln in einer Pfanne goldbraun anrÃ¶sten. Zur Seite stellen. In die selbe Pfanne etwas Ghee geben und die ZwiebelwÃ¼rfel anbraten. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer dicken Paste zerkleinern. Wenn der Mixer nicht vernÃ¼nftig greift, noch ein wenig mehr Kokosmilch dazu geben. Die Paste kann auch in grÃ¶Ãerer Menge gemacht werden und hÃlt sich ein paar Wochen im KÃ¼hlschrank

2 HÃhnchenbrustfilets, gewÃ¼rfelt (andere HÃhnchenteile gehen auch)
die 2, HÃlfte der Zwiebel, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
ein paar frische CurryblÃtter (getrocknete gehen zur Not auch - ca. 2 EL)
3 TL Ghee
2 TL Tomatenmark
Salz
1 TL Currypulver (*) oder als Ersatz: 1 groÃes Lorbeerblatt, 3 Nelken, 4 cm Zimtrinde, 1,5 TL KreuzkÃ¼mmelsamen, 3 Kardamomkapseln

(*) Prerna teilt auf ihrem Blog auch tollerweise ein Rezept fÃ¼r selbstgemachtes Currypulver. Currypulver in Indien und das, welches man hier aus dem Supermarkt oder von der Currywurst kennt, haben geschmacklich nicht sonderlich viel gemeinsam, deshalb bitte nicht das hier erhÃltliche als Ersatz verwenden. Im Asiamarkt gibt es Curry-GewÃ¼rzmischungen, aber ein hausgemachtes schmeckt natÃ¼rlich um LÃngen frischer und intensiver. Ich hatte fÃ¼r's Kochen nicht so viel Zeit und habe deshalb die ganzen GewÃ¼rze mit angerÃ¶stet und direkt im Curry mitkochen lassen.

Eine tiefe Pfanne oder einen Topf aufheizen. Ghee dazu geben (Wenn Ihr kein Currypulver, sondern ganze GewÃ¼rze verwendet, diese nun im heiÃen Ghee ein paar Sekunden anrÃ¶sten, dann die Zwiebeln dazu geben) und die Zwiebelscheiben darin goldbraun anbraten. Das HÃhnchen dazu geben und fÃ¼r ein paar Minuten unter RÃ¼hren ebenfalls anbraten. Das Currypulver (Wenn Ihr vorhin keine ganzen GewÃ¼rze verwendet habt.) und das Tomatenmark mit hinein rÃ¼hren.

Wenn das Huhn zur HÃlfte durch ist, Salz und Currypaste untermengen und fÃ¼r weitere 5 Minuten braten. Wenn sich das Ãl ein wenig aus der Paste trennt (das sieht man als erstes an den Seiten), die Kokosmilch in den Topf geben, alles gut vermischen und auf mittlerer Hitze kÃ¶cheln lassen, bis das Huhn gar ist.

Mit frischen KorianderblÃ¤ttern und einer Zitronenspalte servieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, indien at 19:53

3 feine Gerichte aus einem Suppenhuhn

Mit dem Rest vom Suppenhuhn aus der "Soto Ayam" kann man verschiedene schnelle Gerichte zaubern. Das SchÃ¶ne ist, daÃ das 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 19. 2010

Aromenspiel vom feinsten - Vietnamesischer Kaffee und frisches Schoko-Shortbread

An so einem grauen Samstag Nachmittag braucht man dringend ein "Hallo wach", wenn man in irgend einer Form noch auf die Beine kommen mÄ¼chte. Eigentlich wÄ¼rde ich eher Couch, Buch und nicht bewegen bevorzugen. Aber einen Versuch ist es wert, den Kreislauf ein wenig anzukurbeln.

Auf der Suche nach Tamarinde fÄ¼r leckeres Pad Thai haben wir heute unsere halben KÄ¼chenoberschreÄ¼nke ausgerÄ¼mt und vor allem wieder aufgerÄ¼mt. Dabei ist mir ein fast noch volles PÄ¼ckchen vietnamesisches Kaffepulver in die HÄ¼nde gefallen. Wir hatten vor einiger Zeit mal vietnamesische Kaffeefilter gekauft und dazu besagten Kaffee. Den haben wir damals in Kambodscha kennen und mÄ¼ssen gelernt. Er hat ein ganz tolles, tiefes Aroma, wie dunkle Schokolade und gerÄ¼stete NÄ¼sse. Und er ist stark.

Filter und Kaffee kann man bei verschiedenen Internet-Shops bestellen. Den, wo wir sie her haben, gibt es leider nicht mehr, sonst wÄ¼rde ich Euch den Link verraten.

Der erste Versuch, mit den exotischen Filtern selbst einen Kaffee aufzubrÄ¼hen hat darin geendet, daÄ¼ wir und unser Besuch fast einen Koffeinkoller bekommen hÄ¼tten. Das war wohl etwas zu viel Pulver. Wie so vieles sind dann alle Utensilien in den Tiefen unserer SchreÄ¼nke verschwunden, da wir sowieso eher Schwarztee- als Kaffeetrinker sind.

Aber heute hatte ich so richtig Lust drauf. Vor allem nachdem ich den Blogeintrag auf "epicurean escapism" mit einem Rezept fÄ¼r Schoko-Shortbread gelesen habe. Ich dachte, das ist sicher eine super Kombination.

Der Vorteil an Shortbread ist, daÄ¼ man den Teig wirklich schnell zusammenmischen kann. Bis die Kekse gebacken sind, hat man Zeit, unter die Dusche zu gehen und sich ein wenig zu erfrischen und besagten starken Kaffee zu brauen.

FÄ¼r das Shortbread:

250 g Mehl

60 g Kakaopulver (dunkler Backkakao, nicht Kaba)

110 g Zucker

225 g Butter (1 Packung)

1 Prise Salz

Im gelesenen Rezept wird noch 1 TL Vanille-Essenz angegeben, ich hab stattdessen 4 EL Amaretto mit hinein getan.

Ofen auf 150Ä¼C vorheizen.

Die Butter mit dem Zucker cremig schlagen. Ich hab das in der KÄ¼chenmaschine gemacht, HandrÄ¼hrgerÄ¼t geht auch. Das Mehl, Salz und das Kakaopulver unterrÄ¼hren, bis sich alles zu einem Teig verbindet. Mit den HÄ¼nden noch etwas zusammenkneten und zu einer Kugel formen.

Auf eine gut bemehlten Unterlage legen und oben auch etwas Mehl drauf streuen. Mit einem (ebenfalls bemehlten) Nudelholz auf ca. 1 cm Dicke ausrollen. Der Teig ist recht klebrig, deshalb darauf achten, daÄ¼ er oben und unten gut mit Mehl beschichtet ist.

Mit einem Messer in gleichmÄ¼Ä¼rige StÄ¼cke schneiden und jedes ein paar Mal mit einer Gabel einstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, in den vorgeheizten Ofen schieben und fÄ¼r 25-30 Minuten knusprig backen.

Wirklich hart und knusprig werden die Kekse erst, wenn sie etwas abgekÄ¼hlt sind.

Vietnamesischer Kaffee:

pro Tasse 1 vietnamesischen Kaffeefilter
jeweils 3 TL vietnamesischen Kaffee
heißes Wasser
gesüßte Kondensmilch (z.B. Milchmädchen)

Ca. 2-3 TL Kondensmilch in die Tasse geben.

Das Siebchen (Teil 1 auf dem Bild unten) auf die Tasse legen, den Filter (Teil 2) darauf stellen, Kaffee einfüllen, mit dem Innenteil vom Filter (Teil 3) ein wenig plattdrücken und dort drauf dann das Wasser bis zum Rand einfüllen. Mit dem Deckel (Teil 4) abdecken, bis der Kaffee durchgefiltert ist.

Ich habe hier eine sehr gut beschriebene und sogar bebilderte Anleitung gefunden. Unser Filter ist einfacher konstruiert, dort muß man nichts schrauben, nur stecken. Aber trotzdem interessant, auf was man beim Aufbrühen achten muß, um ein perfektes Ergebnis zu kriegen.

P.S. An heißen Sommertagen schmeckt der vietnamesische Kaffee auch eisgekühlt! Dazu einfach die fertige Mixtur in ein mit Eiswürfel gefülltes Glas gießen.

Posted by orange in getränke, plätzchen + kekse, süßes, vegetarisch, warm at 16:55

Friday, June 18. 2010

Im Winter tut eine Suppe gut: Soto Ayam - Aromatische Indonesische HÃ¼hnersuppe

"Moment mal... Winter? Es ist doch Juni!" wird da so mancher denken. Aber wenn ich so aus dem Fenster schaue, habe ich fast Lust mal wieder auf eine Wintermantel-Shoppingtour zu gehen. Nein Lust ist das falsche Wort...

Lust hÃ¤tten ich, meine Sachen zu packen und in die Sonne zu fahren. Oh ja, und was fÃ¼r eine Lust! Leider kann dieser Wunsch so schnell nicht erfÃ¼llt werden, deshalb muÃ ich mal wieder kulinarisch verreisen. Besser als gar nicht, oder?

Die nÃ¤chste Reise fÃ¼r die Geschmacksknospen fÃ¼hrt in Richtung Indonesien. Dort wird hoff-hoff-hoffentlich dieses Jahr auch noch eine tatsÃ¤chliche Reise hin fÃ¼hren, dann kann ich herausfinden, ob ich bei der Suppe auch alles richtig gemacht habe!

Dieses Rezept steht zudem schon einige Zeit auf meiner "Koch-Masterplan"-Liste (Was ist das?). Seit ein biÃchen mehr als einer Woche versuche ich nun nach dieser Methode einzukaufen und zuzubereiten. Seit dem kochen wir wieder viel Ã¶fter, es kommen spannende, neue Gerichte auf den Tisch und die Frage nach dem "Was?" ist viel entspannter geworden und schneller zu lÃ¶sen. Das einzige Manko ist, daÃ man stÃ¤ndig super Sachen machen will und das mit der Zeit ein wenig ins Geld geht. Aber am Essen sollte man schlieÃlich als Allerletztes sparen! :)

Nun zurÃ¼ck zur Suppe. Ich habe ein leckeres Rezept auf dem schÃ¶nen Blog von Angie "seasaltwithfood" gefunden. Ich wollte mir nur die HÃ¼hnerbrÃ¼he sparen und stattdessen ein ganzes Suppenhuhn direkt in der Suppe auskochen. Deshalb habe ich das Rezept diesbezÃ¼glich ein kleinwenig verÃ¤ndert und eine Euro-Asiatische BrÃ¼he hergestellt, indem ich noch eine Karotte, etwas Lauch, Sellerie (also das Ã¼bliche SuppengemÃ¼se-Paket, das man hierzulande Ã¼berall fertig geschnÃ¼rt her bekommt) und Korianderwurzeln (einfach vom Korianderbund die Wurzeln abschneiden) mitgekocht habe.

Meine etwas abgewandelte Rezeptvariante:

- 1 frisches, ausgenommenes Suppenhuhn, ausgewaschen und abgetrocknet
- 2,5-3 Liter heiÃes Wasser
- 4 Nelken
- 2 Zimtstangen
- 4 Sternanis
- 6 Kardamomkapseln
- 3 Zitronengras-StÃ¤ngel
- etwas SuppengemÃ¼se:
 - 1 Karotte, in mundgerechte dicke Scheiben geschnitten
 - 1 kleine Scheibe Sellerie, ca. 1 cm dick, grob in StÃ¼cke geschnitten
 - 1 StÃ¼ck Lauch (ca. 10 cm), grob in StÃ¼cke geschnitten
 - 4 Korianderwurzeln
- 6 TL PflanzenÃ¶l oder ErdnussÃ¶l (ich habe Butterschmalz bzw. Ghee genommen)
- â Salz zum Abschmecken (nicht zu knapp!)
- 3 mittelgroÃe Kartoffeln, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten
- Saft von 1 Limette
- 3 TL brauner Zucker

WÃ¼rzpaste:

- 40 g ganze Koriandersamen (kommt einem viel vor, aber ist schon in Ordnung)
- 10 g (weiÃe) PfefferkÃ¶rner (ich hatte nur schwarze da)
- 5 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 6 Candenuts, grob gehackt
- 40 â 50 g Galgant, geschÃ¤lt und grob in StÃ¼cke geschnitten
- 40 â 60 g Ingwer, geschÃ¤lt und grob in StÃ¼cke geschnitten
- ca. 100 g Schalotten, geschÃ¤lt und grob in StÃ¼cke geschnitten
- zusÃ¤tzlich habe ich noch 1/2 TL Kurkumapulver mit in die Paste gemixt

Erst die Koriandersamen und PfefferkÃ¶rner in einer Pfanne kurz anrÃ¶sten. Dann zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste zerkleinern. Die Zutaten bekommt man eigentlich alle im Asiamarkt.

Zu den Candlenuts habe ich beim Rezept zum gebackenen Huhn nach Java Art ein wenig ausfÃ¼hrlicher geschrieben, da sie dort auch in der Paste verwendet wurden:

"Ich habe erforschen kÃ¶nnen, daÃ diese Dinger auf deutsch wohl "LichtnÃ¼sse" heiÃen. Das deutsche Wikipedia erzÃ¶hlt ein wenig Ã¼ber den Baum, an dem diese NÃ¼sse wachsen. Candlenuts werden in der indonesischen und malayischen KÃ¼che verwendet, um dicke Saucen herzustellen. Sie werden manchmal durch MacadamianÃ¼sse ersetzt, die einen Ã¤hnlich hohen Fettanteil haben. Im Geschmack sind sie allerdings doch etwas unterschiedlich. Im rohen Zustand sind sie leicht giftig und sollten deshalb nur gekocht oder gerÃ¶stet verzehrt werden."

FÃ¼r die Suppe nun das Ãl in einem groÃen Topf erhitzen und Nelken, Zimtstangen, Sternanis und Kardamom darin kurz anrÃ¶sten. Die WÃ¼rzpaste dazu geben und unter RÃ¼hren ca. 3 Minuten anschwitzen. In der Zwischenzeit im Wasserkocher oder einem separaten Topf Wasser aufkochen.

Wenn die Paste aromatisch und etwas angebrÃunt ist, mit dem heiÃen Wasser aufgieÃen. Das Zitronengras und die Korianderwurzeln mit einem Messer etwas plattdrÃ¼cken, daÃ die Aromen besser austreten kÃ¶nnen, und in die Suppe geben. Das SuppengemÃ¼se (Lauch, Karotten, Sellerie) und den Zucker ebenfalls hinein rÃ¼hren. Dann das Suppenhuhn in die FlÃ¼ssigkeit legen. Es sollte einigermÃÃen damit bedeckt sein. Die Suppe mit Deckel auf mittlerer Hitze ca. 1,5 Stunden leise vor sich hin kÃ¶cheln lassen.

Das gare Huhn herausnehmen, die Haut entfernen und das Fleisch in mundgerechte StÃ¼cke teilen. Zur Seite stellen.

Kartoffeln schÃ¶len und in mundgerechte StÃ¼cke schneiden. Die Suppe durch ein Sieb passieren (so entledigt man sich allen groben Teilen, auf die man nicht beißen mÃ¶chte). Zusammen mit den KartoffelstÃ¼cken wieder in den Topf geben und auf mittlerer bis hoher Hitze ohne Deckel etwas einkochen. Mit dem Saft von 1 Limette abschmecken.

Bis die Kartoffeln gar sind, die Suppeneinlagen vorbereiten. Ich habe folgende auf einem Teller angerichtet:

die in der Suppe gekochten HÃhnerfleisch-StÃ¼cke

Reis-Vermicelli-Nudeln (In heiÃem Wasser 1,5 Minuten kochen, dann in einem Sieb abschrecken und abtropfen lassen.)

Sojasprossen (In heiÃem Wasser kurz blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken)

asiatische FrÃ¼hlingzwiebeln

frisches Korianderkraut

chinesischer Sellerie (wie dÃnner, zarter "Baby"-Stangensellerie - mit Kraut)

hart gekochte Eier

RÃ¶stzwiebeln

Limettenspalten

Kejap Manis (Eine sÃÃe Sojasaucenvariante.)

Leider kam ich nicht mehr dazu, "komprimierte" ReiswÃ¼rfel zu machen... die liebe ich besonders und sie gehÃ¶ren wohl eigentlich zur Suppe dazu. Genauso pÃÃt sehr gut frittiertes Tofu oder "Tofu Puffs" - die trockene, knusprige Variante. Leider habe ich die in Deutschland bisher nirgends gefunden. Siehe auch hier, beim Laksa Rezept - dort kann man mehr Ã¼ber meine verzweifelte Suche erfahren...

Die Suppe ist nun schÃ¶n brodelnd heiÃ, die Kartoffeln gar, die Einlagen alle vorbereitet. Das kann man nun alles zusammen auf den Tisch stellen und jeder kann sich seine Wunschsuppe zusammenbauen. Ich habe unten das Fleisch, die Nudeln, Kartoffeln und den chinesischen Sellerie, die Sprossen und das Ei geschichtet, die heiÃe Suppe darÃ¼ber gegeben und oben dann frischen Koriander und RÃ¶stzwiebeln drÃ¼ber gestreut.

Diese Suppe hat so ein tolles Aroma, eine angenehme SchÃ¶rfe und macht richtig gut satt.

Wenn man spÃter noch HÃhnerfleisch Ã¼brig hat, sind hier ein paar Ideen, was man mit den Resten feines

anstellen kan.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, malaysia/indonesien, suppen at 16:12

Saturday, June 12. 2010

Asiatisch inspirierter Rotkohlsalat mit Mango und Orangen

Eines kann man mir mit grÃ¶Ãer Sicherheit vorwerfen... daÃ ich, was Essen angeht, ÃuÃerst begeisterungsfaÃhig bin. Und das dann auch in ziemlicher Rekordzeit, wenn mich etwas Ã¼berzeugt. Genau das ist bei diesem Salat passiert.

Bevor ich in meinem Schwall von Lobeshymnen auf dumme Gedanken kommen konnte (Rotkohlsalat-Fanshirts oder Rotkohlsalat-Fahnen vielleicht? :D), hab ich mich mit einer Schale auf die Couch gesetzt und jeden Bissen mit GenuÃ verspeist.

Ich glaube, fÃ¼r jeden, der frische, leichte KÃ¼che und viel Koriander mag, ist dieser Salat ein Fest!

Wenn man die Mango erst kurz vor dem servieren hineintut, kann man ihn auch gut am Vorabend zubereiten. Also ideal als Beilage zum Grillen in der Natur!

Gefunden habe ich dieses auÃergewÃhnliche Rezept auf dem Blog "shutterbean". Tracy hat dort auch eine tolle, ausfÃ¼hrliche bebilderte Anleitung hingestellt (auf Englisch). Ich habe etwas mehr Dressing gemacht, als in Tracy's Rezept angegeben war, daÃ der Salat darin richtig schÃn ziehen kann. Und ich habe die Mandeln heraus gelassen, daÃr am Sesam nicht gespart. Die Chilisauce habe ich durch Chilipulver ersetzt.

Was man noch erwÃhnen sollte: Wer Tofu mag, sollte den Salat unbedingt dadurch ergÃnzen - nicht nur, weil man besser davon satt wird. Wir haben im Supermarkt Mandel-Nuss-Tofu von Alnatura gefunden. Der nussige Geschmack passt einfach perfekt zu dieser fruchtigen Kombination!

FÃ¼r 4 Personen als Beilage oder Vorspeise:

1/2 mittelgroÃer Rotkohl, in dÃ¼nne Streifen geschnitten
2-3 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
1-2 reife Mangos, in mundgerechte WÃ¼rfel geschnitten
1 Bund frischer Koriander, BlÃtter grob gehackt
2 Orangen, filetiert
3 EL Sesam, in einer Pfanne ohne Ãl goldbraun angerÃstet
Optional: 1 Packung Mandel-Nuss-Tofu, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

Alle Zutaten fÃ¼r den Salat in eine groÃe Schale geben.

Dressing:

6 EL Reisessig
2 TL brauner Rohrzucker
6 EL Sojasauce "light soy"
paar TrÃpfchen Saft aus den ausgepressten Resten der Orangen
1/4 TL Chilipulver
SonnenblumenÃl (Menge nach Geschmack)
Pfeffer und Salz zum Abschmecken

Das Dressing Ã¼ber den Salat geben und fÃ¼r 1 Stunde ziehen lassen. Schmeckt sowohl aus dem KÃ¼hlschrank als auch bei Zimmertemperatur.

StÃndig am Ã¼berlegen, was man kochen kÃnnte?
Beim Spontaneinkauf alles und doch nichts Passendes im Korb?
~~ Mach Deinen Plan: Die Rezepte Liste ~~

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 10:07

Thursday, June 10. 2010

Cremig frischer Selleriesalat mit Yoghurt-HÃ¼hnchen

So schmeckt der Sommer! :-)

Marinade fÃ¼r 2 in mundgerechte Streifen geschnittene HÃ¼hnchenbrÃ¼ste:

4 gehÃ¶ufte EL Naturjoghurt

1/4 TL Chilipulver

1/4 TL Kurkumapulver

1/2 TL Korianderpulver

1/4 TL schwarzer Pfeffer

2 groÃe Knoblauchzehen, durchgepresst

Geschnittenes Fleisch gut mit der Marinade vermengen und fÃ¼r ca. 1 Stunde im KÃ¼hlschrank ziehen lassen.

1 Sellerie schÃ¶len und in feine Streifen schneiden. Nicht zu wenig Schale abschneiden, da diese oft bitter ist.

2 Zitronen auspressen und mit dem Sellerie und 1 TL braunem Zucker in einer Schale vermengen. Frischhaltefolie darÃ¼ber spannen und ziehen lassen, bis die anderen Zutaten vorbereitet sind.

1/2 saftigen Apfel und 2 Karotten in dÃ¼nne Stifte hobeln oder schneiden.

Salatsauce:

1 TL Dijon-Senf

Saft von 2 Zitronen

3 EL OlivenÃ¶l

4 EL fein gehackte Petersilie

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

optional: 1 Prise Korianderpulver

Alle Zutaten fÃ¼r die Salatsauce in einer Schale vermischen.

Das Fleisch in einer Grillpfanne auf hoher Hitze mit etwas Ãl scharf anbraten.

Die GemÃ¼sestreifen mit der Salatsauce mischen und abschmecken.

4 EL KÃ¼rbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten und unter den Salat rÃ¼hren.

Den Salat auf einer Platte anrichten und die FleischstÃ¼cke darauf drappieren. Ein Paar Tropfen OlivenÃ¶l und Zitronensaft darÃ¼ber trÃ¶pfeln und servieren.

StÃ¤ndig am Ã¼berlegen, was man kochen kÃ¶nnte?

Beim Spontaneinkauf alles und doch nichts Passendes im Korb?

~~ Mach Deinen Plan: Die Rezepte Liste ~~

Posted by orange in fleisch/wurst, salate, vegetarisch at 19:34

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 kÃ¶stlich... 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

Sunday, May 30. 2010

FrÄ¼hstÄ¼ck im Louis Hotel - und - Rote Bete Salat, mein neues Snack-Highlight

Gestern wurde ich von meiner lieben Schwester zu einem spÄ¼ten FrÄ¼hstÄ¼ck ins Louis Hotel eingeladen. Das Hotel liegt ganz Zentral zwischen Viktualien- und Rindermarkt im Herzen MÄ¼nchens.

Sie hat gemeint, daÄ¼ mir das Angebot dort bestimmt sehr gut gefallen wird und sie sollte Recht behalten. Ein kleines, aber feines Buffet mit ausgefallenen, gesunden und besonders leckeren Speisen. Leider bin ich nicht der groÄ¼e Esser nach dem Aufstehen, aber ich habe mich trotzdem quer durch das Sortiment probiert - mit kleinen Portionen.

Schon allein mit den verschiedenen selbst gemachten Aufstrichen und Salaten kann man mich glÄ¼cklich machen, z.B. Kichererbsenmus, Avocadoaufstrich, thailÄ¼ndischer Papayasalat, japanisch marinierte Karottenstreifen, Tofusalat mit gerÄ¼steten Cashewkernen. Dazu ein saftiges Vollkornbrot oder eine knusprige Semmel - perfekt.

Von den Marmeladen muÄ¼ ich noch extra schwÄ¼rmen, da auch diese etwas ganz besonderes waren, z.B. Erdbeermarmelade mit (grÄ¼nem?) Pfeffer. NatÄ¼rlich wurde auch der KÄ¼se-, Wurst und Lachsliebhaber nicht enttÄ¼uscht und in Sachen gebratenen oder gekochten Eiern werden einem ebenfalls alle WÄ¼nsche erfÄ¼llt.

An der Teebar kann man sich seinen losen Tee aussuchen, der einem dann stilvoll im japanischen, guÄ¼eisernen KÄ¼nnchen serviert wird. Oder man lÄ¼sst sich einen Kaffee seiner Wahl bringen. Den Durst kann man mit SÄ¼ften lÄ¼schen. Das wird sicher nicht mein letztes FrÄ¼hstÄ¼ck dort gewesen sein.

In der Zwischenzeit versuche ich, ein paar der neuen Anregungen in die eigene KÄ¼che zu tragen und so habe ich mich gleich heute ans Werk gemacht. Dabei kam ein herrlich leichter Rote Bete Salat heraus, der vielseitig als Beilage (z.B. zu Fisch) oder Teil eines FrÄ¼hstÄ¼ck Verwendung finden kann:

Grundrezept:

1 Packung gekochte Rote Bete - nicht die sauer eingelegte! (eingeschweiÄ¼t, ca. 5 Knollen)

1 EL Rote Bete-Saft (aus der Packung in der die Knollen drin waren)

Saft von 1 Zitrone

etwas neutrales Ä¼l

1 Prise Korianderpulver

Salz, Pfeffer

2-3 EL Sonnenblumenkerne

Die rote Bete in ganz kleine, mÄ¼glichst gleichmÄ¼Ä¼ige WÄ¼rfel schneiden. Dabei entweder Plastikhandschuhe tragen, oder so geschickt mit Gabel und Messer umgehen, daÄ¼ man die Knollen nicht mehr als nÄ¼tig anfasst. Sonst gibt es schÄ¼ne rote HÄ¼nde ;-)

Sonnenblumenkerne ohne Ä¼l in einer Pfanne goldbraun anrÄ¼sten.

In einer Schale die Rote Bete WÄ¼rfel mit Zitronensaft, einem Schuss Ä¼l, einer Prise Korianderpulver (Menge nach Geschmack), reichlich Salz und Pfeffer marinieren. Die Sonnenblumenkerne untermengen.

Ä¼uÄ¼erst gut passen noch frisch gehackte KorianderblÄ¼tter in den Salat. Wer Koriander nicht mag kann auch mit anderen KrÄ¼utern experimentieren.... Ich habe gleich mehrere Varianten ausprobiert:

FrischkÄ¼se-KnÄ¼cke mit Rote Bete Salat und Koriander:

Dazu KnÄ¼cke schÄ¼n dick mit FrischkÄ¼se bestreichen, Rote Bete Salat darauf tÄ¼rmen und mit frischen KorianderblÄ¼ttern garnieren.

Mit einer Prise Fleur de Sel drÄ¼ber wird das belegte Brot dann zum Festtagsschmaus!

RÃ¼hrei mit Rote Bete Salat und Schnittlauch:

Pro Person 2 Eier in eine Schale schlagen. Einen Schluck Milch dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver wÃ¼rzen. Alles gut mit einer Gabel verquirlen.

In die heiÃe Pfanne ein kleines StÃ¼ck Butter oder ganz wenig Ãl geben und die Eimasse hinein schÃ¼tten. Mit einem Pfannenschaber stÃ¤ndig rÃ¼hren, bis das Ei durch ist und die bekannte RÃ¼hrei-Konsistenz hat.

Mit Rote Bete Salat und SchnittlauchrÃ¶llchen anrichten.

Posted by orange in restaurants getestet, salate, vegetarisch at 10:14

Sunday, May 23. 2010

Vietnamesischer Bananenkuchen

Vorletztes Wochenende hatten wir ein volles Haus. AnlÃ¤sslich des Bassart Festival 2010 hatten sich einige unserer Freunde zur StÃ¼rkung vor der Party bei uns niedergelassen. Eigentlich wollte ich gar nicht so viel kochen, aber wenn man einmal dabei ist... kann man ja noch zum Okracurry Fisch mit sÃ¼ndindisch inspiriertem Mais machen.

Das einzige was noch fehlte, war der sÃ¼Ã¼e Part des MenÃ¼s. Und da sprachen mich aus der Obstschale meine Bananen an, daÃ ihre biologische Uhr ja auch ticken wÃ¼rde und ob ich sie vergessen hÃ¤tte. Sie waren in der Tat schon ziemlich reif und deshalb wanderten sie postwendend in den schon lange geplanten und angehimmelten vietnamesischen Bananenkuchen, entdeckt bei Almost Bourdain. Schaut Euch die Fotos dort an, da lÃ¤uft einem das Wasser im Munde zusammen!

NatÃ¼rlich kÃ¶nnen normale Bananen nicht gegen Babybananen anstinken und ich hatte fÃ¼r das Rezept auch nicht ganz die angegebene Menge, aber ich dachte, das mÃ¼Ã¼te schon gehen.

Der Teig besteht aus einer interessanten Zusammensetzung von 1 Dose gesÃ¼Ã¼ter Kondensmilch - bei uns als MilchmÃ¤dchen bekannt (50.000 Kalorien) - gepaart mit einer ordentlichen Menge an Eiern (500.000 Kalorien), zerlassener Butter (5.000.000 Kalorien), etwas Mehl, Zucker und reifen Bananen (5... nein, so genau will das doch keiner wissen!).

Der fertige Kuchen hat eine wahrlich interessante Konsistenz. Ich finde, mit normalem Kuchen kann man das gar nicht vergleichen. Fast wie fester Pudding, aber irgendwie doch cremig oder doch eine karamellige Eierspeise mit leckerem Bananengeschmack? Auf jeden Fall habe ich nach dem schon ziemlich reichhaltigen indischen MenÃ¼ noch 2 StÃ¼cke Kuchen essen mÃ¼ssen. Das sagt - denke ich - alles :-)

Hier das Ã¼bersetzte Rezept:

12 reife Babybananen (im Asiamarkt) oder 5 normalgroÃ¼e Bananen, Reifegrad: nicht zu reif und matschig und nicht zu hart und grÃ¼n - genau zwischendrin
60 g Zucker
7 Eier
380 g gesÃ¼Ã¼te Kondensmilch (1 Dose MilchmÃ¤dchen)
250 g Butter, zerlassen
200 g Mehl

Die Bananen in dÃ¼nne Scheiben schneiden und in einer Schale mit dem Zucker vermengen. Zur Seite stellen.

Ofen auf 200Ã°C vorheizen. Eine Springform buttern und die untere Platte mit Backpapier auslegen. So klebt der Kuchen nicht an der Platte fest.

Die Eier in eine Schale geben und cremig schlagen. Mit der Kondensmilch und der geschmolzenen Butter langsam vermischen, dabei weiter schlagen. Langsam das Mehl mit hinein geben. Wenn alles gut vermengt ist, vorsichtig die Bananenscheiben unterheben, so daÃ sie sich gut verteilen.

Den Teig in die vorbereitete Springform geben und fÃ¼r ca. 1 Stunde backen. Der Kuchen sollte oben goldbraun sein. Wenn er zu dunkel wird, aber noch nicht durch ist, einfach mit Alufolie abdecken und noch ein paar Minuten weiter backen.

Das Rezept sieht vor, den Kuchen ca. 1 Stunde zu kÃ¼hlen und dann zu servieren. Mir schmeckt er am besten lauwarm.

Noch ein Bananenkuchen-Rezept: GenieÃ¼er-Bananenkuchen mit Nuss

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, backen, kuchen+muffins, sÃ¼Ães at 10:12

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, April 19. 2010

Kartoffelsalat mit gerÄ¼stetem grÄ¼nen Spargel, Kirschtomaten und Lauchzwiebeln in einem cremigen ZiegenfrischkÄ¼se-Dressing

FÄ¼r 2 Personen als Hauptmahlzeit z.B. mit einem belegten Brot:

1 Bund grÄ¼ner Spargel, geschÄ¼lt und in ca. 5 cm grÄ¼e StÄ¼cke geschnitten

6 grosse Pellkartoffeln

eine handvoll Kirschtomaten, halbiert oder geviertelt (je nach GrÄ¼e)

4 Stangen FrÄ¼hlingzwiebeln, gewaschen, lÄ¼ngs halbiert und in ca. 5 cm lange StÄ¼cke geschnitten

OlivenÄ¼l

etwas getrockneter Thymian

Salz (evtl. Fleur de Sel), Pfeffer

Dressing:

3/4 kleinen ZiegenfrischkÄ¼se-Taler

ca. 40 ml lauwarme, starke GemÄ¼sebrÄ¼he

ca. 2 EL KÄ¼rbiskernÄ¼l

2-3 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, etwas Paprikapulver

KÄ¼rbiskerne, in einer Pfanne ohne Fett angerÄ¼stet

frische KrÄ¼uter wie Basilikum, Schnittlauch

Kartoffeln kochen, dann schÄ¼len und in feine Scheiben schneiden.

In der Zwischenzeit Ofen auf 230Ä¼C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Spargel darauf verteilen, mit Salz, Pfeffer und etwas getrocknetem Thymian wÄ¼rzen, mit ein wenig OlivenÄ¼l betrÄ¼feln und fÄ¼r etwa 10-15 Minuten im heiÄ¼en Ofen rÄ¼sten. Wenn sie gar und etwas knusprig sind, herausnehmen.

Die Kirschtomaten- und FrÄ¼hlingzwiebelstÄ¼cke auf das Backblech geben, ebenfalls wÄ¼rzen und ca. 5-10 Minuten im Ofen rÄ¼sten.

In einem Glas oder SchÄ¼lchen den ZiegenfrischkÄ¼se in der lauwarmen GemÄ¼sebrÄ¼he auflÄ¼sen.

KÄ¼rbiskernÄ¼l dazu geben und mit reichlich Salz und Pfeffer, etwas Paprika und Thymian wÄ¼rzen. Am besten verbindet sich die Mixtur, wenn man kurz einen Mixstab hineinhÄ¼lt. Der kleine, gÄ¼nstige HandmilchaufschÄ¼mer vom grÄ¼en schwedischen MÄ¼belhaus eignet sich super, um Salatdressings zu mischen!

Kartoffeln und GemÄ¼se in eine grÄ¼e Schale geben und gleichmÄ¼Ä¼ig mit dem Dressing vermengen. Frische KrÄ¼uter und gerÄ¼stete KÄ¼rbiskerne hinzufÄ¼gen und mit Zitronensaft sÄ¼uern. Nochmal durchmischen und abschmecken. Wenn nÄ¼tig nachwÄ¼rzen.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, salate, spargel, vegetarisch at 07:54

Sunday, April 18. 2010

Long time no see!

Lang lang ists her, aber ich bin gerade dabei, all die Urlaubserinnerungen, Notizen und Fotos zu sortieren, von denen ich Euch natÃ¼rlich auch wieder einige prÃ¤sentieren mÃ¶chte.

Ich hatte das GlÃ¼ck, vor Ostern ins Land des LÃ¤chelns fliegen zu kÃ¶nnen, fÃ¼r 2 Wochen Sonne, Strand, gutes Essen und faul sein. Diesmal ging es auf die Insel Koh Samet, nicht weit von Bangkok entfernt.

Aber bis ich damit fertig bin, noch ein wenig Appetitanregung fÃ¼r den FrÃ¼hlingsanfang... unser spÃ¤tes SonntagsfrÃ¼hstÃ¼ck war heute:

Knuspriges, veganes Gyros (aus Seitan - gibt's im Bioladen) mit BÃ¼chsenquark und gebratenen Zucchiniestreifen (mit Knoblauch, Chilipulver und OlivenÃ¶l) - alles garniert und verziert mit frischen KrÃ¤utern von unserem Balkon! Endlich wÃ¤chst alles wieder!!

Posted by orange in vegetarisch at 16:53

Sunday, March 7. 2010

Gebackenes Huhn nach Java-Art

Das schlimme am Internet ist ja, daÃ man immer wieder so leckere Rezepte findet, daÃ man aus dem kochen und essen kaum noch raus kommt. Und wenn keine Zeit dafÃ¼r ist, kocht und isst man in Gedanken weiter. Das sind wenigstens positive Gedanken, oder? ;-)

Heute hatte ich aber Zeit um zu bruzzeln und es wurde sogar schon dafÃ¼r eingekauft - was fÃ¼r ein Service! Das Objekt der Begierde war diesmal Central Java Fried Chicken - (Ayam=Huhn Goreng=gebratenes/frittiertes Gericht Jawa=Java), das ich auf dem Blog Seasaltwithfood erspÃ¤ht hatte. Dort gibt es das Rezept Ã¼brigens auch auf Englisch.

Vor allem endlich mal ein Gericht, wo ich meine "Candlenuts" verwenden kann, die ich vor einiger Zeit im Asiamarkt gefunden habe! Ich habe erforschen kÃ¶nnen, daÃ diese Dinger auf deutsch wohl "LichtnÃ¼sse" heiÃen. Das deutsche Wikipedia erzÃ¤hlt ein wenig Ã¼ber den Baum, an dem diese NÃ¼sse wachsen. Candlenuts werden in der indonesischen und malayischen KÃ¼che verwendet, um dicke Saucen herzustellen. Sie werden manchmal durch MacadamianÃ¼sse ersetzt, die einen Ã¤hnlich hohen Fettanteil haben. Im Geschmack sind sie allerdings doch etwas unterschiedlich.

Im Nachhinein habe ich gelesen, daÃ Candlenuts im rohen Zustand giftig sind. Man muÃ sie kochen oder rÃ¶sten. Ich habe aus Unwissenheit ein rohes StÃ¼ck probiert und habe nichts gemerkt. Aber man sollte es vielleicht nicht nachmachen. ;-)

Vorweg kurz ein Abstecher zur Beilage, denn die sollte man eigentlich einen Tag im Voraus machen. Es gab Reiskuchen, also gekochten Reis, der Ã¼ber Nacht in einer flachen Schale mit etwas Schwerem zusammengepresst und spÃ¤ter in StÃ¼cke geschnitten wird. Wir haben den Reiskuchen erst eine Stunde vorher zubereitet, deshalb war er nicht gepresst, aber durch manuelle Anwendung von Gewalt (runterdrÃ¼cken mit einem groÃen LÃ¶ffel) wurde er dann doch schnittfest. :-) Diese ReisstÃ¼cke werden in der Regel kalt serviert - zumindest haben wir sie in Singapur und Malaysia immer kalt bekommen. Dazu gab es auch noch erfrischenden Salat.

Zutaten:

Ca. 1 1/2 kg HÃ¼hnchenteile mit Haut in 8-10 StÃ¼cke geschnitten (wir hatten 4 sehr groÃe HÃ¼hnerschenkel und haben diese halbiert)
ErdnuÃl zum Frittieren
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
reichlich frische KorianderblÃ¤tter

Paste (Die Zutaten findet man im Asia Markt):

6 kleine Thai-Schalotten
1 1/2 TL Korianderpulver
3 "Candlenuts" or MacadamianÃ¼sse, grob gehackt
1 TL frischer Kurkuma (habe ich nirgends gefunden und daher 1/4 TL Kurkumapulver genommen)
1 1/2 TL frischer Galgant, fein gewÃ¼rfelt
1 1/2 TL Zitronengras, den weichen Kern fein gehackt
ca. 1 1/2 TL Meersalz
Wir haben noch 1 1/2 Zehen Knoblauch in die Paste gegeben.

Alle Zutaten fÃ¼r die Paste mit 3 EL der Kokosmilch in einem Mixer pÃ¼rieren. Die Paste sollte nicht zu fein werden.

Den Rest Kokosmilch in einen groÃen Topf geben und die Paste einrÃ¼hren. Die HÃ¼hnchenteile in die Kokosmilch legen und gut damit benetzen. Kurz aufkochen und dann auf niedrige Hitze schalten. FÃ¼r 45-50 Minuten langsam simmern lassen. Dabei hin und wieder umrÃ¼hren, daÃ alle Teile mal unten in der Sauce liegen.

Die HÃ¼hnerteile heraus nehmen und abkÃ¼hlen lassen.

ErdnuÃ¶l in einem Topf stark erhitzen und die HÃ¼hnchenteile in 2-3 Portionen knusprig frittieren. Auf KÃ¼chenpapier abtropfen lassen.

HÃ¼hnchen mit Reiskuchen und etwas Sauce und reichlich frischem Koriander servieren.

Mein vollgefüttertes Fazit:

Das HÃ¼hnerfleisch nimmt den Geschmack der Paste wunderbar an und wird absolut zart durch das lange Kochen in der Kokosmilch. Die Kokosmilch selbst wird eine sehr fettige Angelegenheit. Wenn man sie erhitzt, trennt sich das Ãl heraus und schwimmt oben. Die Haut der HÃ¼hnchen tut noch ihr Ãbriges. Ich fand es zu schade, die Sauce wegzuschÃ¼tten, also habe ich das klare Ãl oben abgeschÃ¼pft und beim Servieren jeweils ein wenig von der Sauce Ã¼ber den Reis gegeben. Das Rezept beschreibt auch eigentlich, daÃ das Huhn die Sauce aufsaugen soll. Vielleicht nÃ¤chstes Mal ohne Deckel garen... Dem Geschmack hat's aber keinen Abbruch getan.

Auch das Fleisch war natÃ¼rlich durch das Frittieren kein DiÃ¤tessen. Aber wer will schon DiÃ¤tessen ;) Ich fand das Gericht absolut lecker.

Ich denke, rein des Geschmackes wegen werde aber nÃ¤chstes Mal die Haut von den HÃ¼hnchenteilen abtrennen, sie "nackt" kochen und danach nicht frittieren. Die Haut werde ich in einer Pfanne ohne Ãl knusprig anbraten und mit servieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, malaysia/indonesien at 20:11

Wednesday, March 3, 2010

Popeye IÄ¼t grÄ¼en... es gibt frischen Spinat!

Popeye wurde ja bekanntlich bÄ¼renstark nur mit Hilfe von Spinat. Bei mir hat das sogar fortgeschrittene ZÄ¼ge angenommen, denn ich habe unmenschliche KrÄ¼fte entwickelt BEVOR ich Spinat gegessen habe! Glaubt Ihr nicht?

Ich wollte mich nach der Arbeit extraschnell aufmachen in Richtung Zahnarzttermin. Mit gekonntem Schwung drehte ich meinen FahrradschlÄ¼ssel im SchloÄ¼ um und... hatte den SchlÄ¼ssel komischerweise noch immer in der Hand. Das SchloÄ¼ blieb leider zu, dafÄ¼r steckte ein Teil des SchlÄ¼ssels drin und auf den anderen Teil fiel mein unglÄ¼ubiger Blick, denn ich hatte es geschafft, mitten rein eine schÄ¼ne Schleife zu drehen. Ins Metall!! So viel zum Thema extra schnell zum Termin radeln.

Gott sei Dank hat mein Kollege mich kurz mit dem Auto rÄ¼ber gefahren und ich habe es pÄ¼nktlich geschafft. Da war selbstverstÄ¼ndlich ein kleines DankeschÄ¼n fÄ¼llig. Da er so ein groÄ¼er Obstfan ist und ich auf meinem Heimweg (zuzuÄ¼ :-) sowieso am Obststand vorbei kam, habe ich die schÄ¼nste, grÄ¼Ä¼te Mango ausgesucht und ihm mitgebracht.

Wie ich schon einmal erwÄ¼hnt habe, fÄ¼hle ich mich an diesen StÄ¼nden mit all dem satten GrÄ¼n und Bunt fast so, wie ein kleines Kind im Bonbonladen und deshalb habe ich noch eine groÄ¼e TÄ¼te von allem MÄ¼glichen eingekauft.

Den GroÄ¼teil meiner TÄ¼te fÄ¼llte eine ordentliche Menge SpinatpflÄ¼nzchen (nennt man das so?) aus. Also mehrere groÄ¼e BlÄ¼tter verbunden an einem Strunk. Nach so einem langen Winter braucht man einfach einen vernÄ¼nftigen Vitamin- und Mineralstoffschub. Frischen Spinat kann ich jedem nur ans Herz legen. Der schmeckt einfach viel besser als sein Bruder aus dem TiefkÄ¼hlschrank. Schade, daÄ¼ es ihn frisch nur eine recht kurze Zeit im Jahr im Angebot gibt.

Als leichtes, frÄ¼hlingshaftes Abendessen habe ich dann gezaubert:
Frischer Blattspinat in ZiegenfrischkÄ¼sesauce mit Spiegelei-Brot

FÄ¼r 2 Personen als Beilage oder kleiner Snack:

6 groÄ¼e, frische SpinatpflÄ¼nzchen, grÄ¼ndlich gewaschen, die Stiele von den BlÄ¼ttern entfernt (bei meinen hatte ein Blatt ca. 10 cm LÄ¼nge - nur so zur besseren AbschÄ¼tzung der Menge)

2 FrÄ¼hlingszwiebeln, in dÄ¼nne Ringe geschnitten (ich hatte die, die unten rund wie eine Zwiebel sind - falls Ihr die mit geradem Stiel habt, einfach etwas mehr verwenden)

1/2 Zehe Knoblauch, fein gehackt

1 walnuÄ¼groÄ¼es StÄ¼ck Butter

Salz, Pfeffer

frisch geriebene MuskatnuÄ¼

1 TL ZiegenfrischkÄ¼se

2 EL Mandelstifte

Die SpinatblÄ¼tter blanchieren, also in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten sieden, bis sie weicher werden. Dann in ein Sieb abgieÄ¼en und mit eiskaltem Wasser abschrecken, um den Garvorgang zu unterbrechen und die Farbe zu erhalten. Spinat abtropfen lassen, auf ein Brettchen geben und grob in Streifen schneiden.

2 EL Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrÄ¼sten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

In der Pfanne die Butter zerlaufen lassen und dann auf mittlerer Hitze die FrÄ¼hlingszwiebeln und den Knoblauch mit einer Prise Korianderpulver glasig anschwitzen. Den Spinat und Mandeln dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat wÄ¼rzen und ca. 2 Minuten weiter braten. Den ZiegenfrischkÄ¼se einrÄ¼hren, daÄ¼ er sich mit der Sauce verbindet. Kurz erwÄ¼rmen und dann gleich servieren.

Ich wÄ¼rze meist noch ein wenig mit GemÄ¼sebrÄ¼hepulver (ohne Glutamat), da es eine schÄ¼ne wÄ¼rzige Note gibt, ohne zu salzig zu sein.

Dazu gab es bei mir gerÃ¶stetes Brot mit Butter und einem RÃ¼hrrei:

Dazu einfach eine Scheibe Brot in den Toaster geben. In der Zwischenzeit ein Ei in der Pfanne braten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver wÃ¼rzen. Das Brot herausnehmen, mit ein wenig Butter bestreichen, das Ei drauf legen und mit frischem Schnittlauch bestreuen.

Posted by orange in vegetarisch at 13:17

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 paÄ¼t 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, sÄ¼sses at 19:51

Sunday, February 28. 2010

Frische Waffeln mit Puderzucker

Sonntag ist Kuchentag! Keine Ahnung warum, aber in den letzten Wochen habe ich sonntags immer Lust auf Kuchen (siehe auch: Kuchen der letzten Wochen: "EierlikÄ¼rkuchen" und "Schokoholic Marmorkuchen", Liste aller Kuchenrezepte: hier).

Da ich nicht jedes Wochenende zu meinen Eltern fahren kann (dort gibt's oft Kuchen und er ist meist geschmacklich unÄ¼bertrefflich), ist Eigeninitiative gefragt. Nur ohne Eier wird das auch mit der grÄ¼Ä¼ten Motivation schwer, einen guten Kuchen hinzubekommen. Da habe ich mich an das GerÄ¼cht erinnert, das seit geschÄ¼tzten 6 Jahren oben auf dem KÄ¼chenschrank liegt. Noch vÄ¼llig jungfrÄ¼ulich... mein Waffeleisen!

Bei chefkoch.de habe ich ein Rezept fÄ¼r Waffelteig ohne Ei gefunden und noch ein paar Leckereien dazu getan. AuÄ¼erdem mag ich Butter lieber als Margarine oder Ä¼l, deshalb habe ich auch an dieser Stelle die Zutaten ersetzt. Heraus kam ein riesen Pott Teig fÄ¼r bestimmt 10 oder mehr Waffeln aus folgenden Zutaten:

250 g Butter
230 g Zucker
2 PÄ¼ckchen Vanillezucker
500 g Mehl
1 PÄ¼ckchen Backpulver
700 ml Milch
1 Vanilleschote, das herausgekratzte Mark
Butter zum Einpinseln des Waffeleisens
wer mag: gehackte Mandeln, SchokostÄ¼ckchen, ein paar LÄ¼ffelchen Kakaopulver

Die Butter mit Zucker und Vanillezucker mit einem RÄ¼hrgerÄ¼t oder einer KÄ¼chenmaschine schaumig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver und einer Prise Salz in einer Schale mischen. Das Mehl und die Milch unter das Butter-Zucker-Gemisch rÄ¼hren. In den fertigen Teig vorsichtig das Vanillemark, die Mandeln, die Schokolade und den Kakao mischen.

Das Waffeleisen auf hoher Stufe erhitzen. Wenn es heiÄ¼ ist, die FIÄ¼chen mit Butter bepinseln und einen SchÄ¼pfelÄ¼ffel Teig auf die untere FIÄ¼che geben. ZusammendrÄ¼cken und so lange backen, bis die Waffel goldbraun ist. Die Waffel sollte sich beim Ä¼ffnen gut lÄ¼sen, ansonsten etwas mit einer Gabel nachhelfen. Dann wieder mit Butter einstreichen, Teig einfÄ¼llen und warten... Das wiederholen, bis der Teig alle ist. :-)

Die fertigen Waffeln mit Puderzucker (in einem Siebchen) bestreuen.

Diesen Tip fand ich auch gut: Am nÄ¼chsten Tag kann man die Waffeln im Toaster frisch aufbacken und wÄ¼rmen!

Posted by orange in sÄ¼Ä¼yes at 20:15

Walnuss ä¼ Kuchen

Und noch ein Mama-Kuchenrezept, denn bald ist die Fastenzeit ja vorbei, dann darf man wieder zuschlagen ;-) (Nicht daÄ¼ ich das nicht auch in der Fastenzeit tÄ¼te...)

5 Eier
200 g Butter
150 g Zucker
1 PÄ¼ckchen Vanillezucker

100 g Zartbitter-Schokolade
200 g WalnÃ¼sse
200 g Mehl
1/2 TL Zimt
1 TL Rum
1 Prise Salz
1/2 PÃckchen Backpulver
1 Becher KuvertÃ¼re
9 WalnÃ¼sse

Eier trennen, NÃ¼sse mahlen, Schokolade reiben.

Butter mit Eidotter, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rÃ¼hren, Rum und Schokolade zufÃ¼gen.

EiweiÃ zu steifem Schnee schlagen, ein Drittel unter den Teig heben.

Mehl, Backpulver und Zimt mischen, vorsichtig unterrÃ¼hren, ebenso die gemahlene WalnÃ¼sse â€ zum Schluss restlichen Schnee unterheben.

Die Masse in eine gebutterte, mit SemmelbrÃ¶sel oder gemahlene WalnÃ¼ssen bestreute Kastenform geben und auf 2. Schiene von unten bei 172Â°C fÃ¼r 55-60 Minuten backen (StÃbchenprobe!).

Nach dem Erkalten mit Schokoladen-Glasur Ã¼berziehen und mit halben WalnÃ¼ssen garnieren.

Kuchen lÃ¤sst sich gut ein paar Tage aufbewahren!

Posted by orange in kuchen+muffins at 14:21

Saturday, February 27. 2010

Fenchel-Apfel-Salat mit reichlich Thymian

Bei uns in der NÃ¤he gab es eine nette Bar namens Cafe King. Leider hat der Laden vor kurzem geschlossen - das GebÃ¤ude wird abgerissen. TagsÃ¼ber/abends war es ein veganes Restaurant. Leider war ich dort nie essen. Aber am Abend vor der SchlieÃung - in letzter Minute also - habe ich mir fÃ¼r den Heimweg noch eine ordentliche Portion Fenchel-Apfelsalat mit heim genommen. Um 4 Uhr morgens verzehrt fÃ¼hrt dieser oberleckere Salat dazu, daÃ man am nÃ¤chsten Tag aufwacht und sich, statt einen riesen Kater zu haben, 10 Jahre jÃ¼nger fÃ¼hlt. Echt wahr! *g*

Auf jeden Fall hoffe ich, daÃ das Cafe King vielleicht in einer anderen RÃ¤umlichkeit wieder aufmacht und dann werde ich mit sicherheit mal zum Essen hin gehen. Der Salat war nÃ¤mlich schon mal Weltklasse.

Ich habe deshalb versucht, ihn nachzubauen und es sogar fast geschafft:

1 nicht zu kleine Fenchelknolle
1 Apfel (knackig und nicht zu mehlig - ich hatte einen "Braeburn" da)
reichlich Thymian - der gibt hier das spezielle Aroma
Salz, Pfeffer
Honig oder Agavendicksaft
Saft von 1-2 Zitronen
gutes, dickflÃ¼ssiges OlivenÃ¶l

Fenchel waschen und in schmale Streifen schneiden. Apfel schÃ¶len und in kleine Scheibchen schneiden. Beides in einer Schale vermengen.

Mit Zitronensaft, OlivenÃ¶l, Honig und den GewÃ¼rzen anmachen. Nicht am Thymian sparen, der gibt eine ganz besondere Note! Im Sommer schmeckt frischer Thymian bestimmt auch ganz toll dazu, ich hatte diesmal nur getrockneten.

Posted by orange in salate, vegetarisch at 17:10

Sunday, February 7. 2010

Rindfleisch Tajine mit Datteln und Backpflaumen in Rotweinsauce

FÃ¼r 3 Personen:

700 g zum Schmoren geeignetes Rindfleisch, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten

5 Datteln, halbiert

8 getrocknete Pflaumen, halbiert

2 Zwiebeln, in kleine WÃ¼rfel

2 Knoblauchzehen, grob gewÃ¼rfelt

200 ml Rotwein

250 ml GemÃ¼sebrÃ¼he

GewÃ¼rz Mischung: je 1 TL Zimtpulver, Kurkumapulver, KreuzkÃ¼mmelpulver, 5 Nelken

1 gestrichener EL brauner Zucker

1 EL frischer Ingwer, klein gewÃ¼rfelt

Zum Abschmecken: Salz, Pfeffer, ggf. etwas Korianderpulver, ggf. einen Schluck Sahne

Garnitur: reichlich frischer Koriander, 1 Knoblauchzehe, 5 EL Mandelscheiben, etwas OlivenÃ¶l

Beide Tajine-Teile zuerst mindestens 15 Minuten gut wÃ¤ssern (wie in der Gebrauchsanleitung vorgeschrieben).

Wenn die Tajine schÃ¶n gleichmÃ¤Ãig durchfeuchtet ist, den unteren Teil auf eine Herdplatte stellen. Die Herdplatte auf hÃ¶chster Stufe einschalten. Den Innenteil der Tajine mit OlivenÃ¶l auspinseln und noch 2 EL zum Braten der Zwiebeln mit hinein geben.

Wenn das Ãl heiÃ ist, Zwiebeln, Knoblauch und die HÃlfte des Ingwers ca. 5 Minuten anschwitzen. Die GewÃ¼rz Mischung mit in die Tajine geben und alles gut vermengen. Noch 2 Minuten weiter braten. Dann das Fleisch mit dazu geben und unter RÃ¼hren anbraten. Die Herdplatte auf niedrige Hitze runter schalten. Bei meinem Elektroherd ist das 1,5... die hÃ¶chste Stufe ist 3, aber die Einstellung kann bei jedem Herd variieren.

Die TrockenfrÃ¼chte untermengen und dann mit Rotwein und GemÃ¼sebrÃ¼he ablÃ¶schen. Den Deckel auflegen, daÃ es gut schlieÃt (manchmal muÃ man ein wenig tÃ¼fteln und drehen, bis man die perfekte Stellung erwischt hat) und die Dampfsperre (kleine Mulde oben) mit kaltem Wasser fÃ¼llen. Auf niedriger Hitze fÃ¼r 1,5 Stunden langsam vor sich hin kÃ¼cheln lassen.

Am Ende der Tajine-Garzeit 1 Teil Bulgur (fÃ¼r uns war ein 3/4 normaler Kaffeebecher die richtige Menge) mit 2 Teilen gesalzenem Wasser aufkochen, dann die Hitze runter schalten und Bulgur quellen lassen, bis das Wasser weg ist. Hin und wieder umrÃ¼hren. Wenn er die richtige Konsistenz hat, mit Pfeffer und ggf. einer Prise Korianderpulver wÃ¼rzen und ein StÃ¼ckchen Butter darin schmelzen lassen.

Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und ggf. Korianderpulver abschmecken. Wer mag, kann noch einen Schluck Sahne in die Sauce rÃ¼hren - schmeckt sehr gut! :) Der Herd kann jetzt ausgeschaltet werden.

FÃ¼r die Garnitur in einem PfÃ¤nnchen etwas OlivenÃ¶l erhitzen, Mandeln und eine kleine Zehe grob gehackten Knoblauch goldbraun anrÃ¶sten und alles Ã¼ber das Fleisch geben. Reichlich frisch gehackten Koriander darÃ¼ber streuen. Vor dem Servieren umrÃ¼hren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, orientalisches at 21:18

EierlikÃ¶rkuchen

Auch wenn ich mir dadurch einige SprÃ¼che von meinem Freund anhÃ¶ren durfte, habe ich am Wochenende beim Einkaufen eine Flasche EierlikÃ¶r mit eingepackt (ich finde den so schlimm gar nicht...!). Aber nicht um ein kleines LikÃ¶rkrÃ¤nzchen zu machen, sondern fÃ¼r die sonntÃ¤gliche Backschlacht. Diesmal hatte ich nicht Lust auf

Marmorkuchen, sondern auf EierlikÃ¶rkuchen. Das ist glaube ich der erste Kuchen, den ich je gebacken habe bzw. den mich meine Mutter damals hat ausprobieren lassen.

Ich hÃ¤tte eventuell auch nach ihrem Rezept fragen sollen, denn irgendwie ist das mit dem Ãl im Teig nicht so meins. Aber er ist trotzdem schÃ¶n aufgegangen und lecker ist er schon auch. Aber ich habe ihn weniger Ã¶lig in Erinnerung und werde deshalb nochmal im Familienfundus recherchieren :-)

4 Eier
180 g Puderzucker
2 PÃckchen Vanillezucker
250 ml EierlikÃ¶r
200 ml Ãl
250 g Mehl
1 PÃckchen Backpulver
4 EL gemahlene Mandeln
Schoko-Raspel

Backofen vorheizen auf 180°C.

Die Eier in einer KÃ¼chenmaschine oder mit dem HandrÃ¼hrgerÃt schaumig schlagen. Puderzucker und Vanillezucker einrieseln lassen und weiter rÃ¼hren. EierlikÃ¶r und Ãl langsam hinein gieÃen und krÃftig weiter schlagen. Wenn alles drin ist, noch 3-5 Minuten rÃ¼hren.

Mehl mit dem Backpulver und den Mandeln mischen. Dann ebenfalls nach und nach in die Eimasse einrÃ¼hren. Mit der letzten Ladung Mehl auch die Schokoraspel mit in den Teig geben (Menge nach Geschmack).

Teig in eine gefettete Kastenform geben und fÃ¼r ca. 60-70 Minuten backen (StÃbchenprobe!). Wenn der Kuchen zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken.

Nach Wunsch mit Glasur oder Schokolade Ã¼berziehen, oder Puderzucker drÃ¼ber streuen.

Nachtrag:

Das Rezept meiner Mutter hat lustigerweise die selbe Menge an Ãl, wobei man auch einfach etwas weniger nehmen kann. In ihrem Rezept wird allerdings ein Ei mehr (also 5 StÃ¼ck) benutzt.

Posted by orange in kuchen+muffins at 12:41

Saturday, February 6. 2010

Spinat-Gorgonzola-Lasagne mit Pinienkernen

1 Packung TK-Blattspinat
2 handvoll portionierbarer TK-Rahmspinat
1/2 Becher Sahne
3 Schalotten, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
4 EL Pinienkerne
1 Packung Sahnegorgonzola
Lasagneplatten
10 Cockailtomaten, halbiert oder geviertelt
Parmesan, frisch gerieben
Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Blattspinat und Rahmspinat zusammen in einem Topf auftauen.

Wenn der Spinat fast aufgetaut ist, in einem Pfännchen die Pinienkerne goldbraun rösten und herausnehmen. Etwas Öl hinein geben und die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen.

Zwiebeln, Knoblauch und Pinienkerne zum Spinat geben. Ebenfalls den Gorgonzola. Gorgonzola unter Rühren aufkochen lassen und die Sauce mit etwas Sahne abbinden. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat abschmecken.

In eine Auflaufform etwas Sauce geben, mit Lasagneplatten bedecken, ein paar Tomatenstücke drauf streuen, wieder Sauce, wieder Nudelplatten, etc. So weiter machen bis die Sauce alle ist (die letzte Schicht sollte Sauce sein). Die Lasagne großzügig mit Parmesan bestreuen und für 30 Minuten im Backofen auf mittlerer Schiene backen. Sollte der Käse zu dunkel werden, in den letzten Minuten mit Alufolie abdecken.

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 14:25

Sunday, January 31. 2010

Wildlachs - Korma mit ZucchiniwÃ¼rfeln

Wildlachs- und ZucchiniwÃ¼rfel in einer cremigen, duftenden Mandelsauce - dazu Weizen mit Erbsen, Cashew-NÃ¼ssen und frischem Koriander

FÃ¼r das Korma:

GewÃ¼rzpulver:

4 Kardamom-Kapseln (die Samen daraus)

4 Nelken

1 TL KreuzkÃ¼mmel

1 kleine rote getrocknete Chili

-> in einem MÃ¶rser zu einem Pulver zerreiben

Sauce:

1 Zucchini, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten

2 TK-Wildlachsfilets, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten

1 Dose Kokosmilch

100 g gemahlene Mandeln

1 groÃe Zwiebel, klein gewÃ¼rfelt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 EL geriebener, frischer Ingwer

1 gestrichener TL brauner Zucker

1 EL TomatenpÃ¼ree

Korianderpulver

1/4 TL Kurkuma

1 Lorbeerblatt

1 handvoll Rosinen

Salz, Pfeffer

Garam Masala

frischer Koriander

Ghee (Butterschmalz / FÃ¼r Vegetarier: Im Asiamarkt gibt es auch pflanzliches Ghee in einer groÃen Dose! :-)) oder Ãl

1 TL Zitronensaft

Etwas Ghee im Topf oder Wok erhitzen und die ZucchiniwÃ¼rfel mit ein wenig Knoblauch anbraten. Heraus nehmen und zur Seite stellen.

Im restlichen Ghee die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer mit etwas braunem Zucker anschwitzen und karamellisieren. Nach ca. 3 Minuten das GewÃ¼rzpulver und die Mandeln dazu geben. Unter stÃ¤ndigem RÃ¼hren eine Minute anrÃ¶sten, dann mit einem krÃ¤ftigen Schluck Kokosmilch ablÃ¶schen.

(Wenn man mÃ¶chte, noch eine ganze Kardamomkapsel und eine Nelke,) TomatenpÃ¼ree, Rosinen, Kurkuma und das Lorbeerblatt dazu geben und die Sauce unter RÃ¼hren einreduzieren lassen. Wieder ein wenig Kokosmilch angieÃen und einreduzieren lassen. So verfahren, bis die Sauce schÃ¶n cremig und aromatisch geworden ist. Sie sollte nicht zu dickflÃ¼ssig sein, da nun noch der Lachs darin gegart wird. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die LachsstÃ¼cke in die Sauce legen und ca. 5 Minuten auf niedriger Hitze kÃ¶cheln lassen, bis er durch ist. Die Zucchini dazu geben ebenfalls kurz durchwÃ¤rmen lassen.

Mit reichlich frischem Koriander und dem Weizen servieren.

Weizen mit Erbsen und Cashews:

Weizen fÃ¼r 2 Personen
ein StÃ¼ckchen Butter
1 handvoll TK-Erbesen
3 EL Cashew-Kerne
Salz, Pfeffer, ggf. Korianderpulver

Die Cashews in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrÃ¶sten und grob hacken.

Weizen fÃ¼r 2 Personen (Menge steht auf der Packung) in kochendem Salzwasser biÃ¶fest garen. Wasser abgieÃ¶en, eine handvoll TK-Erbesen, ein StÃ¼ckchen Butter und die Cashews untermengen und nochmal ein wenig erhitzen, bis die Erbsen aufgetaut sind. Mit Salz, Pfeffer und - wer mag - etwas Korianderpulver wÃ¼rzen. Kurz vor dem Servieren, frisch gehackte KorianderblÃ¤tter untermengen.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meeresstier, indien at 14:04

Wednesday, January 20, 2010

Mokkacreme - Torte am Morgen

Jaaa so ist das, wenn man seinen Eltern die bunte Welt des Internets zeigt... da findet man morgens in seinem E-Mail-Postfach erstmal Fotos von ein paar wunderbaren, frisch gebackenen Torten und Kuchen, die es in den letzten so Tagen gab... Da kann mein Bä¼rofrÄ¼hstÄ¼ck nicht dagegen anstinken (Wurzelkaffee und Balisto)... geeemein! :-)

FÄ¼r jeden, der gerne die leckeren StÄ¼cke nachbacken mÄ¼chte (und mir davon eine Kostprobe ins Bä¼ro schicken mÄ¼chte), habe ich hier die Rezepte:

Mokkacreme-Torte

Mandelbisquit herstellen

4 Eier
140 g Zucker
1 Vanillezucker
100 g Mandeln
80 g Mehl
1 Prise Salz
1 gestrichener TL Backpulver

EiweiÄ¼ zu steifem Schnee schlagen. Danach Eidotter, Zucker und Vanillezucker mit etwas warmen Wasser sehr schaumig rÄ¼hren, den Eischnee dazugeben.

Mehl mit Backpulver mischen, sieben und nacheinander mit einem Schneebesen vorsichtig unter die Eigelb/Eischneemasse heben; ebenso die gemahlene Mandeln.

In eine am Boden mit Backtrennpapier ausgelegte Tortenform geben und bei 190 Grad auf mittlerer Schiene 25 â€“ 30 Minuten backen. Den Rand mit einem Messer iÄ¼sen und auf ein Kuchengitter stÄ¼rzen. Gut auskÄ¼hlen lassen.

Mokka â€“ Buttercreme

250 g Butter (Zimmertemperatur)
50 g Puderzucker
1 Vanillepudding-Pulver
300 ml Milch
125 ml starker Kaffee

Nach Anweisung auf der Packung einen Vanillepudding herstellen, Kaffee dazurÄ¼hren, abkÄ¼hlen lassen, danach durch ein feines Sieb streichen, damit keine KlÄ¼mpchen mehr vorhanden sind. Butter mit Puderzucker schaumig rÄ¼hren, dann portionsweise die Puddingmasse (muss gleiche Temperatur wie Butter haben, damit Creme nicht gerinnt), unterrÄ¼hren.

Den Tortenboden zweimal durchschneiden, die BÄ¼den mit Creme bestreichen und aufeinander setzen. Mit Creme Ä¼berziehen und Rand mit Schokoladenstreusel oder gerÄ¼steten MandelblÄ¼ttchen bestreuen. Mit Creme-Rosetten aus der SpritztÄ¼lle (der Fantasie ist keine Grenzen gesetzt) und Schoko-Mokkabohnen verzieren.

Schmeckt sehr fein!

RehrÄ¼cken - Igelkuchen (Rezept hier)

Posted by orange in kuchen+muffins, sÃ¼Ães at 18:31

RehrÃ¼cken mit Mandelstiften (Igelkuchen)

Fortsetzung von "Mokkacreme - Torte am Morgen" ...
Noch ein leckeres Kuchenrezept von meiner Mutter :-)

FÃ¼r den Teig:

100 g Butter oder Margarine

120 g Zucker

1 Prise Salz

4 Eigelbe

100 g Schokolade (Zartbitter)

4 EiweiÃ

125 g gemahlene Mandeln,

40 g SemmelbrÃ¶sel

FÃ¼r den GuÃ:

200 g SchokoladenkuvertÃ¼re

Zum Verzieren:

40 g Mandelstifte

Butter oder Margarine in einer SchÃ¼ssel mit den Schneebesen des HandrÃ¼hrgerÃtes schaumig schlagen. Zucker und Salz zufÃ¼gen und darunter rÃ¼hren. Dann ein Eigelb nach dem anderen einrÃ¼hren.

Schokolade in einen Topf brÃ¶ckeln und im Wasserbad auflÃ¶sen (man kann auch die Schokolade reiben) und unter den Teig rÃ¼hren.

EiweiÃ sehr steif schlagen, Mandeln und BrÃ¶sel unterziehen. AnschlieÃend den Eischnee locker unter den Teig heben.

In eine gut gefettete RehrÃ¼ckenform fÃ¼llen. Im vor geheizten Backofen auf zweiter Schiene von unten backen. Den Kuchen aus der Form stÃ¼rzen und auf einem Kuchenrost auskÃ¼hlen lassen. Schokoladen â KuvertÃ¼re nach Anweisung auf der Packung auflÃ¶sen und den Kuchen damit Ã¼berziehen., fest werden lassen und die OberflÃ¤che mit Mandelstiften gleichmÃÃig spicken.

Backzeit: ca. 35-40 Minuten bei 200 Grad (E-Herd) (HolzstÃ¼bchen â Test machen)

Posted by orange in kuchen+muffins, sÃ¼Ães at 18:25

Sunday, January 10. 2010

Asiatische Tajine mit Basmatireis, Brokkoli und Wildlachs

Bei dreamydish.com fand ich vor einiger Zeit ein tolles "Eintopfrezep", bei dem mir gleich das Wasser im Mund zusammenlief. Ich habe leider keinen Topf mit Deckel, der fÄ¼r den Backofen geeignet ist, deshalb habe ich gedacht, man kann das sicher auch in der Tajine machen. Und ich muÄ ja auÄerdem hin und wieder mal beweisen, daÄ es sich auch lohnt, sie gekauft zu haben ;-)

Hier meine etwas abgewandelte Version von "Lime and Honey-Glazed Salmon One-Pot Meal". Unter dem Link findet Ihr das Originalrezept.

Als Cup-MaÄ habe ich den Cup aus meinem Reiskocher genommen.

4 EL Zitronensaft
2 TL Zitronenzesten
2 TL Honig
2 TL frische KorianderblÄtter - grob gehackt
4 TL Sojasauce (ich hatte nur dunkle Sojasauce da, davon hab ich nur 2 TL verwendet)
1 TL OlivenÄl
8 kleine Thaischalotten
1 1/2 Cups Basmatireis
3 1/2 Cups GemÄ¼sebrÄ¼he
2 (TK-) Wildlachsfilets
ein kleiner Brokkoli, in kleine RÄ¼schen geteilt

Tajine fÄ¼r ca. 15 Minuten in Wasser einweichen.

Zitronensaft, Zitronenzesten, Koriander und Sojasauce zu einer Marinade vermengen.

Die Tajine auf der Herdplatte erhitzen, etwas Ä¼ hineingeben und die Schalotten andÄ¼nsten. Reis und GemÄ¼sebrÄ¼he dazu geben. Die Hitze herunterschalten, Deckel drauf und Wasser in die Dampfsperre geben. FÄ¼r ca. 10 Minuten dÄ¼nsten bis der Reis biÄfest ist.

Den Lachs salzen und pfeffern und auf den Reis legen. Die BrokkolirÄ¼schen mit dem Stamm nach unten leicht in den Reis drÄ¼cken. Die HÄ¼fte der Marinade Ä¼ber den Lachs trÄ¼pfeln. Wenn nÄ¼tig, noch einen halben Cup GemÄ¼sebrÄ¼he in die Tajine geben. Wieder den Deckel drauf und nochmal bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten dÄ¼mpfen, bis der Lachs gar und der Brokkoli biÄfest ist.

Vor dem Servieren den Rest der Marinade und ein paar Tropfen gerÄ¼stetes SesamÄl Ä¼ber das Gericht geben. Mit frischem Koriander garnieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meerestier at 21:33

Schokoholic Marmorkuchen - 2/3 schwarz und 1/3 weiÄ

Seit Freitag hatte ich schon eine sinnlose aber nicht zu verleugnende Lust auf ein StÄ¼ck Marmorkuchen. Als wir am Freitag beim BÄ¼cker unsere Wochenenddosis Brot gekauft haben ist meine Aufmerksamkeit sofort auf ein wunderschÄ¼nes abgepacktes (aber frisches) StÄ¼ck Kuchen gefallen, das dort ganz unschuldig auf der Theke lag und leise meinen Namen flÄ¼sterte.

Als ich dann jedoch erfahren muÄte, daÄ ich es nur fÄ¼r ca. 5 EUR mit nach Hause nehmen darf, habe ich mich entschieden, einfach ein paar Eier zu kaufen und mit den restlichen Sachen, die man sowieso zuhause hat, einen eigenen zu backen. Zum FrÄ¼hstÄ¼ck. Ganz groÄ und viel. Nur fÄ¼r mich allein. HAHA :D

250 g Butter
250 g Zucker
1 PÄckchen Vanillinzucker
5 Eier
1 Messerspitze Salz
1/8 Liter Milch (je mehr Amaretto, desto weniger Milch ;-)
375 g Mehl
1 PÄckchen Backpulver
6 EL Kakaopulver (Backkacao ohne Zucker)
ein Schluck Amaretto, wer will

Butter und Zucker mit HandrÄ¼hrgerÄt oder KÄ¼chenmaschine schaumig schlagen. Mehl in einer SchÄ¼ssel mit Backpulver, Vanillezucker und der Prise Salz vermengen. Nacheinander Eier, Mehl, Milch und Amaretto in die RÄ¼hrschÄ¼ssel geben und alles gut zu einem Teig vermengen.

Die HÄ¼lfte des Teigs (oder wie ich nur 1/3, weil ich mehr von dem Schokopart haben wollte) in eine andere Schale geben. Kakaopulver in den verbleibenden Teig rÄ¼hren.

In eine mit Butter ausgefettete Kastenform jeweils abwechselnd eine Schicht Schokoteig und normalen Teig streichen. Mit einer Gabel an einem Ende in den Teig stechen und in Wellenbewegung hoch ziehen und alle paar cm wieder einstechen, um die zwei Teigfarben zu marmorieren.

Bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen fÄ¼r 1 1/4 Stunden backen. Dabei eine Schiene unter der mittleren wÄ¼hlen, daÄ er am Ende nicht zu dunkel wird. Sollte er trotzdem dazu tendieren, einfach in den letzten Minuten ein StÄ¼ck Alufolie drÄ¼ber legen.

Posted by orange in kuchen+muffins, sÄ¼Äes at 14:03

Saturday, January 2. 2010

Weihnachts-Schlemmertage

Ich hoffe, Ihr habt die Weihnachtstage gut Ã¼berstanden und eine schÃ¶ne Zeit mit Euren Lieben gehabt! :-)

Ich habe sie mit meiner Familie verbracht und sowohl verwÃ¶hnt als auch mich ausgiebig verwÃ¶hnen lassen. Und so hat meine Mutter unsere Betten hergerichtet :-> In dieses Gasthaus kommt man doch gern wieder!

Am Heilig Abend hatten wir ein wunderbar leichtes MenÃ¼ zu reichlich fruchtig-frischem WeiÃwein. Wir waren nach dem Essen nicht trÃ¤ge und voll, sondern beschwingt genug, um vor lauter quatschen fast die Bescherung zu verpassen! Um 11 Uhr ist uns aufgefallen, daÃ die Zeit nur so verfliegen ist und ja noch Geschenke auspacken ansteht! Daran merkt man wohl, daÃ man alt wird ;-). FrÃ¼her wÃ¤re mir das nie passiert (ok, sehr viel frÃ¼her, ich gebe zu)!

Ein weiterer Vorteil des MenÃ¼s war, daÃ man es recht gut vorbereiten konnte und somit keiner ewig lange in der KÃ¼che stehen muÃte. Aber jetzt will ich Euch nicht lÃ¤nger auf die Folter spannen... es gab:

Vorspeise:

Feldsalat mit einem Dressing aus Himbeeressig, KÃ¼rbiskernÃ¶l und Senf (Dressing-Rezept hier ganz unten), dazu gerÃ¶stete KÃ¼rbiswÃ¼rfel (Rezept hier), im Sesammantel gebratener ZiegenfrischkÃ¤se (Einfach Vorder- und RÃ¼ckseite mit Sesam bestreuen, andrÃ¼cken und KÃ¤se in einer Pfanne anbraten, bis er beginnt zu zerflieÃen. Auf dem vorbereiteten Salat anrichten) und WalnuÃstÃ¼cke

Hauptgericht:

Zander und Seehecht - in der Pfanne gebraten - auf Meerrettich-Sahne-Wirsing (Rezept hier ganz unten bei "The day after" - statt mit Senf habe ich mit Sahnemeerrettich abgeschmeckt), dazu Knoblauch-KrÃ¤uter-Garnelen und lila KartÃ¶ffelchen

Dessert:

Selbstgemachtes Orangen-Marzipan-Parfait mit Mokkasauce und Orangenfilets (Rezept hier)

Leider bin ich gar nicht dazu gekommen, mich ein wenig mehr kreativ zu betÃ¤tigen, was ich eigentlich geplant hatte und auf was ich mich schon wochenlang gefreut hatte. Aber mal habe ich fÃ¼r meine Familie gekocht und meist haben wir uns mit Verwandten und Bekannten getroffen und ... Ihr werdet es gleich erraten ... gegessen ;-). Auch schÃ¶n.

Aber wenigstens in den Garten habe ich es geschafft, um ein paar Motive einzufangen, bei denen man auf den ersten Blick gar nicht weiÃ - ist jetzt Herbst, FrÃ¼hling oder Winter?!

Das Licht wirkt kÃ¼hl (re)...

... doch Ã¼berall fangen die Knospen schon an zu sprieÃ¼en (re)...

... und dem Charme einer Rose kann auch VÃ¼terchen Frost nichts anhaben (re).

Posted by orange in hometown tourist, reiseberichte, rezeptsammlungen at 23:28

Friday, December 25. 2009

Orangen-Marzipan-Parfait mit Mokka-Schokosauce

Dieses Rezept habe ich so Ã¤hnlich irgendwann mal aus einer Zeitschrift ausgeschnitten und ich meinte, es wÃ¼rde sich super als Weihnachts-Dessert eignen. Und dem war auch so! ;-) Total einfach zuzubereiten und zergeht wunderbar auf der Zunge. Die krÃ¤ftige Sauce gibt dazu einen tollen Kontrast.

2 Orangen
80 g Zucker
3 Sternanis
1 Zimtstange
3 Nelken
4 Eigelb
400 ml Schlagsahne
50 g Belegkirschen, in kleine StÃ¼cke geschnitten
100g Marzipan, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
100 ml Milch
100 g Schokolade
4 TL Instant-Kaffeepulver
eine Prise Salz
Minze

Die Orangen auspressen. Den Orangensaft mit Zucker und den GewÃ¼rzen (Anis, Zimt, Nelken) 5 Minuten auf schwacher Hitze kÃ¶cheln lassen. Saft durch ein Sieb gieÃen um die GewÃ¼rze und die groben Teile des Fruchtfleischs zu entfernen.

Eigelb mit einem elektrischen RÃ¼hrer schaumig rÃ¼hren und den heiÃen Orangensirup ganz langsam schluckweise dazugeben. Dann die MarzipanwÃ¼rfel portionsweise unterrÃ¼hren. Dabei weiter rÃ¼hren bis eine lockere Creme entsteht.

Sahne steif schlagen und die Belegkirschen vorsichtig damit vermengen.
Die Sahne mit einem Schneebesen unter die Eigelbmasse heben.

RehrÃ¼ckenform (das ist die, mit der man frÃ¼her die Igel-Schokokuchen mit Mandelstacheln gemacht hat - Ã¤hnt einer Kastenform, ist aber abgerundet) mit Plastikfolie auslegen und die Parfaitmischung hineinfÃ¼llen. Oben mit einem Messer schÃ¶n glatt streichen. Die Form mit einer weiteren Schicht KlarsichthÃ¼lle bedecken und 6 Stunden auf einen flachen Untergrund in den Gefrierschrank stellen.

FÃ¼r die Schokosauce:

Milch in einem Topf erhitzen. Die Schokolade in StÃ¼cke brechen und unter RÃ¼hren darin komplett auflÃ¶sen. Instant-Kaffeepulver und eine kleine Prise Salz einrÃ¼hren. AuskÃ¼hlen lassen.

Vor dem Servieren das Parfait aus der Form stÃ¼rzen, die Folie abziehen und in Scheiben schneiden - es lÃ¤sst sich ohne MÃ¼he wunderbar schneiden. Mit der vorbereiteten Mokka-Schokosauce und Orangenfilets anrichten und mit frischer Minze garnieren - wer mag.

Posted by orange in sÃ¼Ães at 00:29

Monday, December 14. 2009

Gebratener GemÄ¼sereis mit Garnelen und Fischsauce-Dip

Mal wieder ein Stir-fry Versuch - Strandfeeling bei -7 Grad! Da konnte ich mal den tollen, guÄ¼eisenen Wok einweihen, den uns mein lieber Schwager vermacht hat, bevor er sich in die Heimat des Fried Rice verdrÄ¼ckt hat! Wichtig ist bei dieser Garmethode, daÄ¼ man immer mit sehr hoher Hitze kocht, um die Zutaten nur kurz anzubraten, nicht zu verkochen. Auf einem Elektroherd ist das meist nicht so einfach, da er nicht so heiÄ¼ wird und dafÄ¼r auch noch relativ lang braucht. Aber auch wenn es mal etwas lÄ¼nger dauert... es schmeckt trotzdem nach Urlaub! ;-)

FÄ¼r 4 Personen:

Reis fÄ¼r 4 Personen (2 Reiskocher-MeÄ¼becherchen habe ich gekocht)

200 g frische Tiger Prawns

2 Eier

2 Karotten, in Streifen geschnitten

1 handvoll TK-Erbsen

2 groÄ¼e Knoblauchzehen

1 frische Thaichili

Austernsauce oder Sojasauce

Fischsauce

4 EL geschnittener Schnittlauch oder Asia-FrÄ¼hlingzwiebeln (die sind kleiner und milder als unsere)

2 EL frische ThaibasilikumbLÄ¼tter

Ä¼l

Knoblauch und Chilischote in einem MÄ¼rser zu einer groben Paste stampfen. Eier in einer Schale mit einer Gabel verquirlen. Ä¼l im Wok erhitzen bis es gerade so anfÄ¼ngt zu rauchen, dann die Knoblauch-Chili-Mischung mit den Garnelen hinein geben und durchschwenken. Als nÄ¼chstes Reis und GemÄ¼se mit dazu geben, durchmischen und mit richtig hoher Hitze braten. Mit Fischsauce und Austernsauce wÄ¼rzen (vorsicht, sehr salzig, deshalb zwischendurch probieren!). GemÄ¼se und Reis auf eine Wok-HÄ¼lfte schieben und in die andere das Ei geben. WÄ¼hrend dem Braten rÄ¼hren, wie bei einem RÄ¼hrei und wenn es fast durch ist, mit dem Reis vermengen. Nochmal mit Fisch- und Austernsauce abschmecken, die KrÄ¼uter untermischen und sofort...

...servieren mit:

1 Limette, in Spalten geschnitten

1/2 Gurke, in mundgerechte WÄ¼rfel geschnitten

4 Radieschen, in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten

frische KorianderblÄ¼tter

und einem SchÄ¼lchen scharfem Fischsauce-Dip "Prik Nam Pla":

10 EL Fischsauce

4 grÄ¼ne Chilis, in dÄ¼nne Ringe geschnitten

-> Miteinander vermengen und bei Bedarf Ä¼ber den Reis trÄ¼pfeln.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meerestier, thailand at 10:14

Sunday, December 13. 2009

Exotische FrÄ¼chte in Schokolade getaucht

Gestern waren wir zu heiÄ½em, duftendem KÄ¼sefondue eingeladen. Hmmmmmmmmmjam :-) Eine tolle KÄ¼semischung mit reichlich WeiÄ½wein und Kirschwasser, dazu verschiedene Brotsorten und saure Sachen machen einem das genieÄ½en leicht.

Ich wollte einen Nachttisch beisteuern, der aber nach dem vielen KÄ¼se schÄ¼n leicht ausfallen sollte. Deshalb habe ich mich fÄ¼r etwas fruchtiges entschieden. Frische FrÄ¼chte mit einer dÄ¼nnen, feinen Schokoglasur.

Gut geeignet sind dafÄ¼r (gewaschen und gut abgetrocknet):

Physalis - gelbe Beere in einer lampignonfÄ¼rmigen HÄ¼lle (den "Lampignon" nach oben klappen und etwas zusammen drehen, dass man oben etwas wie einen Griff hat und die Beere freigelegt ist. Hier sieht man, was ich meine! :-))

Karambolen - gelb-grÄ¼ne, sternfÄ¼rmige Frucht (in ca. 3mm dicke Scheiben schneiden - Fruchtscheiben nur zur HÄ¼lfte in die Schokolade tauchen)

Weintrauben (unbeschÄ¼digte FrÄ¼chte verwenden)

MandarinstÄ¼cke - am besten eine saftige Sorte mit dÄ¼nner Haut (schÄ¼len und von den weiÄ½en HÄ¼tchen befreien)

Erdbeeren (unbeschÄ¼digte FrÄ¼chte verwenden)

ZartbitterkuvertÄ¼re im Wasserbad schmelzen. Dabei darauf achten, daÄ½ auf keinen Fall auch nur ein Tropfen Wasser in die Schokolade gelangt, sonst wird sie krÄ¼melig.

Nun einfach die ausgewÄ¼hlten FrÄ¼chte in die flÄ¼ssige Schokolade tauchen und dann auf einem StÄ¼ck Alufolie oder Backpapier abtropfen und trocknen lassen. KÄ¼hl servieren.

Posted by orange in sÄ¼Ä½es at 12:35

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 StÃ¤ngel Zitronengras

1 Knoblauchzehe

etwas ErdnuÃÃ¶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 RotweilikÃ¶r, aber ohne SahnehÃ¤ubchen, 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

WeiÃe Schokomousse mit Fruchtspiegel

Mein Tip: MACHT DIE DOPPELTE MENGE!!!! So lecker. Und das Rezept ist relativ knapp bemessen, wie ich finde. FÃ¼r den gaaanz kleinen Desserthunger. Also lieber eine ganze Schale vorbereiten. Es wird nichts Ã¼brig bleiben ;-) Und da man die Creme super vorbereiten kann und sie wirklich einfach zu machen ist, bleibt auch dem Koch oder der KÃ¶chin genug Zeit zum GenieÃen.

Dank an berrysimple fÃ¼r diesen cremigen GenuÃ!

3 kleine Portionen Mousse:

200 ml Schlagsahne

100 g weiÃe Schokolade

1 Ei

Die Sahne schlagen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen.

Das Ei schaumig schlagen und am Ende, mit dem RÃ¼hrer weiterhin auf hÃ¶chster Stufe, die Schokolade untermengen.

Die Sahne in die SchÃ¼ssel mit der Schokocreme geben und mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben.

Die Mousse in GlÃ¤ser fÃ¼llen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Beerenspiegel:

400 g Erdbeeren

oder
1/2 TÃ¼te gemischte rote Beeren (TK)
2 TL Honig
1 Limette - Zesten und Saft

Die frischen FrÃ¼chte in einen Mixer geben. Falls Ihr TK-FrÃ¼chte verwendet, erst auftauen, sonst wirds schwieriger mit dem Mixen.

Honig und Limettenzesten und -saft hinein geben und zu einem schÃ¶nen PÃ¼ree verarbeiten.

oder

Mangospiegel (Menge fÃ¼r 6 Portionen):
250 g Mangopus (gibt's im Asiamarkt)
2 EL Apricot Brandy
1 EL Limettensaft

Alles miteinander verrÃ¼hren und kalt stellen.

Vor dem Servieren ein paar LÃ¶ffel Fruchtmus auf die Creme geben.

Deko: Knuspermandeln (paÃ¼t gut zum Beerenspiegel)

Als Deko habe ich noch Mandelscheiben mit reichlich braunem Zucker in der Pfanne karamelisiert (vorsicht, daÃ¼ber der Zucker nicht zu dunkel wird - sonst wird er bitter) und dann auf Alufolie abkÃ¼hlen lassen. Heraus kommen leckere MandelknusperstÃ¼cke, die man auf dem Fruchtspiegel schÃ¶n anrichten kann.

oder

Deko: Knusperkokos (paÃ¼t gut zum Mangospiegel)

Kokosflocken mit der selben Menge braunem Zucker und den Kernen aus 1 Kardamomkapsel (zermÃ¼rsert) in einer Pfanne karamellisieren. Auf einer Alufolie erkalten lassen und vor dem Servieren Ã¼ber die Creme streuen.

Posted by orange in sÃ¼Ã¼es at 21:35

Saturday, December 5. 2009

Bandnudeln mit Ziegenkäse-Walnusspesto und gerästelten Kärisbiswärfeln

Letztes gab es bei uns Rindfleischgeschnetzeltes in Rotwein-Sahnesauce mit Bandnudeln - Schatz hat gekocht

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 22:29

Limoncello - erfrischender, prickelnder italienischer Zitronenlikör

Dieses tolle Rezept habe ich bei chefkoch gefunden und müßte schon Likör nachproduzieren, weil er sooo lecker ist. Den Alkohol gibt es in der Apotheke für ca. 40 EUR pro Liter in Deutschland. In Österreich oder Italien ist er angeblich günstiger, aber ich weiß nicht, ob das stimmt. Wenn man selbst ein Gefäß zum Abfüllen mitbringt spart man sich die Kosten für die Flasche in der Apotheke. Wie Ihr seht wird das kein Low-Budget-Likör, aber man bekommt mit einem Liter Alkohol ca. 2,5 Liter Likör heraus. Und geschmacklich lohnt es sich auch! :-)

10 unbehandelte Zitronen
1 Liter 94 %igen Alkohol
800 g Zucker
1 Liter Wasser

Die Zitrone dünn abschälen - das geht am besten mit einem Sparschäler oder einem kleinen scharfen Messer. Die Schale sollte innen kaum weiße Haut haben, man braucht für den Likör nur den gelben Teil. Den Alkohol dann in ein großes, sauberes und trockenes, verschließbares Gefäß geben (z.B. großes Einmachglas) und die Zitronenschalen hinein werfen. Die Schale sollte komplett mit Alkohol bedeckt sein - ein wenig herumschwenken, bis das der Fall ist.

Nach 12 Tagen die inzwischen gelblich gewordene Flüssigkeit durch ein Tuch oder sehr enges Siebchen filtern und die Restflüssigkeit aus den Schalen drücken. Die Schalen werden durch den Alkohol richtig trocken und brüchig.

Aus 800 g Zucker und 1 l Wasser einen Sirup kochen (ca. 5 Minuten) und erkalten lassen. Den Saft einer Zitrone ebenfalls durch ein Tuch oder Siebchen filtern. Alkohol, Sirup und Zitronensaft miteinander mischen und in Flaschen abfüllen.

Mir ist der Likör mit dieser Mischung noch zu stark, deshalb verdünne ich ihn meist noch mit ca. 300 ml abgekochtem Wasser. Die zusätzliche Wassermenge kann ja jeder für sich selbst abschmecken. Die Menge im Einmachglas auf dem Foto ist die Mischung von Alkohol und Sirup vor dem eben erwähnten Verdünnen - nur da man sich einigermassen vorstellen kann, wieviel Likör raus kommt.

Wenn man die Limoncelloflasche vor dem Verzehr mindestens 1 Stunde in den Gefrierschrank legt, wird der Likör richtig eiskalt und cremig.
So schmeckt er uns am besten!

Posted by orange in Getränke, promillig at 13:47

Tuesday, November 24. 2009

Auflauf mit Rosenkohl und Kartoffeln

Es soll ja Leute geben, die Rosenkohl nicht sonderlich gerne mÃ¶gen. Ich glaube, es gibt sogar recht viele. Aber mit so einem cremig-wÃ¼rzigen Auflauf kann man vielleicht sogar den einen oder anderen Skeptiker noch auf den Geschmack bringen :-). Ich stelle mir fein geschnittene Maronischeiben auch noch toll drin vor... Ein richtiges Herbstgericht.

1 TÃ¼te geriebener KÃ¤se
1 Becher Sahne
1/2 TL Senf
1/2 TL Sahnemeerrettich
1 Eigelb
etwas Knoblauch aus der MÃ¼hle oder 1/2 Zehe gepresst
Paprikapulver
etwas frisch geriebene MuskatnuÃ¶
Salz, Pfeffer
etwas frische Petersilie, gehackt
2 EL Sonnenblumenkerne, in einer Pfanne kurz angerÃ¶stet
1/2 Netz Rosenkohl - vielleicht etwas mehr, geputzt
ca. 5 mittelgroÃe Kartoffeln, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten
(Rosenkohl und Kartoffeln sollten ein ausgewogenes MischungsverhÃ¶ltnis bilden ;-))

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Wasser mit einer Prise Salz in einem Topf erhitzen. Rosenkohl und KartoffelstÃ¼cke darin ca 5 Minuten kÃ¶cheln lassen, dann Wasser abgieÃen.
Rosenkohl dritteln und wieder zurÃ¼ck zu den Kartoffeln in den Topf geben.

Aus Sahne, Eigelb, Senf, Meerrettich, Petersilie, Sonnenblumenkerne und einer handvoll ReibekÃ¤se in einem SchÃ¶tchen eine Sauce anrÃ¶hren. GroÃzÃ¼gig mit Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch und Muskat wÃ¼rzen. Abschmecken, ob die WÃ¼rzung gut und nicht zu fade ist. Zu den Kartoffeln und dem Rosenkohl geben und alles gut vermengen.

Das Gemisch in eine Auflaufform fÃ¼llen, den restlichen ReibekÃ¤se darÃ¼ber verteilen und Auflauf fÃ¼r 20 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben.

Posted by orange in vegetarisch at 21:03

Sunday, November 22. 2009

HÃ¼hnchen in scharf-fruchtiger Orangensauce

Zartes HÃ¼hnchenfleisch in einer leichten Sauce, die mit fruchtiger Orangenote, einer guten Portion SchÃ¤rfe und einem Tick SÃÃe besticht...

Dieses Wochenende habe ich von meinem SÃÃen irgendwie mehrmals SÃtze wie "xxx hat heute zu ausfÃ¼hrlich von Filetsteaks erzÃhlt, jetzt habe ich da auch total Hunger drauf" oder "Mein Kollege kocht heute OrangenHÃ¼hnchen, will aber dreisterweise nichts vorbei bringen. Das hÃ¼rt sich so gut an, kÃ¼nnst Du nicht vielleicht...?" gehÃ¼rt.

Liebe Kollegen, Eure EssensgesprÃche in allen Ehren, aber wenn das so weiter geht, wird da ja bald ein Fulltimejob fÃ¼r mich draus! ;-) Andererseits... wenn dabei solche ausgefallenen, schmackhaften Rezeptideen ins Haus flattern, kann man sich ja eigentlich schon wieder gar nicht beschweren :->

3 HÃ¼hnchenbrustfilets in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten
600 ml trockener WeiÃwein
fein abgeriebene Schale von 1 kleinen Orange
3 TL Sesamsamen, in einer Pfanne kurz angerÃ¼ster
2 TL klein gehackter frischer Ingwer
2 groÃe Knoblauchzehen, fein gehackt
1/4 Cayenne Chili, fein gehackt
3 EL Tomatenmark
1 EL dunkle Sojasauce
1/4 TL Zimtpulver
1/4 TL Chilipulver
1 TL Korianderpulver
1/4 TL Paprikapulver edelsÃÃ
2 EL brauner Zucker
Salz und Pfeffer
FÃ¼r die Deko: frische Petersilie

Alle Zutaten in einen groÃen Topf geben und gut vermengen. Zum Kochen bringen und dann die Hitze runterschalten. Bei niedriger Hitze 1,5 Stunden langsam mit Deckel simmern lassen.

Nach Ende der Garzeit das Fleisch aus der Sauce nehmen (es sollte nun wunderbar weich sein und schon fast auf der Gabel zerfallen), in eine Schale geben und beiseite stellen. 1 TL SpeisestÃ¤rke mit 4 EL Sauce in einem SchÃ¼lchen klumpenfrei verrÃ¼hren und diese Mischung zur Sauce geben. Sauce noch einmal kurz aufkochen und das Fleisch wieder mit in den Topf geben. Die Sauce sollte jetzt ganz leicht gebunden sein.

Ca. 30 Minuten, bevor das Fleisch fertig ist, den Reis aufsetzen.

Reis mit frischen Gurkenstreifen und Fleisch mit reichlich Sauce und frischen PetersilienblÃ¤ttern servieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst at 00:02

Saturday, November 21. 2009

Rotweinkuchen mit hochprozentigen Rosinen

Wenn man so an seine Omas denkt, wird bei den Meisten wahrscheinlich erstmal die Erinnerung an etwas leckeres zu essen geweckt. Gute Hausmannskost wie Braten, EintÃ¶pfe, Schnitzel, aber mit Sicherheit auch etwas frisch Gebackenes, wo einem der sÃ¼Ãe Duft in Gedanken in die Nase steigt. Meine Omas waren definitiv die KÃ¶niginnen der ButtercremeplÃ¤tzchen, Dampfnudeln, Linzertorten und Rotweinkuchen.

Die ButtercremeplÃ¤tzchen (Rezept hier) habe ich schon geschafft, erfolgreich nachzubacken und nun war der Rotweinkuchen dran! AuÃerdem habe ich den fertigen RotweinlikÃ¶r (Rezept hier), den ich vor ein paar Wochen angesetzt hatte, nun in Flaschen abgefÃ¼llt und Ã¼brig geblieben sind die wunderbar durchgezogenen, intensiv nach Rotwein und Rum schmeckenden Rosinen. Viel zu schade, um weggeworfen zu werden. Deshalb wanderten sie mit in den Kuchen!

250 g zimmerwarme, weiche Butter

200 g Zucker

2 PÃ¤ckchen Vanillezucker

4 Eier

250 g Mehl

1 PÃ¤ckchen Backpulver

100 g Schokostreusel (ich habe 1 Riegel KuvertÃ¼re im Reibeaufsatz der KÃ¼chenmaschine grob geraspelt)

100 g gemahlene Mandeln

1/4 Liter Rotwein

1 EL Zimtpulver

1 EL ungesÃ¼Ãtes Kakaopulver

optional:

1 Nelke und 1 kleines Pimentkorn -> im MÃ¶rser zu Pulver zerrieben

3-4 EL von den Rosinen, die im RotweinlikÃ¶r mitgezogen haben oder Rosinen, die ein paar Stunden vorher in Rotwein und einem Schluck braunem Rum oder Amaretto eingelegt wurden

Ofen auf 175ÃC vorheizen. Kastenform ausfetten und mit SemmelbrÃ¶sel ausschwenken, daÃ der Kuchen nicht festklebt.

Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier in der KÃ¼chenmaschine oder mit dem HandrÃ¼hrgerÃt schaumig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver, Kakao, Mandeln und den GewÃ¼rzen (Zimt, Piment, Nelke) in einer Schale vermengen und dann langsam zu der Eimasse geben und gut verquirlen. Rosinen unterheben und den Rotwein schluckweise mit einrÃ¼hren.

Den Teig in die vorbereitete Form fÃ¼llen (3/4 voll) und ca. 1 Stunde backen. Dann StÃ¼bchenprobe machen, ob der Kuchen innen schon fest ist und wenn er fertig ist herausnehmen und abkÃ¼hlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen und mit frischer Schlagsahne servieren und genieÃen.

Ich hatte sogar noch Teig fÃ¼r 3 kleine SoufflÃ¶rmchen Ã¼brig. Das ist sehr praktisch, da der Kuchen so lecker duftet, daÃ man eine Stunde fast nicht aushÃ¶lt ;-). Die kleinen KÃ¼chlein sind schon nach der HÃ¶lfte der Zeit fertig und sehen noch dazu sehr hÃ¼bsch aus!

Posted by orange in backen, kuchen+muffins at 14:53

Wednesday, November 18. 2009

Cheat Chaat (indisch inspirierter Snack)

Chaat ist ein Teller voll verschiedener herzhafter, frittiertes Teigsnacks mit frischem Gemüse, Chutneys, Joghurt, Kräutern und Gewürzen verfeinert. Man findet es in Indien oft an den Straßenmärkten und rollenden Garküchen. Manche Orte haben sogar durch ihr gutes Chaat wahren Ruhm erlangt. Über die Chaatstände am bekannten Chowpatty Beach in Mumbai liest man immer wieder, sowohl in Reiseberichten als auch in dem einen oder anderen Buch, bei dem die Geschichte in Mumbai spielt.

Es gibt eine Vielzahl an Variationen, z.B. mit verschiedenen Arten von Puris (frittierte, knusprige Teigfladen, die durch die Hitze ballonartig aufgehen), Sev (frittierte Knusperfäden aus Kichererbsenmehl), Papdi (Cracker aus Kichererbsenmehl, Grießmehl oder normalem Mehl), Aloo Tikkis (knusprige Küchlein aus Kartoffelteig - an denen hab ich mich auch schon mal versucht - Rezept hier), Vadas (sÃ¼ndische wÃ¼rzige, frittierte Kringel aus Kichererbsenmehl, Linsen und/oder Kartoffeln) oder einfach scharf gewürzte gebratene KartoffelstÃ¼cke.

Den frischen Part übernehmen z.B. Zwiebelringe, Gurken- und TomatenstÃ¼cke, frischer Koriander.

Den typischen Geschmack gibt eine Gewürzmischung namens Chaat Masala, die eine sÃ¼erlich wÃ¼rzige Note hat. Meist beinhaltet es Gewürze wie Mangopulver (amchur), Kreuzkümmel (jÃ¼rÃ¼), schwarzes Salz (kÃ¼Ã¼ namak), gemahlene Koriandersamen (dhaniyÃ¼), Ingwerpulver (adrak), Salz (namak), schwarzen Pfeffer (kÃ¼Ã¼ mirc), Asafoetida (hÃ¼ng, bei uns als "Asant" oder Teufelsdreck" mehr oder weniger bekannt) und Chili (lÃ¼ mirc).

Oben drüber werden dann verschiedene Chutneys getrüfelt, wie z.B. grünes Chutney mit Kräutern und grüner Chili oder sÃ¼erliches Tamarindenchutney und Joghurt.

Ich habe zum Ausprobieren eine Fertigmischung im Asiamarkt gekauft von der Firma MDH namens "Chunky Chaat Masala". Das war schon im Sommer, da Chaat sich super als Sommersnack eignet, wie ich finde. Der Ã¼berflutete Küchenschrank hat nur leider die Packung verschluckt und erst vor kurzem wieder ausgespuckt ;-). Dann wird es halt ein Herbstchaat... auch gut!

Wir hatten vom Wochenende noch eine halbe Keksdose Pappad (knusprige, frittierte Linsenfladen) und Koriander Ã¼brig (es gab Masala Pappad *yum*), da kam mir die Idee, daraus einen Chaat-Ã¼hnlichen Salat zu machen. Ã¼hnlich... nicht vollstÃ¼ndig, nicht nach Rezept, nicht traditionell, deshalb "Cheat Chaat" - gemogelter Chaat :-)

Sauce:

3 gehäufte EL saure Sahne oder Joghurt
1 TL Sesampaste aus dem Glas (Tahin)
Salz, Pfeffer

Saure Sahne und Tahin in einem Schälchen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse:

1 mittelgroße rote Zwiebel
1/2 Gurke
2-3 Tomaten

Zwiebel in dünne Ringe und Gurke und Tomaten in mundgerechte StÃ¼cke schneiden

WÃ¼rzige Kichererbsen:

1 Dose Kichererbsen
1 TL schwarze Senfsamen

1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen
Chilipulver
1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
3 EL Ãl

Kichererbsen in einem Sieb abgieÃen, mit kaltem Wasser abspÃ¼len und gut abtropfen lassen. Ãl in einer Pfanne erhitzen und Kichererbsen mit dem KreuzkÃ¼mmel und den Senfsamen knusprig anrÃ¶sten. In der letzten Minute den Knoblauch und die gewÃ¼nschte Menge Chilipulver dazugeben und mitbraten.

mehrere Scheiben Pappad
Salz, Pfeffer, Chilipulver
frische KorianderblÃ¤tter
Chaat Masala
Chutneys nach Wahl (z.B. grÃ¼nes Chutney oder Tamarindenchutney) - ich hatte nur sÃÃliche
Zwiebel-Feigen-Sauce da und die hat auch super gepaÃt

Sesamsauce, GemÃ¼se und Kichererbsen in einer Schale vermengen. GroÃzÃ¼gig mit Chaat Masala wÃrzen 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 17. 2009

Weihnachtliche KÃ¼rbis - Apfel - Marmelade mit Marzipan

400-500 g Hokkaido-KÃ¼rbis (ohne Kerne, dÃ¼nn geschÃ¼lt)
500 g Ãpfel (geschÃ¼lt, in Spalten geschnitten, entkernt)
1/2 Vanilleschote
2 dÃ¼nne Scheiben Ingwer (geschÃ¼lt und fein gewÃ¼rfelt)
60 g Rohmarzipan
Abrieb von 1 Orange
Saft von 1 Orange
500 g Gelierzucker 1:2
200 ml Apfelsaft
3 cm Zimtrinde

KÃ¼rbis grob raspeln. Das geht am besten mit der KÃ¼chenmaschine - schont die Daumen. Aber mit der Hand funktioniert's natÃ¼rlich auch.

KÃ¼rbisraspel mit dem Apfelsaft, der Zimtrinde und den IngwerwÃ¼rfeln in einem groÃen Topf erhitzen. Vanilleschote auskratzen und das Mark untermischen. Die Schote ebenfalls mit rein geben. Bei mittlerer Hitze leicht kÃ¼cheln lassen.

In der Zwischenzeit den Apfel raspeln. Die Apfelraspel dann ebenfalls in den Topf geben und noch ein wenig weiter kÃ¼cheln. Wenn der KÃ¼rbis weich ist, die harten GewÃ¼rze heraus nehmen und mit dem PÃ¼rrierstab zu einem Mus verarbeiten. Wie fein man es pÃ¼rriert, ist da Geschmackssache.

Orangenschale abreiben und die Orange dann auspressen. Beides unter das Mus rÃ¼hren.
Marzipan abwiegeln, klein wÃ¼rfeln (soweit das bei dem klebrigen Zeug geht ;-)) und ebenfalls unter das Mus mengen.

Jetzt dÃ¼nnen Zimtrinde und Vanilleschote wieder mit in den Topf - zusammen mit dem PÃ¼ckchen Gelierzucker. Die Marmeladenmasse nach den Angaben auf der Gelierzuckerpackung kochen - bei mir hieÃ es dort, mindestens 3 Minuten sprudelnd aufkochen, wenn nÃ¼tig entschÃ¼men (war aber nicht nÃ¼tig).

Gelierprobe + AbfÃ¼llen

Wenn die Marmelade schÃ¼n aufgeköcht ist, eine Gelierprobe machen. Das geht am besten, wenn man ein kleines Tellerchen vor dem Kochen in den Gefrierschrank legt, es dann rausholt und ein wenig von der Marmeladenmasse darauf zerlaufen lÃ¤Ãt. Durch die KÃ¼lte geliert die Marmelade schneller und man weiÃ somit auch schneller, ob sie schon fertig ist. Wenn sie fest wird, kann man sie in GlÃ¤ser abfÃ¼llen. Dabei immer ein feuchtes KÃ¼chentuch um das Glas legen, daÃ es nicht von der Hitze platzt. Die GlÃ¤ser bis oben hin fÃ¼llen, verschlieÃen (der Glasrand sollte sauber sein!) und dann auf den Kopf stellen. So hat man die beste Chance, daÃ sich die Marmelade lange hÃ¼lt.

GlÃ¤ser vorbereiten

Ich bereite die GlÃ¤ser immer schon vor dem Kochen vor. Zuerst mal testen, ob sie nicht noch nach ihrem vorherigen Inhalt riechen, das kann einem nÃ¼mlich die Marmelade ganz schÃ¼n verhaseln. Bei sauer Eingelegtem ist das Ã¼fter mal so. Die GlÃ¤ser und Deckel werden erstmal gut gewaschen und von alten Etiketten befreit. Das geht am besten wenn man das Waschbecken mit Wasser voll macht und sie eine Zeit lang reinlegt und dann schrubbt. Wenn alles sauber ist, koche ich Wasser im Wasserkocher auf und fÃ¼lle die GlÃ¤ser (die immernoch im lauwarmen Wasserbad stehen) und Deckel (die auf der Waschbeckenablage liegen) damit. Dann kippe ich vorsichtig das Wasser aus, passe auf, daÃ ich mich nicht verbrenne und lasse die GlÃ¤ser auf einem KÃ¼chenhandtuch abtropfen und trocknen.

Variationen

Bei der WÃ¼rzung sind der Phantasie fast keine Grenzen gesetzt... wer kein Marzipan oder keinen Ingwer mag, lÃ¤Ãt diese Zutat einfach weg. Wer keine Zimtrinde hat, tut eine Prise Zimtpulver mit hinein. Auch die Orange kann ersatzlos gestrichen werden, wenn man gerade keine da hat, wobei sich dann ein Spritzer Zitronensaft sicher gut machen wÃ¼rde. Ich kÃ¼nnte mir auch Kardamom gut drin vorstellen (aber vorsicht mit der Dosierung - ist sehr intensiv!). Ich bin gespannt auf Eure Variationen! :-)

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Viel Spaß mit dieser überleckeren, cremigen Marmelade, die sich mit einem schönen Etikett versehen sicher auch super unterm Weihnachtsbaum macht!

Posted by orange in dips+aufstriche, süßes at 17:39

Wednesday, November 11. 2009

Herbstzeit

Die BÄ¼ume sind bunt eingefÄ¼rbt und verlieren all ihre BlÄ¼tter, die Sonne verliert an IntensitÄ¼t und geht schon um 5 Uhr unter, die Luft ist klar bis neblig trÄ¼b und eine eiskalte Brise weht einem morgens auf dem Fahrrad um die Nase... man kann es nicht leugnen... der Herbst hat sich schon in vollen ZÄ¼gen ausgebreitet.

Jede Jahreszeit hat ja seine schÄ¼ne Seite - was mÄ¼gt Ihr am Herbst besonders und was macht Ihr am liebsten in der goldbraunen Jahreszeit?

Ich habe Euch ein paar Rezepte zusammengestellt, die fÄ¼r mich wunderbar zum Wechsel von Sommer auf Winter passen :-)

HeiÄ¼ye Suppen zum AufwÄ¼rmen nach einem langen Spaziergang im bunten BlÄ¼tterwald:

Fruchtige KÄ¼rbiscremesuppe

Indische KÄ¼rbissuppe

Kartoffel-Karottencreme-Suppe "KarKar"

Maronisuppe mit WeiÄ¼wein

Erbsensuppenrevolution mit Croutons und ZiegenkÄ¼sewÄ¼rfel

Brokkoli-SÄ¼Ä¼kartoffel-Suppe

Tom-Kha-Suppe (Thai-Kokossuppe)

Laksa - Malayische Kokosmilchsuppe - auch fÄ¼r grÄ¼Ä¼eren Hunger

Mulligatawny-Suppe - indisches "Pfefferwasser" bringt einen schnell wieder zu KrÄ¼ften

Zeit fÄ¼r eine heiÄ¼ye Tasse und was SÄ¼Ä¼yes im kuschelig warmen Wohnzimmer mit Freunden:

Chai - indischer GewÄ¼rztee mit Sojamilch

Noch eine Ingwertee-Variation...

Zitronen-Ingwer-Tee (auch bei ErkÄ¼ltung)

GenieÄ¼er-Bananenkuchen mit NuÄ¼

Buttercreme-PlÄ¼tzchen wie bei Oma

Amaretto-Kirsch-Muffins

Italienischer KÄ¼sekuchen

In Honig, Amaretto und Zimt gebackene Feigen mit WalnÄ¼ssen auf Vanillequark

Auf dem Markt eine TÄ¼te voll Obst und GemÄ¼se der Saison einkaufen:

Pilze: Rahmgeschnetzeltes mit Schwammerl

KÄ¼rbis:

GefÄ¼llter KÄ¼rbis mit Feta und Pinienkernen

KÄ¼rbis-Kaese-Quiche

Red Pumpkin Koottu

OfenkÄ¼rbis

KÄ¼rbislasagne

Fruchtige KÄ¼rbiscremesuppe

Indische KÄ¼rbissuppe

Kohl

Benny's Blumenkohlsalat

Gebratener Rosenkohl mit WalnÄ¼ssen

Wirsing-HackrÄ¼llchen in Zitronen-Schmand-Sauce

Weisskohlcurry

Vitamine tanken gegen Schweine-, Spatzen-, ErdmÄ¼nnchengrippe & Co.:

Vitaminbombe gegen frÄ¼stelige Herbstattacke

Pimp my Obst

Posted by orange in sammlungen + infos at 17:52

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 wÃ¼rzen und auf beiden Seiten mit OlivenÃ¶l bepanseln. 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 gedÃ¼nsteter, 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 gewÃ¼rzt.

Posted by orange in fisch + meerestier, snacks/vorspeisen at 21:28

Monday, November 9. 2009

Apfelbrot

Heute steuert meine Mama mal eines ihrer leckeren Rezepte bei. Ich war am Wochenende zu Besuch und konnte mir ein Bild davon machen, wieviel ein paar ApfelbÄ¼me und ein WalnuÄ¼baum im Garten so abwerfen. Ich kann nur sagen, das ganze GÄ¼stezimmer wurde zur Vorratskammer umfunktioniert und steht voller Kisten.

Um das alles zu verwerten gibt es Apfelkuchen, Apfelkompott, Apfelmus, Apfel pur... hab ich noch was vergessen?

Als kleine Abwechslung hat sie am Wochenende Apfelbrot gebacken. Das sieht aus und hat eine Konsistenz wie Kletzen- oder FrÄ¼chtebrot, nur mit Apfel, statt mit Feigen etc. SchÄ¼n saftig, lecker duftend mit weihnachtlichen GewÄ¼rzen und knusprig durch die NuÄ¼stÄ¼cken. PaÄ¼t super als FrÄ¼hstÄ¼ck oder nachmittags zum Kaffee. SÄ¼chtigmachend und nicht zu sÄ¼Ä¼.

Hier ist das Rezept fÄ¼r alle, die es sich bald mit einer Scheibe auf der Couch gemÄ¼tlich machen wollen:

1 kg Ä¼pfel,
200 g Zucker (darf auch brauner Zucker sein)
250 g Rosinen
1/2 PÄ¼ckchen LebkuchengewÄ¼rz ca.8-10 g (Inhalt = 15g)
1 EL Kakao
1 TL Zimt
1 TL gemahlene Nelken
200 g grob zerkleinerte NÄ¼sse (Hasel- oder WalnÄ¼sse - am besten schmecken aber WalnÄ¼sse)
500 g Mehl Typ 405 â€œ (mit Vollkornmehl noch nicht probiert)
1 PÄ¼ckchen Backpulver

Am Vortag Ä¼pfel schÄ¼len und hobeln, mit 200 g Zucker Ä¼ber Nacht Saft ziehen lassen, ebenso Rosinen mit Rum trÄ¼nken und weichen lassen.

Am nÄ¼chsten Tag die Rosinen zu den Ä¼pfeln geben, das Mehl mit Backpulver, GewÄ¼rzen und Kakao mischen und jeweils in kleinen Portionen zu der Apfel-Rosinenmischung sieben und untermengen (kann ruhig mit der Hand nachgeholfen werden) Am Schluss die WalnÄ¼sse grob zerkleinern (mit Messer oder Hand) und unter den Teig mischen (vorsichtshalber kontrollieren, ob sich keine Schalenreste mehr unter den NÄ¼ssen befinden).

Backofen vorheizen: 200Ä° C Ober- und Unterhitze
Zwei Kastenformen ca. 31 cm LÄ¼nge ausfetten, mit SemmelbrÄ¼sel oder gemahlene HaselnÄ¼ssen (geschmacklich besser) bestreuen und jeweils die HÄ¼lfte der Masse einfÄ¼llen.

Die zwei Kastenformen der LÄ¼nge nach in den Backofen geben und bei 200Ä° C 60 Minuten backen.

Gutes Gelingen! :-)

Das Apfelbrot hÄ¼lt in Alufolie gewickelt und kÄ¼hl gelagert 2-3 Wochen, wenn sich nicht schon vorher alle drÄ¼ber her gemacht haben.

HÄ¼bsch in Klarsichtfolie verpackt und mit Schleifchen versehen ein willkommenes Geschenk oder Mitbringsel in der Adventszeit.

Kartoffelgratin mit wÄ¼rzigem KÄ¼se Ä¼berbacken

Zu so einem leckeren Gratin paÄ¼t am besten ein frischer Feldsalat mit einem fruchtigen Dressing. Wir haben gleich unseren Passionsfrucht-Balsamessig von der Food-Messe getestet - ein Traum!

5 groÄ¼e Kartoffeln (geschÄ¼lt und in ganz dÄ¼nne Scheiben gehobelt - geht super mit einer KÄ¼chenmaschine, das schont die Fingerkuppen)
1 groÄ¼es StÄ¼ck wÄ¼rziger Appenzeller KÄ¼se

Sauce:

1 Eigelb
2 Becher Sahne
1 EL Sahnemeerrettich
Salz, Pfeffer
etwas frisch geriebener Muskat
1 TL getrockneter Rosmarin
5 EL geriebener Appenzeller KÄ¼se
1/2 Stange Lauch in dÄ¼nne Scheiben geschnitten

Backofen auf 180Ä°C vorheizen. Kartoffeln vorbereiten. KÄ¼se reiben. Alle Zutaten fÄ¼r die Sauce verrÄ¼hren und abschmecken - die Sauce soll schÄ¼n intensiv schmecken.

Etwas Sauce in eine Auflaufform geben, eine Schicht Kartoffeln ziegelfÄ¼rmig darauf anordnen. Dann wieder eine Schicht Sauce, eine Schicht Kartoffeln usw. Die letzte Schicht sollte Sauce sein. Darauf ein paar Kleckse Schmand oder Saure Sahne geben und den geriebenen KÄ¼se darauf verteilen.

Die Auflaufform auf ein Backblech stellen und in die 2. Schiene von unten (also etwas tiefer als die Mitte, sonst wird der KÄ¼se zu schnell dunkel) schieben. Ca. 1,5 Stunden backen bis die Kartoffeln gar sind. Wenn der KÄ¼se zu dunkel wird, ein StÄ¼ck Alufolie Ä¼ber den Gratin legen.

Posted by orange in vegetarisch at 20:34

Sunday, November 1. 2009

RotweilikÃ¶r (mit SahnehÃ¶bchen und Zimt)

Kaum wird es etwas kÃ¼hler, krame ich wieder meine Ã¼berdimensionalen EinmachglÃ¤ser raus.

Im Supermarkt mache ich dann erstmal einen tollen Eindruck, wenn ich mit mehreren Flaschen Hochprozentigem die Kasse stÃ¼rme. Und auch in der Apotheke erntet man erstmal ein paar komische Blicke, wenn man den Wunsch nach einem Liter reinem Ethanol Ã¤uÃ¶ert. Da bewÃ¶hrt es sich, immer gleich dazu zu sagen, was man damit vor hat. Sonst kann es sein, daÃ¶ sie das Teufelszeug nicht heraus geben. Was auch ein guter Tip ist - wenn man ein GefÃ¶Ã¶ zum AbfÃ¶llen gleich selbst mitbringt spart man sich die Kosten fÃ¼r die Flasche! Ethanol ist schlieÃ¶lich selbst schon teuer genug... ca. 40 EUR / Liter in Deutschland! Aber es lohnt sich. Selbstgemachter LikÃ¶r ist einfach kÃ¶stlich und zudem ein super Geschenk fÃ¼r Freunde, Verwandte, Kollegen... und sich selbst ;-)

Der IngwerlikÃ¶r (Rezept hier) zieht schon seit ein paar Wochen vor sich hin. Da sich meine Schwester Limoncello (Rezept hier) gewÃ¼nscht hat, wird auch dieser bald seinen Weg ins Einmachglas finden (Braucht ja nur 12 Tage, da hab ich noch ein wenig Zeit). Bis da hin belegt nÃ¶mlich ein neuer LikÃ¶r den Platz - dunkelroter, starker, sÃ¶Ã¶er, aromatischer RotweilikÃ¶r.

Irgendwo habe ich gelesen, daÃ¶ RotweilikÃ¶r super schmeckt, wenn er vorsichtig warm gemacht wird und dann mit einem SahnehÃ¶bchen und einer Prise Zimt serviert wird. Wenn da keine Weihnachtsstimmung aufkommt, weiÃ¶ ich auch nicht! :-)

Ich hab ein wenig rumgesucht und mir verschiedenste Rezepte angeschaut. Dann habe ich mir aus allem das rausgepickt, was mir am besten gefallen hat.

Mit dem Wein steht und fÃ¶llt natÃ¼rlich der Geschmack des LikÃ¶rs, deshalb habe ich meinen Lieblingswein dafÃ¼r verwendet - Peter Lehmann, Shiraz, Australien, 2006. Den gibt es bei uns in den meisten groÃ¶en SupermÃ¶rkten, wie Edeka, HIT etc. Man muÃ¶ jedoch fast 10 EUR pro Flasche dafÃ¼r hinblÃ¶ttern.

Beim Rum habe ich dafÃ¼r etwas gespart und einen recht gÃ¼nstigen genommen. Das hat dem Geschmack Gott sei Dank keine Abbruch getan. Vielleicht sollte man erstmal etwas weniger Rum mit rein geben und dann probieren. Wahrscheinlich vertrÃ¶gt nicht jeder Wein die selbe Menge Rum, ohne geschmacklich unter zu gehen, und das wÃ¶re ja schade. NachschÃ¶tten kann man ja immer noch.

Rezept:

1 Flasche Rotwein (0,7l)
ca. 500 ml brauner Rum (vielleicht auch etwas weniger)
200 g brauner Kandis
10 Mandeln
1 kleine handvoll Sultaninen
1/2 Vanilleschote - eingeschnitten

Alles zusammen in ein sauberes, groÃ¶es GefÃ¶Ã¶ geben und mindestens einen Monat ziehen lassen. Hin und wieder vorsichtig "schwenken" um die verschiedenen Komponenten zu vermischen.

Wer nicht schon vorher alles weg"probiert" hat, schÃ¶ttet ihn durch ein Sieb und fÃ¶llt ihn in Flaschen ab. Die Rosinen machen sich sicher super Ã¼ber Eis oder in einem Kuchen.

In vielen Rezepten wird beschrieben, daÃ¶ der LikÃ¶r mit der Zeit immer besser wird. Also Geduld lohnt sich wohl :-)

Hier findet Ihr noch mehr LikÃ¶rrezepte!

Posted by orange in getrÃ¶nke, promillig at 13:34

Saturday, October 24. 2009

Cremige Rote Bete mit Dill und Meerrettich

Was sieht aus wie Erdbeerquark, ist aber keiner?
... oder ...
Gib' Roter Bete eine Chance!

Bei mir ist es schon die zweite Chance ;-). Ich habe es tatsÃ¤chlich geschafft, eingeschweiÃte Rote Bete ablaufen zu lassen. Und die ist wirklich wirklich lang haltbar. Schande Ã¼ber mich...

Ich mag dieses GemÃ¼se, das die Meisten wahrscheinlich eher an Oma erinnert, wirklich ganz gerne, auch wenn es hÃ¶chst selten auf den Tisch kommt. Bevor auch der zweiten Packung das selbe Schicksal blÃht habe ich sie aus der Plastikfolie befreit und heraus kam dieses vegetarische, leckere Herbstabendessen:

1 Packung eingeschweiÃte, gekochte Rote Bete (nicht sauer eingelegt)
1 Zwiebel
1/2 Becher Schmand
1/2 Becher Schlagsahne
1 EL Sahnemeerrettich
Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker
GemÃ¼sebrÃ¼hepulver
1/2 Bund Dill, fein gehackt
Ãl

Rote Bete in dÃ¼nne Scheiben schneiden. Die Scheiben halbieren, wenn sie sehr groÃ sind. Die Zwiebel in kleine WÃ¼rfel schneiden.

Ãl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Rote Bete Scheiben, Schmand, Sahne und Meerrettich dazu geben und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und eventuell etwas GemÃ¼sebrÃ¼hepulver wÃ¼rzen. Ein paar Minuten kÃ¶cheln lassen, bis die Sahne rot wird und die Sauce alle GeschmÃ¤cker gut aufgenommen hat.

Schmeckt lecker zu Pellkartoffeln! :-)

Posted by orange in vegetarisch at 21:05

Tuesday, October 20. 2009

Long time no see!

Zwischen chronisch viereckigen Augen, Messediensten und Kursen, hier kurz ein kleiner Leckerhappen fÃ¼r zwischendurch... Rezept folgt! :-)

Bifteki mit FetafÃ¼llung, selbstgemachter Tsatsiki und Pommes

Posted by orange in fleisch/wurst at 16:27

Saturday, October 3. 2009

Fruchtige BlÃ¤ttertorteig - WindrÃ¤der

Ich habe mir heute zum FrÃ¼hstÃ¼ck ganz dringend diese leckeren, fluffigen BlÃ¤ttertortetaschen eingebildet. Ich weiÃ nicht mehr warum, aber irgendwie ist mir in den letzten Tagen eingefallen, daÃ die Mutter meiner damaligen besten Freundin (vor langer, laaanger Zeit) die immer spontan gemacht hat, wenn jemand zum Kaffee kam. Und ich habe sie geliebt, auch wenn man sich meist vor Gier die Zunge an der FÃ¼llung verbrannt hat ;-)

Man braucht nur 3 Zutaten und sie gehen wirklich verdammt schnell. Meinen GÃ¤sten hat es auch geschmeckt. Ein super Spontan-Rezept also! Die Variation mit Marmelade ist auch toll - schmeckt gut und Marmelade hat man ja eigentlich immer greifbar.

1 Rolle frischer BlÃ¤ttertorteig aus der KÃ¼che
1 Dose Mandarin-Orangen
evtl. Marmelade nach Wahl
Puderzucker

Ofen auf 200°C vorheizen. BlÃ¤ttertorteig in ca. 12x12 cm groÃe Vierecke schneiden. Die Mandarin-Orangen abtropfen lassen.

FÃ¼r WindrÃ¤der, die Ecken der BlÃ¤ttertorteigvierecke je ca. 3-4 cm einschneiden. In die Mitte ein paar FruchstÃ¼cke oder einen Klecks Marmelade geben und jede 2. Eckenspitze Ã¼ber der FÃ¼llung zusammendrÃ¼cken. (Ich hoffe, das ist einigermaÃen verstÃ¤ndlich erklÃ¤rt %).

FÃ¼r die Fruchttaschen etwas FruchtfÃ¼llung in die Mitte des BlÃ¤ttertorteigvierecks geben und einmal in der Mitte umklappen, daÃ die Enden auf der anderen Seite aufeinandertreffen. Zum VerschlieÃen der Tasche die RÃ¤nder vorsichtig festdrÃ¼cken und die lange Randseite ca. 1,5 cm einschneiden.

Fruchttaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und goldbraun backen (ca. 10 Minuten). Mit Puderzucker bestÃ¤uben und warm zu Kaffee oder Tee (oder GlÃ¤hwein - bald ist es soweit ;-)) servieren.

Posted by orange in backen, kuchen+muffins, plÃ¤tzchen + kekse, sÃ¼Ães at 14:48

Thursday, October 1. 2009

Cremig gefÃ¼llter Butternut - KÃ¼rbis

1 Butternut-KÃ¼rbis, lÃ¤ngs in zwei HÃlften geteilt, Kerne mit einem LÃ¶ffel herausgeschabt
1/2 Becher Schmand
1 Zehe Knoblauch, gepresst
frische KrÃ¤uter wie z.B. Basilikum, Schnittlauch und Rosmarin
1-2 EL Kapern, grob gehackt
Salz, Pfeffer
GemÃ¼sebrÃ¼hepulver

Ofen auf 200Â°C vorheizen.

Aus OlivenÃ¶l und GemÃ¼sebrÃ¼hepulver eine Marinade herstellen. Das KÃ¼rbisfleisch auf den Schnittseiten mit etwas Marinade bepinseln, pfeffern und evtl. ein paar Rosmarinnadeln darauf streuen. KÃ¼rbis auf ein Backblech legen und in den Ofen schieben. Ca. 20 Minuten backen, bis das KÃ¼rbisfleisch weich ist.

Schmand, Knoblauch, Kapern, gehackte KrÃ¤uter, Salz und Pfeffer verrÃ¼hren. KÃ¼rbis aus dem Ofen nehmen und von dem schmalen, oberen StÃ¼ck einen Teil abschneiden. KÃ¼rbisfleisch aus der Schale kratzen, etwas zerdrÃ¼cken und mit dem Schmand vermischen. Mit den GewÃ¼rzen und evtl. noch etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Schmandcreme in die AushÃ¶hlungen fÃ¼llen, wo vorher die Kerne drin waren und sofort servieren.

Posted by orange in vegetarisch at 16:59

Sunday, September 27. 2009

Schnelle BlÄtterteig - (Ziegen-) KÄsestangen

1 Rolle frischer BlÄtterteig (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tterteig 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

Gratinierter Wildlachs auf einem Chicoree - Orangen - Bett

Beim schlemmen dieses leckeren Gerichts ist uns aufgefallen, daÄ es ein wenig an Schlemmerfilet erinnert - aber selbstgemacht und mit Deluxe-Panade :-)) Als Vorspeise gab es den Feldsalat mit Serrano-WalnuÄ-Balsamico-Dressing.

Gratinierter Lachs:

2 TK-Wildlachsfilets (aufgetaut)

2 Knoblauchzehen, zerdrÄ¼ckt

3-4 EL Parmesan, fein gerieben

2 EL SemmelbrÄ¼sel

1 EL gehackte WalnÄ¼sse, fein gehackt

2 EL Butter (weich)

Salz, Pfeffer

GemÄ¼sebett:

2 Chicoree

4 Thai-Schalotten (die kleinen)

2 EL frische Petersilie, fein gehackt

1 getrocknete Tomate, in Streifen geschnitten

1 kleine Knoblauchzehe, in Scheiben

OlivenÄ¼l

etwas Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Filets von einer halben Orange

ein Schluck WeiÃwein, wenn vorhanden

Backofen auf 180ÃC vorheizen.

Alle Zutaten fÃ¼r die Panade gut miteinander vermischen. Panade vorsichtig auf die Wildlachsfilets kleben.

Dem Chicoree halbieren, das Herz herausschneiden und dann lÃ¤ngs dritteln. In eine Auflaufform schichten. Die Schalotten halbieren und mit der getrockneten Tomate und den Knoblauchscheiben Ã¼ber den Chicoree geben. Mit etwas OlivenÃ¶l und - wenn vorhanden - einem Schluck WeiÃwein betrÃ¤ufeln und mit Salz, Pfeffer und der frischen Petersilie wÃ¤rzen.

Den panierten Lachs auf das GemÃ¼sebett geben und fÃ¼r ca. 20 Minuten in den Ofen schieben.

Der Lachs sollte durch, aber nicht trocken sein. 5 Minuten, bevor der Lachs fertig ist, die Orangenfilets um den Lachs drapieren und fÃ¼r die Restzeit wieder in den Ofen geben.

Dazu passen Salzkartoffeln in etwas heiÃer Butter geschwenkt! :-)

Posted by orange in fisch + meerestier at 20:14

Feldsalat mit Serranoschinken - WalnuÃ - Dressing

1 Packung Feldsalat

100 g Serranoschinken

1 handvoll WalnÃ¼sse

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

OlivenÃ¶l

Balsamico (weiÃer sieht wahrscheinlich schÃ¶ner aus, aber dunkler geht auch - wir hatten dunklen)

verschiedene frische KrÃ¤uter nach Wahl

etwas Zucker

Salz und Pfeffer

Sehr lecker dazu: Orangenfilets

Feldsalat waschen und vorsichtig trocken schÃ¼tteln. Serranoschinken in kleine Vierecke schneiden, WalnÃ¼sse grob hacken. Die Zwiebel in feine WÃ¼rfel schneiden und den Knoblauch fein hacken. Die KrÃ¤uter vorbereiten und grob hacken.

Etwas OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit einer Prise Zucker darin anbraten. Nach ca. 1 Minute den Knoblauch, den Schinken und die NÃ¼sse dazu geben und alles zusammen schÃ¶n anrÃ¶sten. Mit einem krÃ¤ftigen Schluck Balsamico ablÃ¶schen und die KrÃ¤uter untermengen.

Das Dressing unter den Salat mischen und mit Salz, Pfeffer und OlivenÃ¶l abschmecken. Mit Orangenfilets garnieren - schmeckt super dazu!

Posted by orange in fleisch/wurst, salate at 20:13

Thursday, September 24. 2009

Palets de Dames - nussige Kekse aus MÄ¼rbeig

Dieses Rezept habe ich bei Lea Linster in der Sendung "Lea's Kochlust" gesehen (die Sendung mit dem Lehrling *g*). Und spÄ¼testens mit der Aussage "Die sind so einfach zu machen. Wenn man den Teig einfriert, hat man immer spontan innerhalb von ein paar Minuten frische Kekse" hatte sie mich im Sack. Jetzt kÄ¼nnen also immer Leute spontan auf einen Tee und ein wenig Geplauder reinschauen... dann gibt's auch einen Keks *hint* ;-)

Leider habe ich in einem unaufmerksamen Moment genau diese Sendung gelÄ¼scht und habe im Internet nirgends das Rezept gefunden. Irgendwie geht bei mir die sr-online.de-Seite zur Sendung nicht. LÄ¼dt einfach nicht. Bei chefkoch kam dann die Rettung. Ich schreibe Euch das ergatterte Rezept in meiner Version auf, daÄ¼ Ihr, wenn Ihr die leckeren Kekse backen wollt, nicht so lang suchen mÄ¼Ä¼t :-)

Jetzt kann der Herbst kommen. Mit dieser feinen, nussigen, mÄ¼rben, nicht zu sÄ¼Ä¼en Begleitung ist jeder Tee "royal"...

250 g Mehl
150 g Butter direkt aus dem KÄ¼hlschrank
150 g Zucker
6 Eigelb
1 ganzes Ei
100 g gemahlene Mandeln
100 g Kokosraspel
8 g Salz (ich habe etwas weniger genommen)
Mein Zusatz: ein groÄ¼ziger Schluck Amaretto

Mehl sieben, mit kalter Butter, Zucker und Salz verrÄ¼hren. Eine KÄ¼chenmaschine eignet sich dafÄ¼r besser, als ein HandrÄ¼hrgerÄ¼t, da man sonst die ganze KÄ¼che voll Mehl hat! :-) Mit der Hand geht es sicher auch, ist aber wahrscheinlich eine ziemliche Batzerei.

Das Ei und das Eigelb mit unterrÄ¼hren. Die gemahlene Mandeln und die Kokosraspel untermengen.

Teig auf Frischhaltefolie zu einer Wurst rollen. Mit Eigelb einstreichen und in Zucker wÄ¼rzen. Kaltstellen oder einfrieren.

Von der Rolle 1-2 cm dicke Taler abschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ich habe zwei verschiedene GrÄ¼Ä¼en gemacht: Meine Rolle war ca. Lebkuchendick, also waren ganze Scheiben ebenfalls ungefÄ¼hr so groÄ¼ wie Lebkuchen. Die Teigmenge ergab zwei Bleche. Das zweite Blech habe ich mit halbierten Scheiben gemacht. Ich habe noch jeweils eine gehÄ¼utete ganze Mandel leicht in den Teig gedrÄ¼ckt.

Bei 170 Grad im Ofen goldbraun backen. Das hat bei mir - je nach GrÄ¼Ä¼e - 15-20 Minuten gedauert.

Posted by orange in plÄ¼tzchen + kekse, sÄ¼Ä¼es at 20:59

Tuesday, September 22. 2009

KÄ¼rbissalat mit Feta, hauchdÄ¼nnen roten Zwiebeln, Basilikum und Pinienkernen

Eigentlich ist das ja eine Single-Resteverwertung, weil beim OfenkÄ¼rbis in unserem 2 Personen-Haushalt hÄ¼chstens das BratÄ¼hl Ä¼brig bleibt ;-) Aber wenn man die doppelte Menge macht, darf vielleicht auch der Schatz mitessen :->

Gestern Abend hatte ich Sturmfrei und hab die 2. HÄ¼lfte des OfenkÄ¼rbis in meine Bentobox retten kÄ¼nnen. Gott sei Dank, sonst wÄ¼re mir dieses wunderbare, leichte, erfrischende, kÄ¼stliche Herbst-BÄ¼ro-Mittagessen vorenthalten geblieben.

Das nÄ¼chste Mal mache ich gleich eine groÄ¼e Portion - versprochen!

1/2 nicht zu groÄ¼er Hokkaido-KÄ¼rbis
- im Ofen gebacken nach diesem Rezept
1/4 kleine rote Zwiebel - in hauchdÄ¼nne Halbringe geschnitten
2 EL Pinienkerne - in einer Pfanne ohne Fett goldbraun angerÄ¼stet
1 handvoll frische BasilikumbliÄ¼tter, grob gehackt
1/4 Pckg. Schafsmilchfeta - in mundgerechte StÄ¼cke zerbrÄ¼ckelt
ein paar kleine, reife Cocktailltomaten - halbiert
Saft von 1/2 Zitrone
OlivenÄ¼l
Pfeffer

Den OfenkÄ¼rbis wie beschrieben backen und die Spalten danach in mundgerechte StÄ¼cke schneiden. AbkÄ¼hlen lassen (lauwarm schmeckts bestimmt auch super - ich habe den Salat aber erst am nÄ¼chsten Tag gemacht).

In eine Schale mit den hauchdÄ¼nnen Zwiebeln, den Cocktailltomaten und dem Basilikum geben. Zitronensaft und etwas OlivenÄ¼l drÄ¼ber trÄ¼pfeln und pfeffern. Salz ist nicht notwendig, da in der KÄ¼rbismarinade ja salzige GemÄ¼sebrÄ¼he war. Vorsichtig durchmengen, daÄ¼ einem der KÄ¼rbis nicht zermatscht.

Mit Pinenkernen und Fetabrocken garnieren und servieren.

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 10:56

Saturday, September 19. 2009

Orange's Navratan Korma (GemÃ¼se in indischer Mandelsauce)

Navratan Korma ist, wie ich es hier in Deutschland aus den indischen Restaurants kenne, ein mildes, Curry, das durch Joghurt, Sahne oder Kokoscreme in Verbindung mit einer Paste aus NÃ¼ssen oder Samen seine Cremigkeit erhÃ¤lt. Vor allem Nelken und Kardamom verleihen ihm sein unverwechselbares Aroma. Teilweise hat es durch die Zugabe verschiedener TrockenfrÃ¼chte eine sÃ¼Ã¼liche, fruchtige Note, was es - finde ich - besonders lecker macht. Es kann mit Fleisch, oder - wie hier - mit GemÃ¼se und Paneer zubereitet werden. Mit Fleisch mÃ¶chte man die Sauce eventuell einen Tick flÃ¼ssiger...

Wikipedia beschreibt, daÃ unter einem Korma eigentlich ein GemÃ¼se- oder Fleischgericht verstanden wird, das in einer Mischung aus Wasser/BrÃ¼he, Joghurt und GewÃ¼rzen ganz langsam geschmort wird. Es kann mild und auch scharf gewÃ¼rzt sein und kommt in verschiedensten Variationen vor. Laut Wiki fÃ¤hlt auch z.B. "Rogan Josh" (Da seh ich gerade, daÃ ich das Rezept noch gar nicht eingetragen habe! Skandal! Das werd ich bald mal nachholen.) unter den Begriff "Korma" und dort kommt diese oben beschriebene sÃ¼Ã¼liche Note nicht vor. Rogan Josh kann man sich vielleicht am besten als "indisches Gulasch" vorstellen - mit vielen Zwiebeln, die die Sauce aromatisieren. Hier der Wikipedia-Artikel mit weiteren Infos.

Ich muÃ trotzdem erwÃ¤hnen, daÃ ich auch in Indien durchaus schon ein GemÃ¼sekorma mit sÃ¼Ã¼licher Mandelsauce auf dem Tisch hatte...

Dieses Rezept ist eine Kombination aus ein paar Korma-Rezepten, die ich mit der Zeit so durchgelesen habe. Einiges davon war einfach Improvisation, was auch wieder die experimentellen Mengenangaben erklÃ¤rt ;) Aber das ist es doch, was am Kochen so SpaÃ¼ macht - jeder kann es nach seinem eigenen Gusto stÃ¤ndig "neu erfinden".

GewÃ¼rzpulver:

- 4 Kardamom-Kapseln (die Samen daraus)
- 4 Nelken
- 1 TL KreuzkÃ¼mmel
- 1 kleine rote getrocknete Chili
- > in einem MÃ¶rser zu einem Pulver zerreiben

Sauce:

- 80 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Kokosflocken
- 1 EL geriebener, frischer Ingwer
- 1 groÃe Zwiebel (klein gewÃ¼rfelt)
- 4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- GemÃ¼sebrÃ¼he
- 1 EL TomatenpÃ¼ree
- Salz, Pfeffer
- (optional: 2 Kardamom-Kapseln, 2 Nelken - ich mag es intensiv)
- Korianderpulver
- Garam Masala
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 Lorbeerblatt
- 1 gestrichener TL brauner Zucker
- 1 Schluck Sahne
- Ghee (Butterschmalz / FÃ¼r Vegetarier: Im Asiamarkt gibt es auch pflanzliches Ghee in einer groÃen Dose! :))
- 1 TL Zitronensaft

Einlagen:

- 1/2 Zucchini (in ca. 1cm groÃen WÃ¼rfeln)
- 1 SÃ¼Ã¼kartoffel (in ca. 1,5 cm groÃen WÃ¼rfeln)
- 1 kleine Hand voll TK-Erbsen
- 1 Hand voll TK-Bohnen (gedrittelt)

5 getrocknete Aprikosen (in kleine WÃ¼rfel geschnitten)
2 EL Rosinen
1 EL ganze Mandeln (in HÃ¼lften geschnitten)
1 StÃ¼ck Paneer in mundgerechten StÃ¼cken (schnell und einfach selbst hergestellter indischer KÃ¤se aus 2l Milch - Rezept hier)
frische KorianderblÃ¤tter

Den Paneer rechtzeitig herstellen und lang genug zum Abtropfen aufhÃ¤ngen oder pressen - je lÃ¤nger, desto fester wird er.

Das GewÃ¼rzpulver vorbereiten und das GemÃ¼se schneiden.

1 gehÃ¤uften EL Ghee in einen Wok erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Wenn sie glasig wird, den Knoblauch, das IngwerpÃ¼ree und das GewÃ¼rzpulver dazu geben, vermengen und noch 1-2 Minuten weiter braten. Die gemahlene Mandeln und die Kokosflocken gut untermischen und dann mit etwas GemÃ¼sebrÃ¼he ablÃ¶schen. Das TomatenpÃ¼ree und den Kurkuma einrÃ¼hren. Ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze kÃ¶cheln lassen. Dabei aufpaÃen, daÃ die Masse nicht zu trocken wird oder anbrennt. Wenn nÃ¶tig noch etwas GemÃ¼sebrÃ¼he nachgieÃen. Die Mandelmasse sollte nicht zu flÃ¼ssig und nicht zu fest sein, sondern eine leicht cremige Konsistenz haben. Den Pfanneninhalt in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste mixen.

In der Zwischenzeit wieder etwas Ghee in den Wok geben und das GemÃ¼se darin auf hoher Hitze kurz scharf anbraten. Dann die Mandelsauce aus dem Mixer darÃ¼ber gieÃen. Wer mag, die 2 ganzen Kardamomkapseln und die 2 Nelken, auf jeden Fall aber das Lorbeerblatt, die halbierten Mandeln und getrockneten FrÃ¼chte mit hineingeben und vermischen. Ein wenig GemÃ¼sebrÃ¼he angieÃen und mit Deckel ca. 15 Minuten auf niedriger Hitze kÃ¶cheln lassen, bis das GemÃ¼se gar aber noch nicht zu weich ist. Sollte die Sauce zu trocken werden, noch einen Schluck GemÃ¼sebrÃ¼he dazu.

Mit Sahne, Korianderpulver, Garam Masala (je ca. 1/2 TL - ganz nach persÃ¶nlichem Geschmack), Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die PaneerwÃ¼rfel in die Sauce legen und ein paar Minuten durchziehen lassen. Wenn der Paneer heiÃ ist, einen Spritzer Zitronensaft und reichlich frischen, grob gehackten KorianderblÃ¤ttern unter das Curry mischen.

Mit Basmatireis oder indischem Fladenbrot und etwas frischen KorianderblÃ¤ttern oben drÃ¼ber gestreut servieren.

P.S. Wer Navratan Korma mag, kÃ¶nnte auch dieses Gericht hier lecker finden. Ebenfalls mit einer Paste aus NÃ¼ssen und Samen: Hyderabad Baghare Baingan - Baby-Auberginen in einer wÃ¼rzigen ErdnuÃ-Sesam-Sauce

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, vegetarisch at 18:47

Tuesday, September 15. 2009

GedÃ¤mpfte Lachsfilets mit Pellkartoffeln und sÃ¼ndischem Mais in cremig-wÃ¤rziger Kokossauce

Ich hatte heute eine Offenbarung... eine, die die Japaner wahrscheinlich schon vor Jahrhunderten hatten. GedÃ¤mpfter Lachs schmeckt ungefÃ¤hr eine Trilliarde leckerer und intensiver als gebratener!

Ich kann Euch beruhigen, es war nicht die Stimme Gottes, die zu mir sprach, sondern lediglich mein Schnellkochtopf ;-)

Der Lachs in den Onigiris (japanische ReisbÃ¤llchen - mehr dazu hier), die ich so liebe, schmeckt auch so. Ein biÃchen hat mich der Geschmack sogar an Steckerlfisch erinnert. Einfach... irgendwie... stÃ¤rker :-)

Die heutige Abendessenplanung hat eigentlich vorgesehen, altbewÃ¤hrtes auf den Tisch zu bringen und so habe ich erstmal zwei TK-Lachsfilets zum Auftauen auf einem Teller drappiert, dann leckeren Mais mit sÃ¼ndisch gewÃ¤rzter, cremiger Kokosmilchsauce (Rezept hier)

gekocht und als ich den Mais getrost sich selbst Ã¼berlassen konnte, die Pellkartoffeln im Schnellkochtopf aufgesetzt (im DÃ¤mpfeinsatz je nach KartoffelgrÃÃe 10-15 Minuten ab Auftauchen des roten Ventilrings).

In der Zwischenzeit habe ich schonmal angefangen den Mais aufzuessen. Ich kÃ¶nnt mich da fast reinlegen... Dann waren Gott sei Dank die Kartoffeln fertig (der Mais aber noch nicht leer). Ich habe sie herausgenommen und zum Warmhalten in eine Schale mit Deckel gegeben.

Dann ist mir die tolle Idee gekommen, daÃ ich ja eigentlich die Resthitze des Schnellkochtopfs ausnutzen kÃ¶nnte und den Lachs in den DÃ¤mpfeinsatz legen kÃ¶nnte, statt ihn in der Pfanne zu braten. Gedacht - getan. Ich habe ihm nochmal kurz Schub gegeben und die Herdplatte dann ausgeschaltet. Nach nicht einmal 5 Minuten war mein vorher noch halb gefrorener Lachs durch und ist schier auf der Gabel zerfallen.

Bis der Lachs gar ist kann man schon einmal die Kartoffeln schÃ¤len und den Mais nochmal etwas aufwÃ¤rmen, falls er kalt geworden ist. Dann Lachs auf den Teller geben, mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen und ein ButterflÃ¶ckchen drauf legen. Die Kartoffeln vierteln und die StÃ¼cke ebenfalls auf dem Teller verteilen. Den heiÃen Mais mit viel leckerer Sauce Ã¼ber Lachs und Kartoffeln geben. Wer mag, kann noch ein paar BlÃ¤tter frischen Koriander drÃ¼ber verteilen.

P.S. Eine Geschmacksintensivierung ist Ã¼brigens auch bei den Kartoffeln zu verzeichnen, wenn man sie nicht im Wasser kocht, sondern dÃ¤mpft!

jam, Jam, JAM!

Als Nachtisch gab es frisch gekochtes Apfelkompott mit Apricot Brandy.

Ich habe einfach 5 kleine Ãpfel geschÃ¤lt, das Kernhaus herausgeschnitten, in kleine StÃ¼cke geschnitten und mit dem Saft von 2 Orangen mariniert. Dann 5 getrocknete Aprikosen klein geschnitten. In einem Topf habe ich ohne Fett 2 gehÃ¤ufte EL Mandelscheiben goldbraun angerÃ¶stet und wieder heraus genommen. Dann habe ich 2 EL braunen Zucker in den heiÃen Topf gegeben und ihn karamellisieren lassen. Vorsicht, daÃ er nicht anbrennt! Das geht leider sehr schnell... deshalb zur rechten Zeit mit einem krÃ¤ftigen Schluck Apricot Brandy ablÃ¶schen und das Karamell darin auflÃ¶sen. Die Ãpfel, Aprikosen und Mandeln dazu geben und mit etwas Apfelsaft oder Wasser auffÃ¼llen. Auf milder Hitze zu einem Kompott kÃ¶cheln lassen. Mit Apricot Brandy und einer Prise Zimt abschmecken.

Weitere feine Kompott-Rezepte:

Apfelkompott mit Ingwer und gerÃ¶steten Mandeln

Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meerestier, indien, vegetarisch at 18:08

Sunday, September 13. 2009

Vegetarisches rotes Thaicurry mit leckerem "Topping"

Eigentlich weigere ich mich ja fast, dieses Wort zu verwenden, da ich es irgendwie... komisch finde. Aber mir fÃ¼hlt auch leider keine Alternative ein... Belag? - paÃ¼t eigentlich nicht... Garnitur? - eigentlich ist es mehr als eine Garnitur, da es maÃ¼glich zum Geschmack beitrÃ¼gt. Ach, deshalb lassen wir einfach mal Topping stehen :-)

Ich muÃ¼ nur der guten Ordnung halber kurz vorweg nehmen, daÃ¼ das Curry aufgrund der Fischsauce nicht 100%ig vegetarisch ist, aber es gibt ja viele die bei so etwas dann durchaus eine Ausnahme machen. Manch einer verwendet auch als Fischsaucen-Ersatz eine leichte Sojasauce, dadurch Ã¼ndert sich jedoch der Geschmack des ganzen Currys.

"Topping":

- 6 Okraschoten, Stiel entfernt und gedrittelt
- 1/2 kleine Zucchini, in ca. 1 cm groÃ¼e WÃ¼rfel geschnitten und groÃ¼zÃ¼gig gesalzen
- 1 Zwiebel, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
- 4 ca. 3mm dicke Scheiben frischen Ingwer
- 1 getrocknete rote Chili
- 1 TL CurryblÃ¼tter
- neutrales Ã¼l
- frische KorianderblÃ¼tter
- 2 EL Koch-ErdnÃ¼sse (nicht gerÃ¼stet und nicht gesalzen - gibt's im Asiamarkt)

ErdnÃ¼sse ohne Ã¼l im heiÃ¼en Wok goldbraun anrÃ¼sten und dann mit einem Messer grob hacken.

Etwa 1,5 cm Ã¼l im Wok erhitzen und die Okraschoten und die Ingwerscheiben hinein geben. Nach ca. 1 Minute die Zucchini, Zwiebelringe, CurryblÃ¼tter und die zerriebene, getrocknete Chili dazu geben. Bei gelegentlichem UmrÃ¼hren frittieren, bis die Zucchini gar sind und die Okras nicht mehr schleimen. Herausnehmen und auf einem KÃ¼chenkrepp gut abtropfen lassen. In einem SchÃ¼lchen mit reichlich frischen, grob gehackten KorianderblÃ¼ttern und den ErdnÃ¼ssen vermengen. Nachsalzen, wenn nÃ¼tig. Das FrittierÃ¼ll nicht wegschÃ¼tten, sondern die TofuwÃ¼rfel fÃ¼r das Curry kurz darin anfrittieren, abtropfen lassen, zur Seite stellen! Das Ã¼l aus dem Wok gieÃ¼en.

Am Liebsten habe ich den frittierten Ingwer, der jedes Ingwerherz sicher hÃ¼her schlagen lÃ¼t! Er wird mild, bleibt aber trotzdem wÃ¼rzig im Geschmack und bekommt eine ganz tolle Konsistenz!

Rotes Curry mit SÃ¼Ã¼kartoffeln, Thai-Auberginen und Tofu

- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Packung rote Currypaste (wenn mÃ¼glich ohne GeschmacksverstÃ¼rker)
- 2 SÃ¼Ã¼kartoffeln, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten
- 4 Baby-Auberginen (gibt's im Asiamarkt und sehen so aus), in Sechstel-Spalten geschnitten
- 1/2 Block Tofu, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten und frittiert (siehe "Topping")
- 1 frisches oder TK-Kaffirlimettenblatt
- 1 TL brauner Zucker
- Fischsauce
- etwas frischen Koriander

Bevor man das Curry kocht, kann man den Reis aufsetzen oder den Reiskocher einschalten - dann ist er pÃ¼nktlich fertig.

In dem leeren Wok den harten, cremigen Teil der Kokosmilch aus der Dose lÃ¼ffeln und erhitzen, bis er Blasen schlÃ¼gt. Die rote Currypaste einrÃ¼hren und gut in der Kokosmilch auflÃ¼sen. Kochen lassen, bis sich der Rand farblich etwas absetzt - ca. 1 Minute. Dann die SÃ¼Ã¼kartoffelwÃ¼rfel und Auberginen hinein geben und mit der Sauce vermengen. Ca. 1 Minute braten lassen. Mit dem flÃ¼ssigen Teil der Kokosmilch aufgieÃ¼en, den Tofu, das Kaffirlimettenblatt und den Zucker dazu und alles schÃ¼n umrÃ¼hren. Dann auf mittlerer Hitze kÃ¼cheln lassen, bis die Auberginen und Kartoffeln gar sind. Das dauert maximal 10 Minuten. Vorsicht, daÃ¼ das GemÃ¼se nicht verkocht.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Eventuell in den letzten paar Minuten, bevor das Curry fertig ist, einen Schluck warmes Wasser in die leere Kokosmilchdose geben, um die Reste herauszulÃ¶sen und das Curry wieder ein wenig flÃ¼ssiger zu machen.

Mit ein paar Tropfen Fischsauce, Zucker und frischem Koriander abschmecken. Dann gleich mit dem Reis servieren und das "Topping" groÃ¼zig oben drauf drappieren - wenn es nicht schon versehentlich fast aufgegessen wurde (das ist mir passiert ;-)).

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, thailand, vegetarisch at 14:38

Thursday, September 10. 2009

Zweifarbige Zucchini GemÃ¼se 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 unterrÃ¼hren 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 die Zucchini GemÃ¼se 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

ZiegenkÄ¼se - Rouladen mit Stampfkartoffeln, dazu gebratene Zucchini mit Speck und WalnÄ¼ssen

Der MÄ¼chner Viktualienmarkt ist fÄ¼r jeden Feinschmecker sehr gefÄ¼hrlich. Äœberall lauern KÄ¼stlichkeiten, die wahnsinnig gerne in Deiner Einkaufs-tÄ¼te Platz nehmen wÄ¼rden. Exotisches sowie regionales Obst und GemÄ¼se, die duftendsten KrÄ¼uter, mehr Antipasti, als man sich vorstellen kann, frisches Fleisch und Fisch und ein KÄ¼sestand mit einer riesen Auswahl. Es gibt immer etwas zu entdecken, was man noch nie probiert hat. FÄ¼r unsere Rouladen haben wir einen Ziegenfrisch- kÄ¼se mitgenommen, der sympathisch und intensiv aussah.

Rouladen fÄ¼r 3-4 Personen:

4 Rinderrouladen
1 StÄ¼ck intensiver ZiegenfrischkÄ¼se
1 Bund Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
2 Stengel Rosmarin
2 mittelgroÄ¼e rote Zwiebeln
trockener WeiÄ¼wein
etwas GemÄ¼sebrÄ¼he
ein Hauch Zimt
Salz, Pfeffer
frisch geriebene MuskatnuÄ¼
Butterschmalz

Die Zwiebeln vierteln oder achteln (je nach GrÄ¼Ä¼e) Die KrÄ¼uter fein hacken und vermischen. Das Rouladenfleisch mit dem ZiegenkÄ¼se einstreichen (nicht zu dick) und mit reichlich KrÄ¼utern bestreuen (1 TL KrÄ¼uter fÄ¼r die Stampfkartoffeln aufheben.) Salzen und pfeffern, dann einrollen und mit einem SchaschlikspieÄ¼ fixieren.

Butterschmalz in einer hohen, groÄ¼en Pfanne erhitzen und die Rouladen mit den Zwiebeln von allen Seiten scharf anbraten. Mit WeiÄ¼wein ablÄ¼schen. Ein wenig GemÄ¼sebrÄ¼he dazu geben und den Deckel auf die Pfanne setzen. FÄ¼r ca. 1,5 Stunden auf niedriger Hitze garen, bis das Fleisch zart ist. Wenn es zu trocken wird, zwischendurch noch ein biÄ¼chen GemÄ¼sebrÄ¼he angieÄ¼en.

Nach der Garzeit die Rouladen herausnehmen und in Alufolie warm halten. Die Sauce mit einem Schluck Wein in einen Mixer geben und fein pÄ¼rieren. ZurÄ¼ck in die Pfanne auf dem Herd geben. Wenn die Sauce zu dickflÄ¼ssig ist, mit einem Schluck GemÄ¼sebrÄ¼he verdÄ¼nnen. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat und einem Mini-Hauch Zimt abschmecken und nochmal kurz aufkochen lassen. Die Rouladen in der Sauce wenden und dann mit den Stampfkartoffeln und dem Zucchini gemÄ¼se servieren.

Stampfkartoffeln
5 groÄ¼e Kartoffeln
1-2 EL Butter
lauwarme Milch
Salz, Pfeffer
frisch geriebene MuskatnuÄ¼
1 EL KrÄ¼uter von den Rouladen

UngefÄ¼hr eine halbe Stunde bevor die Rouladen fertig sind, die Kartoffeln mit Schale gar kochen. Die heiÄ¼en Kartoffeln schÄ¼len und in den Topf zurÄ¼ck geben. Die Kartoffeln mit etwas Butter und einem Schluck Milch mit Hilfe eines Holz-Kartoffelstampfers grob zerstampfen. Mehr Milch nachgieÄ¼en wenn nÄ¼tig. In diesem Fall mag ich die Kartoffeln nur ganz grob zerstampfen und noch stÄ¼ckig. Die Stampfkartoffeln mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat und den KrÄ¼utern abschmecken.

Zucchini gemÄ¼se mit SpeckwÄ¼rfeln und WalnÄ¼ssen:

1 groÄ¼e Zucchini
1 groÄ¼e Schalotte, fein gewÄ¼rfelt
1/2 Packung SpeckwÄ¼rfel
1 Hand voll Walnusskerne
OlivenÄ¼l

Die Zucchini in dÄ¼nne Scheiben schneiden und die Scheiben halbieren (wenn Ihr mehrere kleine Zucchini verwendet

ist das halbieren nicht nÃ¶tig).

Stark salzen und ca. 30 Minuten "weinen" lassen, dann mit KÃ¼chenkrepp gut abtupfen.

Wenn die Rouladen fast fertig sind, die SpeckwÃ¼rfel in einer Pfanne auslassen, daÃ sie knusprig werden. Dann herausnehmen. Etwas OlivenÃ¶l in der Pfanne erhitzen und die Zucchini mit den SchalottenwÃ¼rfeln scharf anbraten. Die WalnuÃkerne zerbrÃ¼ckeln und zusammen mit dem Speck unter die Zucchini mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann vom Herd nehmen.

Posted by orange in fleisch/wurst at 19:03

Sunday, September 6. 2009

Gebratener Lachs auf Spinatbulgur

Da wir sowieso schon an der Fischtheke standen (siehe Jakobsmuschel-Post von vorhin) konnten uns auch die schÄ¼nen, leuchtenden LachsstÄ¼cke nicht entgehen und wanderten mit in die Vakuum-Thermotasche... :-)

Bei der Zubereitung der LachsstÄ¼cke sind wir auf regelrechte Internetforen-Religionskriege gestoÄ¼en. Nur auf der Hautseite anbraten, nein, auch umdrehen. Mit Zitronensaft marinieren, nein, auf gar keinen Fall Zitronensaft. Vorher wÄ¼rzen, niemals, erst danach wÄ¼rzen, etc pp. Wir haben uns entschlossen, es einfach mal locker aus dem Handgelenk 'irgendwie' zu machen. Und der Lachs wurde trotzdem toll!

Bei der Beilage haben wir uns ein wenig bei chefkoch.de inspirieren lassen und die Idee noch weiter ausgebaut. Vor allem die Prise gemahlene Koriandersamen und der Parmesan bringen den entscheidenden Geschmackskick.

Tadaa - und hier das Wochenend-Schlemm-Hauptgericht:

FÄ¼r 2 Personen:

400 g frischen Lachs mit Haut
4 EL Zitronensaft

125 g Bulgur
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 guter EL Butter
etwas GemÄ¼sebrÄ¼he
1/2 Packung TK-Blattspinat (ca. 125 g)
1 guter EL Schmand
2 EL frisch geriebenen Parmesan
1/2 TL abgeriebene Zitronenschale
eine Prise Korianderpulver
Salz und Pfeffer

Den Lachs mit dem Zitronensaft marinieren und kÄ¼hl stellen.

Spinat im Topf bei niedriger Hitze auftauen. Herausnehmen und etwas FlÄ¼ssigkeit auspressen. Den Spinat grob hacken.

Die Schalotte und den Knoblauch in WÄ¼rfel schneiden.

Bulgur nach Packungsanweisung garen. Wir hatten Schnell-Bulgur - dafÄ¼r 1 Teil Bulgur mit 2 1/2 Teilen Wasser aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 7 Minuten fertig quellen lassen.

In einem Topf die Butter zergehen lassen (nicht zu heiÄ¼, daÄ¼ die Butter nicht verbrennt!) und die Schalotte und den Knoblauch glasig anschwitzen. Den Spinat dazugeben und vermengen.

Wenn der Bulgur fertig ist, die Spinatmischung mit in den Topf geben und verrÄ¼hren. Mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen.

OlivÄ¼l in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf der Hautseite ca. 6 Minuten braten (je nach Dicke). Nicht komplett durchgaren, da er noch nachzieht, wenn man ihn aus der Pfanne nimmt. Salzen und pfeffern.

WÄ¼hrend der Lachs brÄ¼t, den Bulgur mit Schmand, Zitronenabrieb und Korianderpulver verfeinern. Etwas GemÄ¼sebrÄ¼he dazu geben, daÄ¼ sich der Schmand besser verteilt.

Etwas Bulgur auf einem Teller verteilen und je ein StÄ¼ck Lachs darauf betten.

Posted by orange in fisch + meerestier, vegetarisch at 15:45

Gebratene Jakobsmuscheln auf Linsensalat

Am Wochenende haben wir's ein wenig Krachen lassen... Ich konnte eh nicht so viel machen, da ich mir eine OhrentzÃ¼ndung eingefangen habe (fÃ¼llt unter die Kategorie "Dinge, die die Welt nicht braucht"), deshalb haben wir daheim geschlemmt, lecker Wein getrunken und Filme geschaut.

Es war das erste Mal, daÃ ich Jakobsmuscheln selbst gemacht hab und sie waren wirklich eine Wucht. Ganz frisch und von beachtlicher GrÃ¶Ãe, wie ich finde. Und fÃ¼r 1 EUR pro StÃ¼ck eigentlich ein ganz fairer Preis. Nicht daÃ ich mich mit dem aktuellen Jakobsmuschelkurs auskenne, aber ich fand das Preis/GeschmacksverhÃ¼ltnis auf jeden Fall gut.

Der Linsensalat ist zumindest farblich schon so ein wenig herbstlich angehaucht, wobei er auch problemlos als Sommergericht durchgeht - sehr erfrischend durch das Orangenaroma und den fruchtigen Essig. Ich habe ihn so Ã¤hnlich mal mit gebratenem ZiegenkÃ¤se im Restaurant gegessen. Da war er - glaube ich - nur mit Zitronensaft, einem super guten OlivenÃ¶l, Salz und Pfeffer angemacht. Auch eine tolle Kombi.

Linsensalat fÃ¼r 4 Personen:

200 g rote Linsen

1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt

Saft von 1 Orange

je 4 EL WalnuÃ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 anbrÃ¼nt. 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 hinstellen. Die Mengen können je nach persönlichem Geschmack variiert werden. Wir mögen es gerne etwas schärfer.

Für die Bratkartoffeln:

5 große, gekochte Kartoffeln, in 1/2-1 cm dicke Scheiben geschnitten

1 rote Zwiebel, in Halbringe geschnitten

4 EL frisch geriebenen Parmesan - ruhig auch mehr, wer es 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

Saturday, August 22. 2009

Fenchel-Schmorpfanne mit LachswÄ¼rfeln

Letztens durfte ich bei meiner Freundin "Haferlgucker" spielen, als sie gerade das MenÄ¼r den Besuch der franzÄ¼sischen Verwandtschaft ihres Freundes vorbereitete. Ich hab mich noch nie so richtig mit der franzÄ¼sischen KÄ¼che beschÄ¼ftigt, aber sie hat mich ein wenig in ihr Lieblingskochbuch schmÄ¼kern lassen und das hÄ¼rte sich alles absolut zum Reinlegen an.

SÄ¼dfrankreich: KÄ¼che & Kultur
Cornelia Schinharl, JÄ¼rg Zipprick
Verlag: GrÄ¼fe & Unzer
ISBN-10: 3774263116

Nachdem ich dann ein paar schon fertige Schmankerl probieren durfte, war ich kurz davor mich die nÄ¼chsten Tage mit unter die Verwandtschaft zu schmuggeln ;-) Das wÄ¼re leider aufgefallen, deshalb habe ich mich einfach inspirieren lassen und mich selbst an den Herd gestellt. Dieses Rezept ist nicht 100%ig das aus dem Buch, was man an den zum experimentieren verleitenden Mengenangaben unschwer er kennen kann, aber es ist nahe daran angelehnt und mindestens genauso lecker.

Meine Freundin hat es mit einer Fisch- und MeeresfrÄ¼chtemischung (Tintenfischringe, verschiedene Fischarten, Muscheln etc.) vom FischhÄ¼ndler gekocht. Ich hatte nur TK-Lachs da, was absolut in Ordnung ist. Aber wenn man sich mal was Besonderes gÄ¼nnt, kann ich diese Meerestiermischung in dem Gericht nur empfehlen.

FÄ¼r 2 Personen:

2 Fenchelknollen

10 mittelgroÄ¼e Cocktailtomaten (Also nicht die ganz kleinen, sondern die etwas grÄ¼Ä¼eren. Ich hatte nur die da, man kann natÄ¼rlich auch normale Tomaten nehmen und dann halt nicht so viele.)

3 Zehen Knoblauch, geschÄ¼lt und geviertelt

1 rote Zwiebel, geviertelt und dann in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten

eine Hand voll schwarze Oliven

2 TK-Lachsfilets, in mundgerechte WÄ¼rfel geschnitten

ein groÄ¼zÄ¼giger Schluck WeiÄ¼wein

etwas SÄ¼Ä¼e durch Zucker, Honig oder was das Herz begehrt (ich habe ZuckerrÄ¼bensirup genommen, ca. 1/2 - 1 TL - abschmecken!)

1/2 TL Fenchelsamen

einen Spritzer Zitronensaft

OlivenÄ¼l

Salz, Pfeffer

frische KrÄ¼uter, z.B. Basilikum und Petersilie, grob gehackt

Die Tomaten achteln, den Fenchel in mundgerechte, nicht zu kleine StÄ¼cke schneiden (die StrunkstÄ¼cke vielleicht etwas dÄ¼nner schneiden, da sie lÄ¼nger garen).

OlivenÄ¼l in einer hohen Pfanne erhitzen, Fenchelsamen, Knoblauch und Zwiebel kurz glasig anschwitzen, dann den Fenchel dazu geben und ca. 4 Minuten anbraten - immer wieder durchrÄ¼hren. Mit einem groÄ¼zÄ¼gigen Schluck trockenem WeiÄ¼wein aufgieÄ¼en, die Tomaten, das Tomatenmark und die Oliven untermengen und mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen. Die LachswÄ¼rfel oben drauf verteilen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten schmoren.

Die Sauce mit SÄ¼Ä¼e nach Wahl und einem Spritzer frischen Zitronensaft und evtl. noch mehr Salz und Pfeffer abschmecken und die KrÄ¼uter (nicht damit sparen! Ich finde vor allem die Petersilie paÄ¼t geschmacklich sehr gut dazu. Wer sie nicht so gern mag, nimmt einfach etwas anderes) in die Schmorpfanne rÄ¼hren. Dabei vorsichtig sein, da sonst der Lachs zerfallen kÄ¼nnte.

Schmeckt sehr lecker mit frischem Baguette oder Zwiebelbrot und einem Glas WeiÄ¼wein. ZerbrÄ¼ckelter Feta paÄ¼t sicher auch super oben drauf!

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in fisch + meerestier at 11:37

Wednesday, August 19. 2009

Sonnenweizen an einem Sonntag

Zum Ausklang meines Kurzurlaubes habe ich noch zwei Tage meine Eltern besucht. Bei heiÄem, sonnigem Wetter in einem wild blÄ¼henden Garten auf der Hollywoodschaukel zu liegen und ein kÄ¼hles Radler zu trinken ist einfach unschlagbar. AuÄerdem hatte mein Papa Geburtstag und das muÄte selbstverstÄ¼ndlich nachgefeiert werden!

Aber erstmal hat meine Mutter eine frische, groÄe Zucchini aus dem Garten geholt und wir haben zusammen das hier als Mittagessen gekocht:

Zucchini-Auberinen-Tofu-Pfanne mit Sonnenweizen

fÄ¼r 4 Personen:

2-3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1/2 rote Paprika

1 mittlere Zucchini

1 Aubergine

4 Tomaten, in mundgerechte StÄ¼cke

1 Packung (Oliven-)Tofu

1/2 milde Chili - kleingehackt - fÄ¼r ein wenig Kick oder ganz wenig von einer scharfen Schote

2-3 EL Sonnenblumenkerne

1 TL KreuzkÄ¼mmelsamen

1/4 TL Korianderpulver

2 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, getrockneter Oregano

frische GartenkrÄ¼uter (z.B. Basilikum, Oregano, Rosmarin)

Parmesan zum drÄ¼ber streuen

1 Kochbeutel Sonnenweizen (oder passende Menge fÄ¼r 4 Personen)

Zucchini in ca. 1 cm dicke mundgerechte StÄ¼cke schneiden, Paprika ebenfalls in mundgerechte StÄ¼cke schneiden. Ä¼l in einer hohen Pfanne erhitzen, Knoblauch anbraten, dann Zucchini und Paprika dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und getrocknetem Oregano wÄ¼rzen und bei niedriger-mittlerer Hitze mit Deckel langsam garen.

Sonnenblumenkerne ohne Ä¼l in einer Pfanne anrÄ¼sten und zum ZucchinigemÄ¼se geben. Aubergine in ca. 1 cm hohe, mundgerechte StÄ¼cke schneiden. Ä¼l in einer Pfanne erhitzen und KreuzkÄ¼mmel kurz anrÄ¼sten. Dann Auberginen und ChilistÄ¼cke hinein geben und ein paar Minuten anbraten. Zum ZucchinigemÄ¼se geben. Tofu in WÄ¼rfel schneiden und in etwas neutralem Ä¼l anbrÄ¼nen. Ebenfalls zum ZucchinigemÄ¼se geben. Die TomatenwÄ¼rfel dazu geben und weitergaren, bis die Konsistenz es GemÄ¼ses angenehm, aber nicht zu weich ist. Frische, gehackte KrÄ¼uter untermengen.

WÄ¼hrend die GemÄ¼sepfanne kocht, Sonnenweizen nach Packungsanweisung zubereiten. Meist muÄ man ihn in Salzwasser ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kÄ¼cheln lassen, das Wasser abgieÄen und dann ein StÄ¼ck Butter unterrÄ¼hren. Zur GemÄ¼se-Tofu-Pfanne servieren und - nach Geschmack - mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

~~~~  
Sonnenweizen gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt. Aus der Werbung ist einem vielleicht Ebly ein Begriff, aber es gibt auch andere Marken. Man muÄ sich den Geschmack Ä¼hnlich wie Bulgur vorstellen, nur noch kerniger - da ja nicht zerteilt. Super lecker und paÄt zu jedem Gericht, wo auch Reis, Couscous, Bulgur o.Ä. passen wÄ¼rde. Man kann damit auch Salate zubereiten, wo man sonst vielleicht Nudeln verwendet hÄ¼tte. Ein sehr vielseitiges Korn, auf das ich erst vor ein paar Wochen gestoÄen bin, da meine Mutter so davon geschwÄ¼rmt hat. Und die Begeisterung ist ganz schnell auf mich Ä¼bergeschwappt. Lecker!  
~~~~

Als Nachtisch gab es Eis und als Nachtisch vom Nachtisch zum Kaffee dann Bisquitroulade mit frischen Heidelbeeren.

Soooo gut gings uns! :-)

Dazu hat meine Mama einen Blitz-Bisquit gebacken...

3 Eier mit 150 g Puderzucker schaumig schlagen. 150 g Mehl und 1/2 TL Backpulver mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben, auf einem Blech mit Backpapier ausstreichen und 15 Minuten bei 200 Grad backen. Bisquit gleich auf ein mit Zucker bestreutes KÄ¼chenhandtuch stÄ¼rzen und das Backpapier abziehen. Die Rolle mit Hilfe des Handtuchs vorsichtig aufrollen und etwas abkÄ¼hlen lassen.

... und eine Creme angerÄ¼hrt aus

geschlagener Sahne, Quark, Vanillezucker, Puderzucker und ein wenig Zitronensaft - Mengen nach Geschmack.

Dann hat sie die Rolle vorsichtig wieder aufgemacht, die Innenseite mit etwas Marmelade (eine, die grad offen ist) bestrichen, die Creme eingefÄ¼llt (die RÄ¼nder aussparen!), Heidelbeeren auf die Creme gelegt und die Rolle wieder eingerollt. Man sollte den Bisquit ganz frisch machen, sonst kann es sein, daÄ¼ er bricht. AuÄ¼en kommt dann auch noch etwas von der Creme drauf und sie hat die Roulade mit mit Heidelbeeren, MinzblÄ¼ttchen und Schokoladenabrieb garniert.

NatÄ¼rlich konnte ich es nicht lassen, noch ein paar mehr Fotos vom traumhaft schÄ¼nen Garten zu machen...

Schon mal einem Schmetterling in die Augen geschaut?

Was fÄ¼r Farben und Formen!

Die sÄ¼Ä¼e Mieze wagt einen schÄ¼chternen AnnÄ¼herungsversuch

Am nÄ¼chsten Tag waren wir auf dem Bauernmarkt in HÄ¼fen (Map). Dieser Markt ist jeden Freitag von 13 - 17 Uhr. Es gibt frisches Obst und GemÄ¼se der Saison, Bio-Fleisch und Wurst, selbstgemachte Joghurts, KÄ¼se, Eis, ein HonighÄ¼usl mit sÄ¼mtlichen ausgefallenen Honigsorten und sonstigen Honigprodukten und noch vieles mehr. Alles von BauernhÄ¼fen aus der Umgebung. Toll ist auch der Holzstadl in dem man sich gemÄ¼tlich hinsetzen und Brotzeit machen kann, z.B. mit frisch belegten KÄ¼sestangen und einem Bier. Oder man gÄ¼nnt sich ein riesengroÄ¼es StÄ¼ck Sahnetorte oder ein frisch ausgebackenes Kiache (bayerisches SchmalzgebÄ¼ck mit Puderzucker) und einen Kaffee. Ich habe fÄ¼r daheim ein frisches Bauernbrot mitgenommen, Schafsmilchkefir und einen schnittfesten SchafsmilchkÄ¼se, der mit getrockneten KrÄ¼utern und Ä¼l eingelegt war. Ein Traum.

Fatal war, daÄ¼ an dem Tag noch ein kleiner Flohmarkt auf dem GelÄ¼nde war. Nur eine handvoll StÄ¼nde, aber ich habe natÄ¼rlich trotzdem kraftvoll zugeschlagen :-)

Nach einem gemÄ¼tlichen Abendessen an der frischen Luft war mein Besuch leider auch schon wieder vorbei... aber der nÄ¼chste kommt bestimmt bald!

Posted by orange in hometown tourist, kunst, kino, schÄ¼nes, reiseberichte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 18:14

Saturday, August 8. 2009

Thunfisch mit SÃ¼dkartoffelbÃ¤cher und gebratenem Treviso

FÃ¼r 2 Personen:

400 g Thunfisch (wir hatten eine groÃe, ca. 2 cm starke Scheibe, die wir dann halbiert haben)

1 Zitrone

1/2 Knoblauchzehe

2 SÃ¼dkartoffeln

OlivenÃ¶l, Salz, Pfeffer

1 groÃes StÃ¼ck Treviso-Salat (sieht aus wie eine Kreuzung aus Radicchio und ChiccorÃ©)

1 EL Kapern aus dem Glas

1 Knoblauchzehe

eine Hand voll Cocktailtomaten

ein paar Scheiben in KrÃ¼ter mariniertes Schafsmilch-KÃ¤se (kein Feta, sondern ein schnittfester) oder schnittfester

ZiegenkÃ¤se

OlivenÃ¶l, Salz, Pfeffer

Die SÃ¼dkartoffeln mit der Schale in einen Topf mit Wasser geben und gar kochen.

Den Knoblauch in Scheiben schneiden. Von der Zitrone 3 dÃ¼nne Scheiben abschneiden. Den Thunfisch mit etwas OlivenÃ¶l betrÃ¶pfeln und mit den Knoblauch- und Zitronenscheiben belegen. Zur Seite stellen.

Den Treviso waschen, den Mittelstrunk entfernen, wenn man es nicht so bitter mag und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Die Cocktailtomaten oben kreuzfÃ¶rmig einschneiden, die Kapern grob hacken.

Zwei Pfannen auf den Herd stellen und erhitzen - jetzt muÃ es schnell gehen, da sowohl der Treviso als auch der Thunfisch nur ganz kurz angebraten werden mÃ¼ssen.

Wenn die SÃ¼dkartoffeln gar sind, schÃ¶len und fÃ¤cherartig aufschneiden und auf dem (wenn mÃ¶glich vorgewÃ¤rmten) Teller anrichten.

In eine sehr heiÃe Pfanne etwas OlivenÃ¶l geben und die Cocktailtomaten anrÃ¶sten. Dann Knoblauch, Treviso und Kapern dazu und ein paar Sekunden in der heiÃen Pfanne schwenken. KÃ¤sescheiben untermengen, mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen, einen Spritzer Zitronensaft dazu und sofort aus der Pfanne nehmen, sonst fÃ¼llt der Treviso zu sehr zusammen. Er soll noch knackig sein.

In die andere Pfanne den Thunfisch inkl. dem Ãl, den Zitronen- und Knoblauchscheiben geben, mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen und auf jeder Seite eine Minute anbraten, daÃ er einen noch rohen Kern behÃ¤lt.

Fisch und Beilage auf den Tellern verteilen und sofort servieren.

Posted by orange in fisch + meerestier, vegetarisch at 12:41

Thursday, August 6. 2009

Tofu - RostbratwÄ¼stel mit KartoffelpÄ¼ree und Sauerkraut

Ein neuer Versuch in der Kategorie "Weizen ist mein Fleisch"... bzw. Tofu... waren die kleinen, blassen Kollegen namens NÄ¼rnberger RostbratwÄ¼stel. Die habe ich vor ein paar Wochen im Basic entdeckt und einfach mal eingepackt. Ich hatte letztens sowieso schon so Lust, mal wieder Sauerkraut zu essen. Irgendwie kommt das bei uns nicht so oft auf den Tisch. Schade eigentlich :-). Ist gesund und lecker!

Zwischen Haushalt und Stuhl neu beziehen (ja das sind tolle UrlaubsaktivitÄ¼ten *g*) hat mich der Hunger in die KÄ¼che getrieben.

KartoffelpÄ¼ree

Kartoffeln schÄ¼len, vierteln und in Salzwasser gar kochen. Wasser abgieÄ¼en.

Mit einem Kartoffelstampfer und ein wenig Gewalt zu Matsch verarbeiten und Milch und ein StÄ¼ckchen Butter untermischen, daÄ¼ es einen sÄ¼migigen Brei ergibt. Ich mag es gerne, wenn noch ein paar StÄ¼ckchen mit drin sind.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatatabrieb wÄ¼rzen.

Wer braucht da noch KartoffelpÄ¼ aus der Packung!

FÄ¼r das Sauerkraut habe ich Biosauerkraut aus dem Glas verwendet und einfach nur im Topf erwÄ¼rmt.

Die Tofu-Braterle muÄ¼ man nur bei hoher Hitze in der Pfanne anbrÄ¼nen - wie bei den WÄ¼steln aus Fleisch.

So sieht die Packung aus - hier stehen auch die Inhaltsstoffe:

Geschmacklich waren die WÄ¼stel einwandfrei. Die Konsistenz war den echten BratwÄ¼steln dermaÄ¼en nah. Sogar kleine "FettstÄ¼ckchen" (hÄ¼rt sich jetzt ekliger an, als es ist) sind drin, wie bei den Fleisch-WÄ¼steln. Ein weiteres Gericht, wo ich auf Fleisch ohne Probleme verzichten kann :-)

Posted by orange in fleischersatz, vegetarisch at 12:26

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 aufkochen. 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 gerÃ¼stete, gehackte ErdnÃ¼sse drÃ¼ber streuen.

Das Ganze dauert nicht lÃ¤nger als 15 Minuten und schmeckt toll! Auch ohne Kater ;-)

Diese Nudeln habe ich verwendet (die linken), aber das Gericht funktioniert sicher mit allen Nudelsorten:

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, pasta+so, snacks/vorspeisen at 11:01

Sunday, August 2. 2009

Wassermelonensalat mit roten Zwiebeln und Minze

Wassermelone in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten
reichlich MinzblÄ¼tter klein hacken
rote Zwiebel in dÄ¼nne Ringe geschnitten
frisch gepressten Zitronensaft
OlivenÄ¼l,
Salz, Pfeffer

Die Zwiebelringe in den Zitronensaft legen und ca. 10 Minuten marinieren, daÄ¼ sie weicher und milder werden.

WassermelonenwÄ¼rfel, Minze, Zwiebeln mit dem Zitronensaft vorsichtig vermengen, daÄ¼ die Melone nicht auseinanderfÄ¼llt.

Mit Ä¼l, Salz und Pfeffer abschmecken und kÄ¼hl servieren.

~~~

Schmeckt toll zu feurigen Curries!

~~~

Posted by orange in indien, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:42

KreuzkÄ¼mmel - HÄ¼hnchen / Jeera Murgh

Marinade:

1 gehÄ¼ffter EL KreuzkÄ¼mmelsamen - grob im MÄ¼rser zerstoÄ¼en
1 gehÄ¼ffter TL Knoblauchpaste (Knoblauch durch die Presse gedrÄ¼ckt)
1 TL Ingwerpaste
2 TL Korianderpulver
1-2 grÄ¼ne, klein gehackte, entkernte Chillies (ich habe 2 kleine, rote, getrocknete genommen)
1/2 TL Garam Masala
1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 HÄ¼hner-BrÄ¼hwÄ¼rfel (ich habe 1 EL GemÄ¼sebrÄ¼hepulver genommen) - aufgelÄ¼st in 3 TL heiÄ¼em Wasser
2 groÄ¼e EL Naturjoghurt

700 g HÄ¼hnerbrustfilets (ich habe sie in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten)
1 TL Butter
2 TL Ä¼l
Salz
1/2 TL Garam Masala
Zitronensaft
frischer Koriander

Alle Zutaten fÄ¼r die Marinade verrÄ¼hren und das Fleisch damit gut vermengen. Wenn man das Fleisch etwas mit dem Messer einsticht, zieht die Marinade besser ein. In einen Gefrierbeutel geben und zubinden. Im KÄ¼hlschrank einige Stunden marinieren lassen.

Butter und Ä¼l in einer Pfanne erhitzen, das Huhn darin ein paar Minuten anbraten. Einen Spritzer Wasser dazu geben (nicht zu viel!) und mit Deckel kÄ¼cheln lassen, bis das Huhn durch ist. Hin und wieder umrÄ¼hren.

Die Sauce etwas einreduzieren lassen. Eventuell nochmal einen LÄ¼ffel Joghurt nachlegen, dann aber nicht mehr kochen. Garam Masala, Zitronensaft und frischen Koriander einrÄ¼hren. Ich hab noch ein wenig braunen Zucker dazu

getan um den Geschmack abzurunden. Abschmecken und heiÃ servieren.

~~~

Absolut zart durch die Joghurtmarinade und leckeres sanftes KreuzkÄ¼mmel- und Korianderaroma. Gab es bei uns zusammen mit Wassermelonensalat mit roten Zwiebeln und Minze. Sehr, sehr lecker.

Super ist es, wenn man das Fleisch mit der sÄ¼migen Sauce auf ein StÄ¼ck Fladenbrot legt und es dann mit der Hand isst.

~~~

Das Rezept ist ebenfalls aus Indian Every Day (ich hab es nach unserem Geschmack ein wenig verÄ¼ndert). Fazit bisher: 2 Rezepte - 2x total lecker! Na wenn das nichts ist :-)

Indian Every Day
Anjum Anand
Verlag: Headline
ISBN-10: 0755312015

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, indien at 19:15

Saturday, August 1. 2009

Achaari Jheenga - Garnelen mit Pickles - GewÄ¼rzen

In den letzten Wochen kam ich kaum dazu zu kochen. Genauso wie ich kaum zu etwas Anderem kam, worauf ich Lust hatte und was nicht mit "etwas erledigen" zu tun hatte ;-) Deshalb - und weil sich endlich ein paar mehr Sonnenstunden angekÄ¼ndigt hatten - habe ich mir ein paar Tage frei genommen. Normalerweise gondeln wir im Urlaub meist durch die Weltgeschichte, aber diesmal gibt es schlicht und einfach eine spontane Woche Urlaub auf Balkonien. Ausschlafen, Kochen, mit der Katze auf dem Balkon liegen, Freibad, Lesen, und Schlemmen. MuÄ¼ auch mal sein! :-)

Da bietet sich an, auch mal wieder ein paar von den schon angestaubten, unÄ¼hlichen KochbÄ¼chern herauszuziehen und Rezepte auszuprobieren. Gedacht - getan. Mein Schatz hat sich Garnelencurry gewÄ¼nscht und ich habe nach einem gesucht, das ich bisher noch nicht gemacht hatte. Dabei fand ich ein Rezept fÄ¼r diese wÄ¼rzige Sauce.

Im indischen Restaurant meines Vertrauens gibt es dieses Gericht mit HÄ¼hnchen und ich kÄ¼nnte mich jedes Mal reinlegen. Intensive, anisartige, scharfe und saure Aromen in einem einzigen Pot. Von der Variation mit Garnelen war ich ebenfalls vÄ¼llig begeistert und bin froh, das jetzt auch zuhause gut hinzubekommen! :-) Ich habe das Rezept ein wenig auf meinen Geschmack angepaÄ¼t und auf das, was ich gerade im KÄ¼hlschrank hatte. Das habe ich jeweils im Rezept vermerkt.

FÄ¼r Vegetarier kann ich mir die Sauce auch sehr gut mit Paneer vorstellen.

FÄ¼r 3 Personen:

3 EL SenfÄ¼l oder PflanzenÄ¼l

1 TL braune Senfsamen

1 TL Nigella (Zwiebelsamen)

1 TL KreuzkÄ¼mmel

1/2 TL Bockshornkleesamen

1 mittelgroÄ¼e Zwiebel

1 1/2 EL Knoblauchpaste (durch die Presse gedrÄ¼ckt)

1 1/2 EL Ingwerpaste (geschÄ¼lten Ingwer auf einer Reibe zu einer Paste gerieben)

3 grÄ¼ne Chillies - die Samen entfernt (ich hatte nur die kleinen, roten, getrockneten und habe davon 4 StÄ¼ck verwendet - mit Samen - hoooot ;-))

1/2 TL Kurkumapulver

1 1/2 gehÄ¼ufter EL Korianderpulver

Salz

4 mittelgroÄ¼e Tomaten - zermanscht (ich habe 1 Dose genommen)

800 g rohe, geputzte Garnelen (ich habe 2 Packungen TK-Garnelen genommen)

100 ml heiÄ¼es Wasser

2 TL Garam Masala

1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Zitronensaft (ich habe 1 kleine Zitrone ausgepresst, da ich das Gericht sÄ¼uerlich mag)

grob gehackter frischer Koriander

Die ganzen GewÄ¼rze in einer beschichteten Pfanne ca. 30 Sekunden im Ä¼l anrÄ¼sten. Vorsicht, daÄ¼ sie nicht verbrennen, sonst werden sie bitter. Die Zwiebeln dazu geben und ca. 10 Minuten goldbraun braten. Die Ingwer- und Knoblauchpaste und die Chillies unterÄ¼hren, eine halbe Minute anbraten und dann den Kurkuma, das Korianderpulver und das Salz einrÄ¼hren.

Mit den Tomaten aufgieÄ¼en und fÄ¼r 10 Minuten vor sich hinkÄ¼cheln lassen. Wenn es zu trocken wird, einen Spritzer heiÄ¼es Wasser dazu geben. Die Garnelen in die Sauce geben und gut damit benetzen. Kurz aufkochen, dann herunter schalten und mit Deckel 3-5 Minuten kÄ¼cheln, bis die Garnelen fast durch sind. Wenn nÄ¼tig danach die Sauce noch ein wenig ohne Deckel bei Hoher Hitze einreduzieren lassen. Das Curry sollte nicht zu flÄ¼ssig sein, sondern die Garnelen richtig schÄ¼n umschlieÄ¼en.

Von der Hitze nehmen und Zitronensaft, Garam Masala, Pfeffer und frischen Koriander unterÄ¼hren. Ich habe noch

einen groÄ½gigen Äpfel Naturjoghurt mit hinein gegeben.

~~~

Wir haben kÄ¼hlen Naturjoghurt und Vollkornbrot dazu gegessen. Indisches Fladenbrot paÄ½t sicher am besten.

~~~

Das Grundrezept dieses tollen Gerichts stammt aus dem Buch:

Indian Every Day
Anjum Anand
Verlag: Headline
ISBN-10: 0755312015

Posted by orange in fisch + meerestier, indien at 10:01

Friday, July 31. 2009

Erfrischender Reissalat mit Petersilie und Minze

Ich denke, an einem 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 26. 2009

Benny's Blumenkohlsalat

ohne Kochen!!

1 Blumenkohl-Kopf
Essig, Ã–l
Salz, Pfeffer
1 gehÃ¶rter TL KÃ¼mmel
wer mÃ¶chte: 4 EL SpeckwÃ¼rfel

Den rohen Blumenkohl in ganz kleine RÃ¶schen zupfen, in einer Schale mit reichlich Essig, Ã–l, Salz und Pfeffer anmachen und Ã¼ber Nacht durchziehen lassen. Der Blumenkohl wird durch den Essig weicher, bleibt aber schÃ¶n biÃ¶fest!

Am nÃ¤chsten Tag den Blumenkohl nochmal mit Essig, Ã–l, Salz und Pfeffer nachwÃ¼rzen. Die SpeckwÃ¼rfel mit dem KÃ¼mmel in einer Pfanne knusprig auslassen und unter den Blumenkohl mengen.

Leeecker!

Wer es vegetarisch halten mÃ¶chte, lÃ¶st die SpeckwÃ¼rfel einfach weg.
Der KÃ¼mmel hat sich bei Kohlgerichten trotzdem bewÃ¶hrt ;-)

Posted by orange in salate, vegetarisch at 18:19

Sunday, July 19. 2009

Apfelstrudel zum FrÄ¼hstÄ¼ck

"Er behÄ¼te deine Fluren, schirme deiner StÄ¼dte Bau
Und erhalte dir die Farben Seines Himmels, weiÄ¼ und blau"

Jaja, der Texter der Bayernhymne wuÄ¼te schon, wovon er spricht... Dieses Wochenende habe ich zwei Tage Kurzurlaub bei meinen Eltern in Niederbayern gemacht. Auch wenn ich dort unten wahrscheinlich nicht leben kÄ¼nnte - bin halt ein Stadtkind - es ist schon wunderschÄ¼n.

Die gute Luft, Ä¼berall gibt es frische Lebensmittel vom Bauern um die Ecke, das gute Bier und die vielen Feste und die teils noch recht unberÄ¼hrte Natur. Von Alldem habe ich in den 2 Tagen so viel mitgenommen, wie es geht ;-)

In Sachen Natur bin ich diesmal zwar nicht weit Ä¼ber den elterlichen Garten hinaus gekommen, aber ich hab sage und schreibe fast 300 BIÄ¼ten-Makros geschossen, so ein Blumenmeer war das.

Wir konnten am Freitag noch das schÄ¼ne Wetter genieÄ¼en - am Samstag kamen ja wieder winterliche Temperaturen zurÄ¼ck - und deshalb haben wir uns die Zeit mit Lasagne essen, im Liegestuhl liegen und quatschen, Stachelbeeren sammeln und spÄ¼ter AprikosenknÄ¼del vernaschen vertrieben.

Nachdem wir genug entspannt hatten, sind wir in die Innenstadt gefahren, da in einem Innenhof auf dem Marienplatz eine Liveband gespielt hat. Das war ein sehr lustiges Fest, wir saÄ¼en einige Zeit zusammen am Biertisch und haben sogar noch zufÄ¼llig Verwandte von mir getroffen.

Die zwei Tage gingen viel zu schnell vorbei - ich kÄ¼nnte problemlos noch eine Woche Urlaub vertragen. Aber daÄ¼ ich dieses Wochenende keine Arbeit mehr habe, hat mir meine Mama Gulasch vorgekocht und einen Apfelstrudel-"Bausatz" mitgegeben:

Der Apfelbaum im Garten wirft stÄ¼ndig Ä¼pfel ab, deshalb hat sie mir ein paar klein geschnitten, mit MandelstÄ¼cken und Rumrosinen vermischt und eingepackt.

Ich habe heute nur noch eine Packung BIÄ¼ttertieg abgerollt, sie groÄ¼zÄ¼gig mit Schmand eingestrichen (am Rand ca. 1 cm aussparen), etwas Zimt und Zucker drÄ¼ber gestreut und die Apfelmischung darauf verteilt. Dann den Teig zu einer Rolle aufgerollt und die Enden zusammengedrÄ¼ckt. Das Ganze kam bei 200Ä¼C fÄ¼r ca. 30 Minuten in den Backofen (man sieht ja ganz gut, ob der BIÄ¼ttertieg schon durch ist - falls er davor schon zu dunkel wird, einfach ein StÄ¼ck Alufolie fÄ¼r die letzten Minuten drÄ¼ber legen).

Und so kam ich ganz streÄ¼frei zu meinem lecker-heiÄ¼en FrÄ¼hstÄ¼ck! So kann der Tag ruhig Ä¼fter beginnen :-)

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in backen, kuchen+muffins at 10:35

Sunday, July 5. 2009

Morgenstund' hat Gold im Mund

Ich finde, man muÃ schon zugeben, daÃ 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 muÃ zugeben, daÃ 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 Äle oder MassagelotiÄnchen und Cremchen. Aber diesmal habe ich sogar etwas richtig Sinnvolles gefunden! Etwas fÄ¼r die Gesundheit und das Wohlbefinden, das auch noch satt macht!

Berufsbedingt weiÃ ich ja, wie wichtig eine Ä¼berwiegend basische ErnÄ¼hrung ist *rÄ¼usper*. Und auch die Lehre, daÃ man das FrÄ¼hstÄ¼ck nicht ausfallen lassen soll, ist mir wohlbekannt. "Morgenstund' hat Gold im Mund" - auf mich paÃ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, daÃ man den MorgenStund' Porridge - nach Wahl - einfach mit heiÃem Wasser oder Milch aufgieÃen 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 sÄ¼Ã. 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 lÄ¼Ãt zusÄ¼tzliche SÄ¼Ãung einfach ganz weg.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, sÄ¼Ães at 15:59

Friday, July 3. 2009

Frischer Pfefferminz - Tee

Das Sommerwetter lÄ¼st zwar ein wenig zu WÄ¼nschen Ä¼brig - Weltuntergangsgewitter und Sonnenschein wechseln im Minutenrhythmus - aber meine Kraeuter auf dem Balkon wachsen und gedeihen super. Und auch die zwei CocktailtomatenstrÄ¼ucher sind schon mannshoch :-)

Es dauert zwar noch ein biÄ¼chen, bis sie rot sind, aber es sind schon richtig viele FrÄ¼chte dran.

Die Pfefferminze versucht in der Zeit, die Weltherrschaft an sich zu reiÄ¼en, oder auch bis zu den Nachbarn hochzuwachsen.

Um dem Einhalt zu gebieten, habe ich ein wenig abgeerntet um mir einen lecker-erfrischenden Tee zu machen. DafÄ¼r habe ich 2 Kardamomkapseln angeknackt, mit 1 TL braunem Zucker und einer handvoll frischer Minze in eine groÄ¼e Tasse gegeben und mit heiÄ¼em Wasser Ä¼berbrÄ¼ht. Ein paar Minuten ziehen lassen und fertig. Schmeckt auch super als Eistee! :-)

Posted by orange in warm at 20:21

Thursday, June 25. 2009

Indischer Chai mit Sojamilch

Es regnet schon die ganze Woche in StrÃ¶men. Ich bin trotzdem tapfer jeden Tag mit dem Fahrrad in die Arbeit gefahren, auch wenn ich manchmal ganz schÃ¶n klatschnass war. Aber man muÃ nur an den Sommer glauben und dem Mistwetter trotzen, dann kommt auch das schÃ¶ne Wetter wieder *g* (bleibt zu hoffen).

Momentan ist bei uns noch dazu ganz schÃ¶n viel los, deshalb hatte ich heute Abend so richtig Lust auf einen wÃ¤rmenden, cremigen, duftenden Chai, meinen dicken BÃ¼cher-Schinken, an dem ich nun schon seit 3 Monaten lese + Woldecke und Couch.

Als ich in der KÃ¼che stand, kam natÃ¼rlich alles wieder ganz anders (ich habe Hunger bekommen und statt Couch habe ich noch einige Zeit an einem Biryani und Kokoschutney rumgebraten und -gerÃ¼hrt), aber den Chai habe ich mir trotzdem gegÃ¶nnt. Gleich einen dreiviertel Liter. Ein ziemlich schlechter Plan, so viel Schwarztee und anregende GewÃ¼rze zu sich zu nehmen, wenn es schon spÃ¤t abends ist, aber er war soooo lecker.

Ich hatte keine normale Milch mehr, deshalb habe ich ihn mit Sojamilch nach diesem Rezept gemacht. Ich hÃ¤tte nicht gedacht, daÃ er so sÃ¤mig und lecker mit Sojamilch wird. Echt prima.

Posted by orange in [getrÃ¶nke](#), warm at 20:35

Saturday, June 20. 2009

Longing for Malaysia.... Laksa Kokosmilch - Suppe

Auf meiner Postkarte aus Malaysia habe ich vor meinen Freunden noch getÃ¶nt, daÃ ich nach unserer RÃ¼ckkehr unbedingt mal kochen muÃ, da wir so viele leckere neue Gerichte kennengelernt haben. Da ich noch nie malayisch gekocht habe und nun schon 2x an mein Versprechen erinnert wurde, muÃ ich endlich mal das Ãben anfangen *g*

Aber ich hab sowieso schon wieder ganz schlimmes Fernweh...und wie Ã¼berbrÃ¼ckt man das am Besten? ...Richtig - mit essen! :-> Und bei dem momentanen tristen Regenwetter hier ist eine heiÃe, scharfe Suppe sowieso nicht zu verachten. Deshalb habe ich mir als erstes Testrezept Laksa ausgesucht - eine Kokosmilchsuppe mit allerlei leckeren Sachen drin. Wir durften verschiedene Versionen davon in Singapur und Malaysia testen. Egal ob mit Fischaugen oder vegetarisch - eine feine Sache (wenn man um die Fischaugen drum rum isst ;-)).

Ich habe aufgeschrieben, was ich alles brauche und bin in den Asiamarkt gelaufen, um die Zutaten einzukaufen. Ich habe das GlÃ¼ck, daÃ 3 Minuten von unserer Wohnung entfernt 3 AsiamÃ¤rkte auf einem Haufen sind. Das ist Gold wert, wenn man gerne asiatisch kocht! Von den meisten Sachen weiÃ ich inzwischen schon auswendig, in welchem Regal ich sie finde. Aber fÃ¼r die speziell malayischen Zutaten muÃte ich ganz schÃ¶n suchen - ist ja das erste Mal... Gott sei Dank habe ich Laksa Currypaste (sogar ohne GeschmacksverstÃ¤rker!) gefunden und konnte dann die Suche nach Shrimppaste (Belacan) auf ein nÃ¤chstes Mal verschieben.

Was ich aber unbedingt haben wollte, war dieser frittierte, getrocknete Tofu, der aussieht wie ein Schwamm und in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten in einer Suppe wirklich super schmeckt. Er saugt die ganze Sauce auf - Ã¤hnlich wie Brot - und macht schÃ¶n satt.

Ich glaube, ich habe auf meiner Tour Tofu in allen AggregatzustÃ¤nden gesehen... frittierte Tofutaschen, dÃ¼nne TofublÃ¤tter, getrocknete harte Tofubrocken, Seidentofu, gerÃucherter Tofu, normaler Tofu, TofublÃ¤ttchen zu Stangen gewickelt.... aber nirgends die "Tofu Puffs" nach denen ich gesucht hatte :-(Im Internet habe ich bei den gÃ¤ngigen Bestellseiten auch nichts gefunden, muÃ man es wohl aus Asien oder Australien schicken lassen. Vielleicht sollte ich mir vom lieben Schwager aus BKK mal ein Kehrpaket zukommen lassen *winkmitdemzaunpfahl* ;-)

Ich habe mich letztendlich dann fÃ¼r das entschieden, was dem gesuchten Objekt am nÃ¤hesten kam - Tofu in BlÃ¤tterteigoptik, steinhart und zu Stangen gewickelt - und habe ihn genauso behandelt, wie man die Tofu Puffs hÃ¤tte behandeln sollen. Hat auch nett geschmeckt, nachdem ich das Zeug in der Suppe gekocht hatte. Ã„hnlich wie Pfannkuchenstreifen, nur eben dÃ¼nner :-)

Alle weiteren Laksa-Zutaten waren einfacher zu finden.

FÃ¼r die WÃ¼rzpaste:

4-5 kleine Asia-Schalotten

6-7 Knoblauchzehen

ca. 2 cm groÃes StÃ¼ck frischen, geschÃlten Ingwer

1 frische rote Chili (die grÃ¶Ãere Sorte)

1 gehÃuftes TeelÃ¶ffel getrocknete Shrimps (Ich hatte leider keine - geht auch ohne, aber mit schmeckts sicher noch besser und intensiver.)

etwas Wasser, um es dem Mixer einfacher zu machen

BrÃ¼he:

1 Packung TK-Garnelen (oder 12 frische Garnelen)

4 TL neutrales Ãl (SonnenblumenÃ¶l o.Ã.)

1 1/2 (90 g) - 2 (120 g) PÃ¼ckchen Laksa Currypaste

1 l Wasser oder HÃ¼hner- oder FischbrÃ¼he

1 Dose Kokosmilch

1 TL Zucker (ich habe braunen verwendet und ein wenig mehr als 1 TL)

Fischsauce, Salz und den Saft von 1 Limette zum Abschmecken

FischbÃllchen - wer mag (gibt es bei uns im Asiamarkt im TK-Regal)

Suppeneinlagen - je nach Geschmack:

"Tofu Puffs" - gepuffter, frittiertes Tofu (fÃ¼r den der mehr GlÃ¼ck hat als ich beim Suchen)

Reis-Vermicelli (dÃ¼nne Fadennudeln fÃ¼r Suppen)

etwas breitere chinesische Eiernudeln

geschnittene asiatische FrÃ¼hlingzwiebeln (Sehen aus wie unsere, sind nur kleiner und milder im Geschmack. Vor allem der grÃ¼ne Part ist sehr lecker.)

rote Chilischeiben

frische KorianderblÃ¤tter

knusprig frittierte Schalotten

Limettenspalten

Sojabohnensprossen

klein geschnittenes, gekochtes HÃ¼hnchenfleisch

Alle Zutaten fÃ¼r die WÃ¼rzpaste in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten.

Ich habe TK-Garnelen verwendet und aufgetaut indem ich sie mit kochendem Wasser Ã¼berbrÃ¼ht habe und 1 Minute ziehen lieÃ. Dann Wasser abgieÃen und mit kaltem Wasser abschrecken, um den Garprozess zu unterbrechen.

Wenn man TK-FischbÃ¼llchen verwendet, sollte man sie auch auftauen.

Das Originalrezept ist mit frischen Garnelen und ich Ã¼bersetze das mal mit, fÃ¼r alle, die frische verwenden wollen. Die Leute die TK-Garnelen verwenden, vergessen die Sache mit den Schalen und erhitzen einfach nur das Ã¼l.

Garnelen schÃ¼len. Das Ã¼l in einem Topf erhitzen und die Garnelenschalen ca. 1 Minute braten, dann die Schalen herausnehmen (das bringt Geschmack ins Ã¼l!).

Die WÃ¼rzpaste zu dem Ã¼l geben und eine Minute braten. Dann die Laksa Paste einrÃ¼hren. So lange braten bis sich ein intensiver Geruch entwickelt und sich die verschiedenen Pasten miteinander verbunden haben - ca. 2 Minuten. Dann mit der BrÃ¼he oder Wasser auffÃ¼llen.

Zum Kochen bringen und dann die Kokosmilch untermengen. 10-15 Minuten kÃ¼cheln lassen, daÃ sich die Aromen gut in der Suppe entfalten kÃ¶nnen. Wer mÃ¶chte kann nun die FischbÃ¼llchen und die Tofu Puffs zu der Suppe geben. Mit Zucker, Fischsauce, Limettensaft und Salz (Vorsicht, die Fischsauce ist schon sehr salzig!) abschmecken.

Die Reis- und Eiernudeln in heiÃem Wasser kurz garen (Meist muÃ man sie nur ein paar Minuten einweichen - Zubereitung steht aber jeweils auf der Packung. Falls dort steht, daÃ sie lÃ¤nger brauchen, sollte man den Arbeitsschritt mit dem Nudelkochen vielleicht ein wenig vorziehen. Man sollte nur bedenken, daÃ sie ein klebriger Klotz werden, wenn sie zu frÃ¼h fertig sind und man sie noch einige Zeit zur Seite stellen muÃ.) Die Garnelen in die Suppe werfen, daÃ sie noch kurz mitgaren.

In jede Servierschale eine Portion von beiden Nudelsorten geben. Die heiÃe BrÃ¼he mit den Garnelen, den FischbÃ¼llchen und dem frittierten Tofu Ã¼ber die Nudeln schÃ¼pfen. Mit allem belegen, worauf man Lust hat, z. B. Sprossen, FrÃ¼hlingzwiebeln, Chilischeiben, frischer Koriander, gebratenen Schalotten, gekochtes HÃ¼hnchenfleisch...

Mit einer Limettenscheibe garnieren und gleich servieren.

Der Blogbeitrag ist recht lang geraten und auch die Zutatenliste mag erstmal relativ lang erscheinen, aber wenn man alle Zutaten zusammen hat geht die Suppe sehr schnell und einfach - laÃt Euch also nicht von vielen Worten abschrecken.

Na dann SELAMAT MAKAN allerseits! :-))

(Rezept: Food Safari)

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meerestier, malaysia/indonesien, suppen at 15:49

Wednesday, June 17, 2009

Chilli con Seitan

FÃ¼r 4 Portionen:

250 g (1 Pckg.) vegetarisches Hack

3/4 Dose Mais

1 Dose Kidneybohnen

2 Karotten (in kleine WÃ¼rfel geschnitten)

3 Zehen Knoblauch (fein gehackt)

2 Zwiebeln (fein gewÃ¼rfelt)

1 frische fein gehackte Scotch Bonnet Chili (die sieht aus wie eine kleine Paprika, ist sehr scharf aber hat gleichzeitig eine fruchtige Geschmacksnote. Erstmal vorsichtig dosieren ;-)) - jede andere Chilisorte geht natÃ¼rlich auch, dann muÃ man nur die Dosierung selbst ausprobieren

1 Dose gestÃ¼ckelte Tomaten

1 Packung passierte Tomaten (diese kleinen Tetrapacks)

1 TL KreuzkÃ¼mmel

1/4 TL Kurkuma

1 TL gemahlene Koriandersamen

1 TL GemÃ¼sebrÃ¼hepulver

2-3 Rippen Bitterschokolade

Saft von 1/2 Limette

1 TL brauner Zucker

1 Prise Zimt

etwas Paprikapulver und Pfeffer nach Geschmack
vegetarisches Butterschmalz oder SonnenblumenÃ¶l

Schmalz oder Ãl in einem Topf erhitzen. KreuzkÃ¼mmel anrÃ¶sten und dann die Zwiebeln mit dem Zucker dazugeben und anschwitzen aber nicht brÃunen. Dann das Hack und den Knoblauch dazumischen auch etwas anbraten. Mit der Passata und den stÃ¼ckigen Tomaten ablÃ¶schen.

KarottenwÃ¼rfel, Kurkuma, GemÃ¼sebrÃ¼hepulver, Pfeffer, Paprikapulver und die kleingehackte Chili unterrÃ¶hren (vielleicht erstmal die HÃlfte und spÃter die andere HÃlfte, nicht daÃ man sich das Gericht mit zu viel SchÃrfe versaut) und zugedeckt ca. 10 Minuten kÃ¶cheln lassen.

Wenn es zu dickflÃ¼ssig geworden ist, mit etwas Wasser auffÃ¼llen. Bohnen, Mais, Korianderpulver, zerbrÃ¶ckelte Schokolade und Zimt beimengen und nochmal 10-15 Minuten kÃ¶cheln lassen.

Mit dem Limettensaft und ggf. noch mehr GewÃ¼rzen und Zucker abschmecken.

Mit einem groÃzÃ¼gigen Klecks Sour Cream, Creme Fraiche oder Schmand und geraspeltem KÃse servieren.

Posted by orange in fleischersatz, vegetarisch at 18:54

Sunday, June 14. 2009

Fleisch ist mein GemÄ¼se? Nein - Weizen ist mein Fleisch!!

Als wir auf dem Boom Festival waren, habe ich das erste Mal Fleischersatz gegessen, der mich vÄ¼llig Ä¼berzeugt hat: Seitan. Es gab Gyros, der zwar aussah wie verbrannte Schuhsohle, aber tatsÄ¼chlich nach Gyros geschmeckt hat, genauso knusprig war und lecker und sÄ¼ttigend noch dazu. Einmal habe ich eine Lasagne bestellt und hatte wirklich Sorge, weil ich dachte, sie hÄ¼tten mir versehentlich eine mit echtem Hackfleisch gegeben (FestivalzustÄ¼nde + 40 Grad im Schatten + Hackfleisch = Gefahr ;-). Aber es war kein Fleisch. Das hat mich fasziniert.

Seitan ist ein Produkt aus Weizengluten, das in verschiedenen Formen inzwischen in eigentlich allen BiolÄ¼den und den meisten SupermÄ¼rkten erhÄ¼ltlich ist. Es hat eine faserige Konsistenz - Ä¼hnlich zu Fleisch und kann dieses in vielen Gerichten gut ersetzen.

Das neu Kennengelernte wollte ich auch zuhause ausprobieren und so wanderte alles mÄ¼glich in die TÄ¼te und wurde getestet. Das Angebot ist groÄ¼, aber wir muÄ¼ten feststellen, daÄ¼ es gar nicht so einfach ist, etwas zu finden, das einem wirklich schmeckt. Da ist uns schon das ein oder andere geschmacklose Sojageschnetzelte untergekommen. War wahrscheinlich ein Anwendungsfehler unsererseits, aber am Ende weder wÄ¼rzbar (Tonnen von GewÄ¼rzen hatten 0,0 Effekt) noch genieÄ¼bar. Vegane Wiener haben wir auch schon mal gekauft, doch die haben ebenfalls recht grenzwertig geschmeckt.

Von "DiWi vegetarisches Gehacktes" (gekauft bei "Gut zum Leben - Vegetarische Lebensmittel", Motorama Ladenstadt, MÄ¼nchen) hingegen bin ich inzwischen ein richtiger Fan. Egal ob in einer italienischen Nudelsauce oder in einem indischen Gericht â€ es hat bisher immer super geschmeckt. Hier ein paar Rezepte damit: Veganes Keema mit SÄ¼Ä¼kartoffeln und Kichererbsen, Vegane Pasta Asciuta, Chilli con Seitan, Knusprige FrÄ¼hlingsrollen mit Seitanhack-GemÄ¼se-FÄ¼llung und scharfem Soja-Koriander-Dip, Soft und knusprig: Gyoza - japanische, gefÄ¼llte Teigtaschen

Inzwischen bekommen wir Ä¼fter mal Tips, wo man gut einkaufen kann und was es wert ist, mal auszuprobieren. Dadurch sind wir vor kurzem auf die Marke â€Wheatyâ€ gestoÄ¼en.

Das erste "Wheaty" Produkt habe ich im Basic Biosupermarkt gefunden und es war mal wieder Gyros ;-). Das Gyros ist schon fertig eingelegt und gewÄ¼rzt und man muÄ¼ es nur fÄ¼r ein paar Minuten in die Pfanne werfen und es knusprig braun anbraten. Das war fein! Die Konsistenz war toll, es wurde wirklich knusprig und hat ganz lecker geschmeckt. Nach Gyros eben und nicht nach tausend anderen Sachen. Ein Nudelsalat, Tzaziki und ein paar Zwiebelscheiben dazu und man hat ein prima Mittag-/Abendessen.

Der Kollege von meinem Freund hat vom veganen "viana Bonanza Hacksteak" sehr geschwÄ¼rmt und uns eins mitgebracht (von radix - Naturkost und Versand in MÄ¼nchen-Giesing). Ich muÄ¼ sagen, er hat nicht umsonst geschwÄ¼rmt. Das gute Hacksteak gab es mit Bohnensalat und KrÄ¼uterquark. Es macht sich sicher auch super auf dem Grill.

Ich esse sowieso sehr wenig und selten Fleisch, aber mit diesen Alternativen fÄ¼llt es auch den Herren der SchÄ¼pfung leichter, noch Ä¼fter darauf zu verzichten. Seitan und Co. landen in Zukunft sicher noch Ä¼fter bei uns auf dem Teller! :-)

Posted by orange in fleischersatz, vegetarisch at 18:42

Saturday, June 13. 2009

Feiertags-FrÄ¼hstÄ¼ck

Was gibt es besseres (als Innenstadtbewohner) als ein FrÄ¼hstÄ¼ck auf dem sonnigen Balkon mit frisch aufgebackenen Croissants, heiÄ½em Schwarztee mit viel Milch und Zucker und oberleckerer Bananen-Zimt-Marmelade (danke, Cafe Haidhausen! :-)

Nach ewigen Zeiten war ich dort mal wieder um in dem sÄ¼Ä½en kleinen Innenhof meinen geliebten Kaiserschmarrn mit Apfelkompott und Vanilleeis zu essen - und was seh ich da in der Vitrine? Bananenmarmelade zum Verkauf! Ich war irgendwann mal dort frÄ¼hstÄ¼cken und hatte Croissant mit dieser reinlegewÄ¼rdigen Marmelade. Und nun gibts sie fÄ¼r zuhause. Die ist natÄ¼rlich sofort in meine Tasche gewandert - wunderbar :-)

Ich hoffe, Ihr hattet alle einen schÄ¼nen freien Tag oder auch zwei, drei oder vier! ;-)

Posted by orange in sÄ¼Ä½es at 20:15

Friday, June 12. 2009

Frische Falafel mit Bulgursalat und Hummus

Heute hat meine liebe Freundin Eva ihren Geburtstag nachgefeiert. Da wir leider kein Grillwetter hatten, wurde das Fest in die Wohnung verlegt. Es hat trotzdem jeder etwas zu essen mitgebracht und wir hatten ein riesen Buffet voll kleiner und grÄßer KÄ¼stlichkeiten. Von Nudelsalat, HackbÄ¼llchen und tÄ¼rkischem Hirsesalat bis zum bayrischen BrezknÄ¼delsalat und Obazden mit Birnen (beides Schuhbeck-Rezepte - der Obazde war eine totale Wucht, vielleicht kann ich da noch das Rezept abstauben) war alles dabei.

Da uns ja das Feuer fÄ¼r Fleisch etc. fehlte, dache ich mir, ich mache einen Snack der schon fertig gebraten ist und auÄ¼erdem super als Fleischersatz dient: Kleine gebratene KichererbsenkÄ¼chlein - Falafel. Ich mag Falafel recht gerne, z.B. im DÄ¼ner statt Fleisch, oder einfach so als Snack mit Salat und verschiedenen Saucen. Aber gemacht habe ich sie noch nie.

In den LÄ¼den und ImbiÄ¼buden sieht die Herstellung immer recht interessant aus. Die haben nÄ¼mlich oft - ganz professionell - ein GerÄ¼t, mit dem man die perfekte Falafelform hinbekommt. Wenn alle die selbe GrÄ¼Ä¼ye haben hat das nÄ¼mlich den Vorteil, daÄ¼ nicht die Kleineren schwarz beim Braten werden, wÄ¼hrend die GrÄ¼Ä¼yeren noch roh sind. In dem Blog "Scrumptious" zeigt die Schreiberin schÄ¼n, wie so ein GerÄ¼t aussieht und wie benutzt wird - wen es interessiert :-)

Auf jeden Fall habe ich mich ran gewagt, da das Rezept so einfach und schnell klang. Und das war es auch! Die Falafel sind total lecker geworden und die Herstellung des Teiges und das Formen mit der Hand war Ä¼berhaupt kein Problem. Die Wohnung riecht vom Braten ein wenig nach Pommesbude, aber das ist ja halb so wild. Am nÄ¼chsten Tag habe ich die restlichen Falafel kalt gegessen. Alle Daumen hoch fÄ¼r dieses Rezept! :-)

Als Beilage habe ich herkunftsgerecht auch noch einen Bulgursalat mit viiiel Petersilie vorbereitet und mein Schatz hat eine leckere Kichererbsen-Sesam-Paste - Hummus - beigesteuert. Die Rezepte dafÄ¼r schwirren schon lÄ¼nger hier im Blog rum. Um dort hin zu gelangen, einfach auf die Links klicken :-)

FÄ¼r ca. 20 Falafel:

2 Dosen Kichererbsen

1 kleine Zwiebel, kleine WÄ¼rfel

2-4 Knoblauchzehen (durchgepresst oder klein gehackt)

2 TL frischer gehackter Koriander

2 TL frische gehackte Petersilie

1/4 TL Salz

1 TL KreuzkÄ¼mmelpulver

eine Prise Chilipulver oder getrocknete Chiliflocken

35 Gram Mehl (ich hab etwas mehr gebraucht - aber das kann man dann spÄ¼ter zufÄ¼gen, wenn man den Teig zusammenmengt)

1 TL Backpulver

Ä¼l zum Braten

Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Koriander, Petersilie, KreuzkÄ¼mmel, Salz und Chili in einen Mixer geben und kleinhexeln. Es soll noch stÄ¼ckig sein, und nicht zu fein. Mehl und Backpulver vermischen und dann zu den Kichererbsen geben. Wieder mixen, bis man einen schÄ¼nen Teig hat, der nicht zu sehr an den HÄ¼nden klebt. Sollte er das tun, noch ein wenig mehr Mehl dazu geben. Den Teig in kleine BÄ¼llchen rollen. Man kann sie im runden Zustand frittieren oder davor etwas flach drÄ¼cken - dann werden sie schneller gar.

In eine Pfanne ca. 1/2 cm hoch Ä¼l geben (ca. die HÄ¼lfte der HÄ¼he der Falafel) und erhitzen. Es soll heiÄ¼ sein, aber nicht so heiÄ¼ daÄ¼ es raucht. Sonst verbrennen die Falafel bevor sie durch sind.

Von beiden Seiten ein paar Minuten anbraten bis sie goldbraun sind. Dann auf KÄ¼chenpapier das Fett abtropfen lassen und fertig :-)

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in orientalisches, vegetarisch at 19:55

Sunday, May 10. 2009

Buttermilch - Kokos - Kuchen

Lecker, saftig und schnell gemacht :-) Das Rezept habe ich bei chefkoch.de gefunden - von Kokosliebhabern fÃ¼r Kokosliebhaber.

FÃ¼r den Kuchen:

300 g Mehl
200 g Zucker
1 PÃckchen Backpulver
2 PÃckchen Vanillezucker
2 Eier
125 ml Buttermilch
1 EL Ãi

FÃ¼r den Belag:

100 g Zucker
150 g Butter
100 g Kokosraspel

Backofen auf 175Â° C vorheizen.

Das Mehl mit 200 g Zucker, Vanillezucker und Backpulver, den Eiern, der Buttermilch und dem Ãi mit einem HandrÃ¼hrgerÃt zu einem Teig verrÃ¼hren. In eine gefettete Springform geben und fÃ¼r 10-15 Minuten in den Backofen geben.

In einem Topf die Butter und 100 g Zucker zergehen lassen und die Kokosraspeln untermengen. Den Kuchen kurz aus dem Ofen holen und den Belag auf den Kuchen streichen. Den Kuchen dann backen, bis bei der StÃbchenprobe nichts mehr dran klebt - 10-20 Minuten. Falls der Belag dabei zu dunkel wird, eine Alufolie drÃ¼ber legen.

Posted by orange in kuchen+muffins at 18:13

Sunday, April 19. 2009

Der erste Spargel des Jahres mit Sauce Hollandaise, Schinken und Pellkartoffeln

Kartoffeln in einem Topf mit Wasser gar kochen und dann pellen.

Spargel schÃ¶len und das angetrocknete, holzige Ende abschneiden. In einem Topf mit Wasser und einer Prise Zucker gar kochen.

Schinken (kann man natÃ¼rlich auch weglassen) zu RÃ¶llchen formen und auf den Tellern anrichten

In den letzten 10 Minuten Kochzeit von Spargel und Kartoffeln, die Sauce Hollandaise zubereiten:

Sauce Hollandaise

reicht fÃ¼r 6 Portionen

250 g Butter

3 Eigelb

1 EL Zitronensaft

3 EL Wasser oder WeiÃwein

Salz, Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

meine Mutter macht immer noch klein gewÃ¼rfeltes, hart gekochtes Ei rein - lecker!

Butter in einem Topf flÃ¼ssig werden lassen und dann gleich vom Herd nehmen.

Das Eigelb mit dem Zitronensaft und dem Wasser in eine Metallschale oder einen Topf geben und in ein heiÃes Wasserbad stellen. Mit dem elektrischen HandrÃ¼hrgerÃt cremig schlagen. - Man kann es auch mit der Hand machen... ich war nur letztes Mal zu langsam mit RÃ¼hren und die Masse ist mir gestockt ;-) Mit dem KÃ¼chengerÃt hingegen hat es einwandfrei geklappt. Aber da machts sicher auch die Routine aus, was man bevorzugt.

Den Topf dann gleich aus dem Wasserbad nehmen - wie gesagt, wenn die Masse zu warm wird, stockt das Ei und man hat keine schÃ¶ne, cremige Sauce mehr. Dann ganz langsam lÃ¶ffelweise die zerlassene Butter mit hineinrÃ¼hren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nach Geschmack noch ein paar EierwÃ¼rfel untermengen.

Sofort servieren, da die leckere Sauce leider nicht mehr aufgewÃ¤rmt werden kann. Aber sie schmeckt auch lauwarm ;-)

Posted by orange in fleisch/wurst, rezepte, spargel, vegetarisch at 10:49

Saturday, April 18. 2009

Veganes "Keema" mit SÃ¼Ã¼kartoffeln und Kichererbsen

... nach Art des Hauses bzw. des KÃ¼hlschranks ;-)

Was ist eigentlich "Keema"? Das sagt Wikipedia:

Keema, Kheema oder Qeema ist ein persisches Gericht. Das Wort bedeutet "Hackfleisch". Ganz Typisch ist es ein Currygericht aus Lammhackfleisch mit Erbsen oder Kartoffeln. Keema kann aus fast jedem Fleisch hergestellt werden. Es kann durch kochen oder braten zubereitet werden und auch zu kababs (gegrillte/gebratene FleischspieÃ¼e oder -bÃ¼llchen aus Hackfleisch) geformt werden. Keema wird zudem manchmal als FÃ¼llung fÃ¼r Samosas oder Naan-Brot verwendet.

250 g veganes Hackfleisch (aus dem Biomarkt)

1 SÃ¼Ã¼kartoffel

10 Cocktailtomaten

3 EL Tomatenmark

1 groÃ¼e rote Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

1 Dose Kichererbsen

1 TL schwarze Senfsamen

5 CurryblÃ¼tter

1 Lorbeerblatt

2 Nelken

2 getrocknete, rote Chilischoten

ca. 2 cm Zimtrinde

1 TL KreuzkÃ¼mmel

1,5 TL Garam Masala

1/4 TL Kurkuma

1 EL fein gehackter, frischer Ingwer

OlivenÃ¼l oder Ghee

Salz, Pfeffer

GemÃ¼sebrÃ¼he zum AufgieÃ¼en

ca. 3 groÃ¼e EL Naturjoghurt oder vegane Soja-Variante

1/2 Bund frischer Koriander, BlÃ¼tter und Stiele fein gehackt

Zwiebel in kleine WÃ¼rfel und SÃ¼Ã¼kartoffel in mundgerechte StÃ¼cke schneiden.

Knoblauch fein hacken. Cocktailtomaten vierteln.

Kichererbsen in ein Sieb abgieÃ¼en und mit kaltem Wasser etwas abspÃ¼len. Das Ã¼berschÃ¼ssige Wasser abtropfen lassen. Eine groÃ¼e Pfanne mit einem SchuÃ¼ OlivenÃ¼l erhitzen und die Kichererbsen unter RÃ¼hren anrÃ¼sten, bis sie auÃ¼en anbrÃ¼nen und etwas trockener werden. In der letzten Minute Bratzeit kann man noch ein wenig von dem Knoblauch zu den Kichererbsen geben und mitrÃ¼sten. Dann mit Chilipulver (je nach Geschmack) und Salz wÃ¼rzen, in ein SchÃ¼lchen geben und beiseite stellen. Aufpassen, daÃ¼ man die Kichererbsen nicht schon in der Zwischenzeit weg-snackt ;-)

Wieder etwas Ã¼l in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Nach ca. 2 Minuten die SÃ¼Ã¼kartoffelwÃ¼rfel dazu geben und nochmal weitere 2 Minuten mitbraten. Die Zwiebeln sollten eher glasig werden, nicht braun. Zwiebel-Kartoffel-Mixtur in eine Schale geben und beiseite stellen.

Erneut Ã¼l in die Pfanne geben und Senfsamen, CurryblÃ¼tter, Lorbeerblatt, Nelken, getrocknete rote Chilischoten, Zimtrinde und KreuzkÃ¼mmel anrÃ¼sten, bis die Senfsamen anfangen zu springen wie Popcorn. Dann das vegane Hackfleisch dazu geben und mit den GewÃ¼rzen vermengen. Ca. 2 Minuten anbraten - dabei aufpassen, daÃ¼ die GewÃ¼rze nicht verbrennen. Zur Not einen SchuÃ¼ GemÃ¼sebrÃ¼he mit rein geben.

Die Zwiebel-Kartoffel-Mischung und die Cocktailtomate mit zum Hack in die Pfanne geben und umrÃ¼hren. Mit etwas

GemÃ¼sebrÃ¼he auffÃ¼llen (ungefÃ¼hr so, daÃ der Boden bedeckt ist - daÃ das Gericht schmoren kann ohne anzubrennen), einen Deckel auf die Pfanne geben und auf niedriger bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten vor sich hin bruzzeln lassen. Dann das Tomatenmark einrÃ¼hren, Salzen und Pfeffern und nochmal 5 Minuten weiter kÃ¼cheln lassen. Falls die Masse zu trocken wird, noch mehr BrÃ¼he dazu geben.

Die Cocktailtomaten sollten nun weich geworden sein und es sollte eine wÃ¤rzige - nicht zu trockene und nicht zu wÃ¤ssrige Sauce entstanden sein. Diese peppen wir jetzt noch mit Garam Masala und Kurkumapulver auf und verleihen ihr Cremigkeit mit dem Joghurt. Jetzt muÃ man die Sauce nicht mehr kochen, aber 2 MinÃ¼tchen ziehen lassen schadet nicht.

Ganz am Ende den frischen Koriander untermengen. Vielleicht noch ein paar BlÃ¤ttchen fÃ¼r die Deko aufheben. Die wÃ¤rzigen Kichererbsen Ã¼ber der Hacksauce verteilen und am Besten gleich mit der Pfanne auf den Tisch stellen :-)

Schmeckt gut mit Karotten-Radieschen-Salat.

Ich finde, es ist auch so sehr reichhaltig, aber wer eine Beilage braucht, kann ohne Weiteres z.B. indisches Fladenbrot, Reis oder auch ganz normales Brot dazu kombinieren.

Posted by orange in fleischersatz, indien, vegetarisch at 19:38

Thursday, April 16. 2009

Masala meets Isarauen

Ein leichtes Abendessen oder ein Snack fÄ¼r zwischendurch...

Die Nachbarin meiner Eltern war gestern in den Isarauen unterwegs um frischen BÄ¼rlauch zu sammeln. Ein kleines TÄ¼tchen fiel auch fÄ¼r mich ab und deshalb habe ich mich im KÄ¼hlschrank auf die Suche gemacht, was man wohl dazu schnell und einfach kombinieren kann. Dieses leckere, leichte und einfache Gericht ist dabei rausgekommen :-)

Cremiger Gurkensalat mit frischem BÄ¼rlauch

1/2 Gurke, gewaschen und geschÄ¼lt

1 TL schwarze Senfsamen

1/4 TL Garam Masala

2/3 kleiner Becher Naturjoghurt

1 ganz kleine rote Zwiebel - in dÄ¼nne Halbringe geschnitten

ein paar frische BÄ¼rlauchblÄ¼tter, in Streifen geschnitten und dann grob gehackt

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

OlivenÄ¼l

Die vorbereitete Gurke halbieren und auf einem Hobel dÄ¼nn hobeln. GroÄ¼zig salzen und ca. 30 Minuten stehen lassen, daÄ¼ etwas FIÄ¼ssigkeit austritt. Die FIÄ¼ssigkeit dann abgieÄ¼en.

Die Senfsamen in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten, bis sie springen. Ä¼ber die Gurken geben.

Dann einen SchuÄ¼ OlivenÄ¼l in die heiÄ¼e Pfanne geben und die Zwiebeln kurz anschwitzen. Ebenfalls zu den Gurken geben.

Mit dem Joghurt, dem BÄ¼rlauch und den GewÄ¼rzen gut vermengen, abschmecken und kÄ¼hl stellen.

- dazu -

RÄ¼hrei mit frischem BÄ¼rlauch und Chiliwurst,

dazu gerÄ¼stetes Brot

2 Eier

2 EL Milch

1/2 Chiliwurst (harte, gerÄ¼ucherte Wurst mit wÄ¼rzigem Chiligeschmack)

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

frische BÄ¼rlauchblÄ¼tter, in Streifen geschnitten und dann grob gehackt

1 dÄ¼nne Scheibe Brot

OlivenÄ¼l

Die Eier in eine kleine Schale schlagen und mit einer Gabel verrÄ¼hren. Die Milch dazugeben und gut vermengen.

Die RÄ¼cherwurst erst in Scheiben und dann in kleine StÄ¼cke schneiden.

Wurst, BÄ¼rlauch und GewÄ¼rze mit der Eiermischung vermengen.

Etwas OlivenÄ¼l in einer Pfanne erhitzen und die Ei-Mischung unter stÄ¼ndigem RÄ¼hren anbraten.

RÄ¼hrei mit ein paar geviertelten Cocktailltomaten auf einem Teller anrichten.

Mit OlivenÄ¼l den Boden der noch heiÄ¼en Pfanne bedecken und das Brot auf beiden Seiten knusprig anrÄ¼sten.

Brot auf einem KÄ¼chenkrepp abtropfen lassen und zum RÄ¼hrei servieren.

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 18:42

Wednesday, March 18. 2009

Fenchelsalat mit Dill

1 Fenchelknolle, in dÄ¼nne Streifen geschnitten (eventuell muss man die Ä¼uÄ¼yeren Schichten des Fenchel entfernen, weil sie zu holzig sind)
etwas Zitronensaft
etwas OlivenÄ¼l
Salz, Pfeffer
frischer Dill, fein gehackt

Alles zusammenmischen und ein StÄ¼ndchen ziehen lassen.
Aber wer nicht warten kann, kann den Salat auch auf der Stelle verspeisen!

So einfach und erfrischend :-)

Posted by orange in salate, vegetarisch at 22:49

Tuesday, March 17. 2009

FrÃ¼hlingshaftes Lachsfilet aus dem Ofen

2 TK-Lachsfilets
2 EL Kapern
3 EL schwarze Oliven
1/2 Fenchelknolle, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten
1/2 Bund Dill, grob gehackt
FrÃ¼hlingzwiebel-StÃ¤ngel einmal quer und einmal lÃ¤ngs halbiert
3-4 dÃ¼nne Zitronenscheiben
1 Knoblauchzehe, geviertelt
Salz, Pfeffer
etwas Zitronensaft
gutes OlivenÃ¶l

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Den Lachs in eine Auflaufform geben und mit den frischen Zutaten belegen. Salzen und pfeffern. Etwas Zitronensaft und OlivenÃ¶l darÃ¼ber trÃ¤ufeln. Ca. 25-30 Minuten backen, bis der Fenchel nicht mehr ganz so hart ist. Aus dem Ofen holen und bei Bedarf nochmal etwas OlivenÃ¶l und Zitronensaft drÃ¼ber geben.

Mit zitronigem Kokos-KartoffelpÃ¼ree servieren.

Posted by orange in fisch + meerestier at 20:33

Zitroniges Kokos-KartoffelpÃ¼ree

5 groÃe Kartoffeln, geschÃ¤lt, geviertelt und gar gekocht
3/4 Dose Kokosmilch
2 StÃ¤ngel Zitronengras
2 KaffirlimettenblÃ¤tter
2 Thaibasilikum-BlÃ¤tter
Salz, Pfeffer, etwas frisch geriebener Muskat
ein groÃzÃ¼giges StÃ¼ck Butter
etwas Zitronenabrieb

Vom Zitronengras die Ã¤uÃeren harten BlÃ¤tter abmachen. Den weichen unteren Teil fein hacken. Kokosmilch in einem Topf kurz aufkochen und dann vom Herd nehmen. Den gehackten Teil vom Zitronengras und auch den harten Rest, die KaffirlimettenblÃ¤tter und den Thai-Basilikum in die Kokosmilch geben und ziehen lassen. WÃ¤hrenddessen die Butter auf die heiÃen Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer grob durchstampfen. Die groÃen, harten GewÃ¼rze/KrÃ¤uter aus der Kokosmilch nehmen und sie dann nach und nach Ã¼ber die Kartoffeln schÃ¼tten und untermengen, daÃ es einen cremigen, aber auch nicht zu flÃ¼ssigen Brei ergibt. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenabrieb abschmecken.

Posted by orange in vegetarisch at 20:13

Wednesday, March 11. 2009

Mulligatawny Suppe

Als es mich eiskalt erwischt hatte, hat mir mein Schatz diese feine "Werd-schnell-wieder-fit"-Suppe gekocht:

FÃ¼r 4 Personen:

300 g HÃ¤hnchenbrust

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 cm Ingwer

2 MÃ¼hren

2 Tomaten

3 EL Ghee (gekÃ¶rte Butter)

je 1/2 TL Chilipulver, Kurkuma, Koriander- und KreuzkÃ¼mmelpulver, Garam Masala

600 ml HÃ¤hnerfond aus dem Glas

Salz, Pfeffer

100 ml Kokosmilch

3 EL MandelblÃ¤ttchen, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun gerÃ¶stet

100 g gekochter Basmati-Reis (wenn man mÃ¶chte)

1-2 EL Zitronensaft

gehackter, frischer Koriander

HÃ¤hnchenbrust in ca. 1 cm groÃe WÃ¼rfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein wÃ¼rfeln. Ingwer schÃ¶len und fein hacken. MÃ¼hren schÃ¶len und in kleine WÃ¼rfel schneiden. Die Tomaten heiÃ Ã¼berbrÃ¶hen, die Haut abziehen und fein wÃ¼rfeln.

Das Ghee in einem Topf erhitzen und die MÃ¼hren und Zwiebeln unter RÃ¼hren ca. 3 Minuten dÃ¼nsten. Fleisch, Knoblauch, Ingwer und die gemahlene GewÃ¼rze dazu geben und ca. 30 Sekunden anbraten. Mit HÃ¤hnerfond aufgieÃen und mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Die Suppe auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 45 Minuten kÃ¶cheln lassen.

Die Kokosmilch unterÃ¼hren und weitere 5 Minuten kÃ¶cheln lassen. Die MandelblÃ¤ttchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rÃ¶sten. Wenn man den Reis mit rein tun mÃ¶chte, ihn jetzt in die Suppe geben. Beim Servieren mit Zitronensaft betrÃ¶ufeln und mit frischem Koriander und den MandelblÃ¤ttchen bestreuen.

Den Wikipedia-Artikel zur Mulligatawny Suppe fand ich recht interessant, dort wird erklÃ¤rt, woher der Name stammt.

Posted by orange in indien, suppen at 16:26

Friday, January 16. 2009

Massaman Curry mit Rindfleisch, Kartoffeln und ErdnÃ¼ssen

Dieses Rezept ist die Wucht. Das Fleisch ist auf der Zunge zergangen, so zart war es (da muÃ man natÃ¼rlich auch immer GlÃ¼ck mit der FleischqualitÃ¤t haben). Die Sauce war schÃ¶n flÃ¼ssig - in Thailand bekommt man die Curries ja auch immer eher flÃ¼ssig. Und der Geschmack war super. Gefunden habe ich dieses tolle Rezept bei Rasa Malaysia. Thx for sharing!!! :-)

Die Massaman Curry Paste habe ich diesmal so gemacht - mehr oder weniger freestyle:

- 1 ca. 10 cm lange, fleischige Chili
- 5 Knoblauchzehen
- 2 StÃ¤ngel Zitronengras, jeweils das weiche innere StÃ¼ck
- 1,5 cm Galgant
- 3 kleine Thai-Schalotten
- 2 frische KaffirlimettenblÃ¤tter
- 5 Korianderwurzeln
- 1 Kaffirlimette, die abgeriebene Schale
- 1 TL schwarze PfefferkÃ¶rner
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen
- 2 Nelken
- ca. 3 cm Zimtrinde
- 1/4 TL frisch geriebene Muskatnuss
- 1 TL Shrimpspaste
- 2 EL ErdnussÃ¶l

Die frischen Zutaten wenn nÃ¶tig waschen, schÃ¶len und dann grob zerkleinern.

Die ganzen GewÃ¼rze kurz in einer Pfanne anrÃ¶sten, bis sie duften. Dann im MÃ¶rser zu einem Pulver verarbeiten. Die klein geschnittenen frischen Zutaten und etwas ErdnussÃ¶l mit in den MÃ¶rser geben und zu einer Paste zerstoÃen.

Die Shrimpspaste untermengen.

Das Curry fÃ¼r 4 Personen:

- 800 g Rindfleisch in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten (ich habe fertig geschnittenes Gulasch verwendet)
- 3 EL gekaufte Massaman Curry Paste oder die HÃlfte von der oben beschriebenen Paste
- 10 grÃ¼ne Kardamomkapseln
- 2 Zimtstangen
- 3 Anissterne
- 8 kleine Thai-Schalotten, geschÃ¤lt
- 2 Dosen Kokosmilch
- ca. 250 ml Wasser
- 2 1/2 TL Fischsauce
- 5 Kartoffeln, geschÃ¤lt, geviertelt
- 1/2 TL Tamarindenpaste
- 2 TL Palmzucker (alternativ: brauner Zucker)
- 4 TL ungesalzene ErdnÃ¼sse, in einer Pfanne kurz angerÃ¶stet
- 2 TL ErdnussÃ¶l
- Eine Hand voll frische ThaibasilikumblÃ¤tter

Das Rindfleisch in einer Schale mit 1 TL ErdnussÃ¶l und der Currypaste gut vermengen, daÃ das Fleisch damit gleichmÃÃig bedeckt ist. In den KÃ¼hlschrank stellen und mindestens 1 Stunde marinieren lassen.

Das restliche ErdnussÃ¶l in einem groÃen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Kardamomkapseln, Zimt und

Sternanis ca. 40 Sekunden anrÃ¶sten. Die ganzen Schalotten mit hinein geben und goldbraun anbraten. Vorsicht, daÃ die GewÃ¼rze nicht anbrennen.

Das mit Currypaste Ã¼berzogene Fleisch in den Topf geben und fÃ¼r 1-2 Minuten anbrÃ¶unen. Gut durchmischen, daÃ sich das Fleisch mit den GewÃ¼rzen vermengt.

Mit 1 Dose Kokosmilch, 1/2-1 kleine Tasse Wasser (lieber erstmal weniger und nach und nach etwas nachkippen, wenn nÃ¶tig) ablÃ¶schen und mit Fischeauce wÃ¼rzen. das Fleisch sollte gerade so mit FlÃ¼ssigkeit bedeckt sein. Gut durchmischen und zum kochen bringen. Wenn es anfÃ¤ngt zu kochen, auf sehr niedrige Hitze herunterschalten und den Deckel drauf legen. FÃ¼r 1 1/2 Stunden leicht simmern lassen.

Danach die zweite Dose Kokosmilch, Kartoffeln, ErdnÃ¼sse und die HÃlfte der ThaibasilikumblÃtter untermischen. Gut vermengen. Wenn nÃ¶tig mit Fischeauce weiter abschmecken.

Den Herd auf mittlere Hitze hochschalten und den Topf wieder abdecken. FÃ¼r 30 Minuten kochen, bis die Kartoffeln durch sind.

In der Zwischenzeit die Tamarindenpaste vorbereiten. Es gibt sie fertig im Asiamarkt in GlÃ¤sern, dann muÃ man nichts mehr machen. Ich hab meistens getrocknete, ganze Tamarinde zuhause. Die sieht aus und fÃ¼hlt sich an wie eine klebrige Trockenfrucht. Man reiÃt ein StÃ¼ck ab und lÃ¶st sie in ein paar TL heiÃem Wasser aufweichen. Dann mÃ¶schst man sie mit den HÃnden durch (was gibt es schÃ¶neres als mit vollem KÃ¶rperereinsatz zu kochen!! :-)) und drÃ¼ckt danach die entstandene Paste durch ein Siebchen, um die Kerne und die festen Teile von der Paste zu trennen.

Wenn die Kartoffeln fertig sind, das Curry vom Herd nehmen, Palmzucker, Tamarindenpaste und den restlichen Thaibasilikum zum Curry geben.

Mit Reis servieren.

Posted by orange in fleisch/wurst, thailand at 22:22

Tuesday, January 13. 2009

Kardamom-Kaffee-Kakao-LikÃ¶r

50 g Kaffeebohnen
10 Kardamomkapseln
200 g brauner Kandiszucker
0,7 Liter Weinbrand
1 Msp. Zitronenschale
1 Msp. Orangenschale
10 EL Kakao
600 ml Kondensmilch

Kaffeebohnen, Kardamomkapseln, Kandis, Weinbrand, Zitronen- und Orangenschale in ein groÃes Einmachglas geben. Ca. 3 Wochen lang ziehen lassen. Zwischendurch hin und wieder schÃ¼tteln.

Nach etwa 3 Wochen filtern und mit Kondensmilch mischen. AnschlieÃend mit Kakao abschmecken.

GekÃ¼hlt lagern und vor dem servieren schÃ¼tteln, da sich der Kakao etwas absetzt.

Schmeckt sehr gut als GetrÃ¤nk auf Eis, aber auch zu Pfannkuchen und Speiseeis oder auf anderen Desserts!

Rezept gefunden bei chefkoch.de

Posted by orange in promillig at 19:31

Pocky Sticks

Dieses Jahr habe ich zu Weihnachten keine PlÃ¤tzchen gebacken. Ich hatte kurz davor dieses tolle Rezept entdeckt und wollte es unbedingt ausprobieren. PaÃt Ã¼brigens auch super zu anderen Jahreszeiten, da man den GuÃ nach Lust und Laune variieren kann.

Pocky Sticks sind selbst gebackene "Mikado Sticks", nur hat der Teig mehr Pfiff. Man bekommt sie zwar selber nicht ganz so dÃ¼nn hin wie das Original, aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch. Wie man die Pockys glasiert und dekoriert - da ist der KreativitÃ¤t keine Grenze gesetzt.

Ich habe mir folgende Sorten ausgesucht und ausgedacht:

- "Zen-Pocky": WeiÃe Schokolade, gemischt mit grÃ¼nem Teepuder + getrocknete Cranberries
- "Weihnachts-Pocky": Dunkle Schokolade + Zimtpulver + Mandelscheiben
- "GenieÃer-Pocky": Dunkle Schokolade + Zimtpulver + Orangenzesten
- "Feuer-Pocky": Dunkle Schokolade + Chilipulver
- "Power-Pocky": Dunkle Schokolade + grob zerstoessene Kaffeebohnen
- "India-Pocky": WeiÃe Schokolade + Kardamompulver + Kokosflakes

Teig fÃ¼r ca. 65 Sticks:

185 g Mehl
1/4 TL Salz
13 g Puderzucker
6 g Trockenhefe
65 ml lauwarme Milch
16 g Tahini (Sesammus)
25 g Honig
Zesten von 1/2 Mandarine oder 1/4 Orange
25 g Butter mit Raumtemperatur

Hefe und Milch in einer kleinen Schale verrÃ¼hren. Einen Teighaken in die KÃ¼chenmaschine einlegen und die

trockenen Zutaten langsam vermengen.

In einer zweiten Schale Honig und Tahini vermengen. Diesen Mix und die Milch mit der Hefe zu den trockenen Zutaten in die KÃ¼chenmaschine geben. Bei mittlerer Geschwindigkeit einen Teig herstellen. Orangenzesten, Butter und 60 ml Wasser dazu geben und weiter rÃ¼hren, bis ein schÃ¶ner elastischer Teig entsteht. Falls der Teig zu klebrig ist, etwas Mehl dazu geben, falls er zu trocken ist etwas Wasser dazu geben.

Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und min. 1 Stunde in den KÃ¼hlschrank legen.

Ofen auf 180Â°C vorheizen. Teig in der Mitte teilen und die StÃ¼cke etwas kneten. Dann ca. 4mm dick ausrollen. 5mm x 15 cm Streifen aus dem Teig ausschneiden und vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Im Ofen fÃ¼r 10-15 Minuten backen (vorsicht, am Ende kann es sehr schnell gehen, daÃ der Teig zu dunkel wird!). Sie sollen goldbraun werden. Nicht zu hell - sonst werden sie zu weich - und nicht zu dunkel, sonst werden sie bitter und hart.

Wenn die Pockies abgekÃ¼hlt sind, kann man mit der Glasur beginnen. Dazu Schokolade nach Wahl im Wasserbad schmelzen und Pockys eintauchen. Auf die feuchte Schokolade die Deko aufstreuen und trocknen lassen.

- Tolle Idee und Grundrezept gefunden bei "Not Quite Nigella" -

Posted by orange in backen, plÃ¤tzchen + kekse at 00:40

Sunday, November 16. 2008

EnergiebÃ¼llchen mit Datteln und Marzipan

Ohje, mich hat schon jetzt der Vorweihnachtsstress eingeholt. Vor 2 Wochen habe ich diese leckeren EnergiebÃ¼llchen gemacht, aber inzwischen leider die genauen Mengenangaben vergessen... Aber das macht gar nichts, denn bei dieser Zubereitungsart kann man die Zutaten erstmal nach GefÃ¼hl zusammenschÃ¼tten und dann nach Lust und Laune abschmecken.

ca. 10 Datteln, grob geschnitten
ca. 1 TL Kakaopulver, ungesÃ¼Ã¼t
gemahlene Mandeln
ca. 4 EL Marzipanrohmasse, klein gehackt
etwas abgeriebene Orangenschale
1 Messerspitze Zimt

Alles in einen Mixer geben und zu einer klebrigen Masse pÃ¼rieren. Zwischendurch probieren und bei Bedarf von der einen oder anderen Zutat noch mehr hinein geben. Dann mit feuchten HÃ¤nden kleine BÃ¼llchen formen.

FÃ¼r das "Coating":
Puderzucker
etwas Kakao
ein Hauch Zimt

Die Komponenten fÃ¼r das "Coating" auf einem Brettchen mischen und die BÃ¼llchen darin rollen, bis sie nicht mehr kleben.

Perfekte kleine SÃ¼Ã¼igkeit zu Tee oder GlÃ¼hwein! :-)

Weitere EnergiebÃ¼llchen-Rezepte:
Rosinen-Nuss-BÃ¼llchen
Aprikosen-Dattel-Cashew-BÃ¼llchen

Posted by orange in sÃ¼Ã¼es at 17:42

Sunday, October 26. 2008

Bayrischer Schweinebraten

... nach einem Rezept von meiner Mama

Mein erster Schweinebraten und die Batterien von meiner Kamera waren leer :-)

Das ist schade, denn er ist richtig gut geworden! Ich hatte etwas Bedenken, ob ich die Kruste vernÄ¼ftig hinkriege, aber das ging ohne Probleme. Ich glaub, ich hab nur etwas zu wenig Zwiebeln und ein bisschen zu viel Wasser rein getan. Die Sauce wurde nicht dunkel. Aber da gibt es einen super Trick: Einfach das GemÄ¼se im Mixer pÄ¼rieren, mit dem Bratensaft vermischen und im noch heissen Ofen, wÄ¼hrend man das Fleisch schneidet, ein wenig einreduzieren lassen.

Wir haben fÄ¼r 4 Personen gekocht :-)

1,8 kg Schweinefleisch z.B. Schulter mit Schwarte / Halsgrat ist eher durchwachsen aber auch passend / oder etwas, das sie in der Metzgerei als "Krustenbraten" verkaufen und laut der VerkÄ¼uferin "irgendwo vom RÄ¼cken/HÄ¼fte" stammt. Das hatten wir... Am Besten einfach beraten lassen :-)
zum Mitbraten eignen sich eine Scheibe Wammerl (Bauch) oder Ripperl - wegen der SoÄ¼e

WÄ¼rzung:

Salz, Pfeffer, KÄ¼mmel (nicht sparen)

4 Knoblauchzehen zerdrÄ¼cken, Fleisch einreiben, Kruste aber aussparen

Zwiebeln 2,5 recht groÄ¼e oder 4-5 kleinere, grob geschnitten

eine halbe Karotte und ein StÄ¼ck Sellerie mit in die Reine geben

Braten:

Gut gewÄ¼rztetes Fleisch in die Reine geben, WurzelgemÄ¼se und Zwiebel dazu, ungefÄ¼hr eine (kleine!) Tasse Wasser dazu und im vorgeheizten Ofen auf ca. 180 - 200 Grad auf mittlerer Schiene ca. 1 Stunde braten. Wenn Zwiebeln braun anlegen - also bitte beobachten - etwas Wasser zugießen.

Danach Herd auf 220 Grad schalten und eine weitere Stunde fertigbraten. Aufpassen - immer wieder aufgiessen, wenn das GemÄ¼se zu dunkel wird! Sauce sollte jetzt schon eine schÄ¼ne NaturbrÄ¼nung haben.

Wenn die Garzeit um ist, Fleisch herausnehmen. Die Kruste abnehmen und Fleisch in Scheiben schneiden. Sauce durch ein Sieb giessen, Zwiebel und GemÄ¼se durchs Sieb drÄ¼cken, das macht die SoÄ¼e sÄ¼miger und geschmackvoller.

SoÄ¼e nochmal erhitzen und abschmecken.

Dazu gab es SemmelknÄ¼del, Bayrisch Kraut und Salat!

Posted by orange in fleisch/wurst at 20:05

Bayrisch Kraut

1/2 grossen Kopf Weisskohl

2 EL Butterschmalz

ganzer KÄ¼mmel

Salz, Pfeffer

200 g SpeckwÄ¼rfel

300 ml BrÄ¼he (aus Fleisch oder GemÄ¼se)

Puderzucker

ca. 1 TL Weissweinessig

Einbrenne: Mehl, Butter

Den Kohl in ca. 1/2 - 1 cm dicke Streifen schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die SpeckwÃ¼rfel und den KÃ¼mmel darin kurz anbraten (nicht zu dunkel), dann den Kohl dazu geben und gut vermengen. Mit BrÃ¼he aufgiessen und mit Deckel kÃ¼cheln lassen. Wenn das Kraut weicher geworden ist mit Salz, Pfeffer, reichlich Zucker und ein wenig Essig abschmecken und weiter kÃ¼cheln lassen.

In der Zwischenzeit eine Einbrenne herstellen. Dazu ein StÃ¼ck Butter in einer Pfanne schmelzen. Dann ein paar TL Mehl einrÃ¼hren, dass eine cremige Masse entsteht und unter stÃ¤ndigem RÃ¼hren golden anrÃ¼sten. Vorsicht - die Einbrenne kann ganz schnell zu einer "Verbrenne" werden ;-)

Ein wenig "Saft" vom Kohl in ein SchÃ¼sselchen geben und etwas von der Einbrenne einrÃ¼hren ohne KlÃ¼mpchen. Das Ganze dann zurÃ¼ck zum Kraut geben. Das Kraut soll durch die Bindung mit dem Mehl eine etwas sÃ¤migere Konsistenz bekommen.

Vegetarier lassen den Speck einfach weg.

Posted by orange in fleisch/wurst, vegetarisch at 20:04

SemmelknÃ¶del

FÃ¼r 4 Personen:

10 dÃ¼nn in Scheiben geschnittenen, alte Semmeln in eine grosse SchÃ¼ssel geben, 3-4 Eier dazu, ca 200 ml heisse Milch, Salz und ca. 4-5 EL Mehl dass nach dem Durchkneten ein nicht zu fester, aber auch nicht zu lockerer Teig entsteht. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Danach mit nassen HÃ¤nden KnÃ¶del drehen. Salzwasser zum Kochen bringen und die KnÃ¶del nacheinander hineingeben, Herd herunterschalten, und im Topf bei geÃ¶ffnetem Deckel 30 Minuten nur leicht sieden lassen. Wichtig! - Sonst kocht das Ã¼bere der KnÃ¶del ab.

Tipp: Wenn der Teig zu locker geworden ist, SemmelbrÃ¶sel zugeben. Wenn er zu fest ist, noch etwas Milch dazu geben.

KnÃ¶del sollten punktgenau serviert werden! Also gut timen!

Posted by orange in rezepte at 20:03

Wednesday, October 22. 2008

Noch eine Ingwertee Variation

Jetzt, wo es kalt wird, kann man nie genug leckere Teerezepte haben, oder? :-) Was fÃ¼r Tee macht Ihr am liebsten?

Die Inspiration kam von "Tofu for Two" und ist wirklich wahnsinnig lecker. Der Ingwer und die GewÃ¼rze geben der Orange richtig Pepp.

1/2 l Wasser

4 Kardamom-Kapseln, angeknackt

ca. 5 cm Zimtrinde oder -stange

ca. 3 cm frischer Ingwer, geschÃ¼lt und in Scheiben

Saft von 2 Orangen

1 EL Honig (ich hab Sanddornhonig hier) oder Agavendicksaft oder ein anderes SÃ¼Ã¼ngsmittel, das Ihr mÃ¶gt

Wasser mit GewÃ¼rzen und Ingwer aufkochen und ca. 10 Minuten kÃ¼cheln lassen, dann in eine (grosse) Tasse abseihen und mit Orangensaft und Honig vermischen. Fertig!

So haben Bazillen und Frostattacken keine Chance!

Posted by orange in hausmittelchen, warm at 19:07

Monday, October 20. 2008

Hyderabadi Baghare Baingan (Auberginencurry)

Baby Auberginen in wÄ¼rziger Erdnuss-Sesam-Sauce

Dieses tolle Rezept habe ich im "Fun and Food" Blog gefunden (dort ist es auf Englisch zu finden!) und da wir 1. Baby-Auberginen lieben und 2. es sich fast so anÄ¼rt wie mein geliebtes Shahi Baingan, das ich oft im Swagat - meinem indischen Stamm-Restaurant - genieÄ¼e, muÄ¼te ich es natÄ¼rlich ausprobieren.

Da wir vom FrÄ¼hstÄ¼ck - es gab Paneer Bhurji - noch Paneer Ä¼brig hatten, haben wir den auch noch in WÄ¼rfel geschnitten und in die Sauce gegeben... Sooo lecker!

Als Beilage gab es einen Salat aus Gurken, Tomaten, roter Zwiebel, Koriander, Zitronensaft Salz und Pfeffer und etwas frische, fein gehackte Chili. Und dazu Rotis (indisches Brot)! :-)

Hier das Rezept:

8 Babyauberginen - rund und klein
1 mittelgroÄ¼e Zwiebel
2 getrocknete rote Chilis
2 EL Tamarindenextrakt
1/2 TL Ingwerpaste
4 EL gemahlene ErdnÄ¼sse
2 EL Kokosraspeln
2 EL Sesamsamen
1 EL Korianderpulver
1 TL KreuzkÄ¼mmelsamen
1 TL rotes Chilipulver
1/2 TL Kurkumapulver
1/4 Tasse Wasser
Salz zum Abschmecken
4 EL Ghee oder Ä¼l + Ä¼l zum Braten der Auberginen

Auberginen gut waschen und 2 Schnitte von unten bis ca. 3/4 der LÄ¼nge hinein schneiden, daÄ¼ sie ein Kreuz ergeben. Den "Kopf" mit StÄ¼ngel intakt lassen. Ä¼l oder Ghee in einem Wok erhitzen. Wenn es heiÄ¼ ist, je 2-3 Auberginen hinein geben und anbraten/frittieren, bis sie eine grÄ¼uliche Haut bekommen und knusprig werden. Heraus nehmen und auf KÄ¼chenpapier abtropfen lassen. So lange wiederholen bis alle Auberginen angebraten sind. Mit Salz wÄ¼rzen und zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit die ErdnÄ¼sse, Sesamsamen und Kokosflocken getrennt in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten. In einer GewÄ¼rzmÄ¼hle oder KaffeemÄ¼hle mahlen und zur Seite stellen.

2 EL Ä¼l im Wok erhitzen und die gehackten Zwiebel 3-4 Minuten anbraten. KreuzkÄ¼mmel, Korianderpulver und rote Chilis dazugeben und fÄ¼r weitere 2 Minuten anrÄ¼sten. Dann zusammen mit dem Kurkuma in einen Mixer geben und zerkleinern.

Die Nuss-Mischung, Ingwer- und Tamarindenpaste und 1/4 Tasse Wasser dazu geben und zu einer Paste mixen.

1 TL Ä¼l oder Ghee im Wok erhitzen, die GewÄ¼rzpaste hineingeben und mit so viel Wasser vermengen, daÄ¼ eine sÄ¼mige Sauce daraus wird. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Einen Deckel drauf legen und auf niedriger Hitze fÄ¼r 5-8 Minuten simmern lassen.

Die frittierten Auberginen (und den Paneer, wer mag) in die Sauce geben und gut durchmengen, daÄ¼ die Sauce in die Einschnitte der Auberginen gelangen kann. Zudecken und fÄ¼r weitere 10 Minuten kÄ¼cheln lassen.

Mit frisch gehacktem Koriander bestreuen und mit indischem Brot oder Reis servieren.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in indien, vegetarisch at 08:26

Thursday, October 16. 2008

Bulgursalat mit gebratenem GemÃ¼se und Kichererbsen

Bulgur vorbereiten:

1 Tasse Bulgur
1,5 Tassen Wasser
1/4 TL Kurkuma
2 TL GemÃ¼sebrÃ¼he

Bulgur mit Wasser und GewÃ¼rzen aufkochen, runter schalten und gar kÃ¼cheln lassen.

GemÃ¼se:

3 EL Pinienkerne
2 Karotten, in dÃ¼nne Stifte
1 Zucchini, in dÃ¼nne Scheiben, dann vierteln
1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen
1/2 TL brauner Zucker
1 groÃe rote Zwiebel, in Halbringe
1 Knobelzehe, fein hacken
1 Dose Kichererbsen, abwaschen
OlivenÃ¶l

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Ãl anrÃ¶sten, herausnehmen und zur Seite legen.

OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen, eine kleine Menge Zucchini darin anbraten, daÃ sie Farbe bekommen, mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen, herausnehmen. Den nÃ¤chsten Schwung Zucchini anbraten etc. bis die Zucchini fertig sind. Zucchini zur Seite stellen.

Karottenstifte mit etwas Ãl in die Pfanne geben, salzen und pfeffern und ein paar Minuten anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Zwiebeln, Knoblauch, Zucker und KreuzkÃ¼mmel mit etwas Ãl in die Pfanne geben, anbraten. Dann die abgESPÃ¼lten und abgetropften Kichererbsen dazu schÃ¼tten und unterrÃ¼hren.

Nach wenigen Minuten die Karotten und Kartoffeln mit in die Pfanne geben, alles vermengen, mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver abschmecken.

Zusammen mischen:

Saft von 2 Zitronen
3 EL frischer, gehackter Koriander oder andere frische KrÃ¤uter nach Wahl (Petersilie oder Minze oder Basilikum...)
Optional: etwas Feta

In einer Schale den Bulgur und die GemÃ¼sepfanne vermischen und etwas abkÃ¼hlen lassen. Dann den Zitronensaft und die KrÃ¤uter unterrÃ¼hren. Wer mÃ¶chte, kann noch etwas Feta drÃ¼ber brÃ¶teln.

Schmeckt warm, lauwarm, zimmerwarm und kalt! :-)

Posted by orange in orientalisches, recipes in english , salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 07:18

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

Sunday, October 12. 2008

Rindfleisch mit KÃ¼bis Thai Style

Ein leckeres herbstliches Gericht - sehr passend nach einem langen Waldspaziergang! :-)

300 g Rindfleisch in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten
1/2 Hokkaido KÃ¼bis
5 EL ungerÃ¶stete ErdnÃ¶sse
3 EL frisch gehacktes Thai-Basilikum
4 EL frisch gehackter Koriander
2 StÃ¤ngel Zitronengras
1 walnuÃgroÃes StÃ¼ck Ingwer, geschÃ¶lt und fein gehackt
1 rote Chili, fein gehackt
brauner Zucker
4 StÃ¤ngel FrÃ¼hlingszwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
1 kleine rote Zwiebel, in dÃ¼nne Halbringe geschnitten
3 groÃe Knoblauchzehen, fein gehackt
1 kleine Zitrone
2 KaffirlimettenblÃ¤tter
1/4 Dose Kokosmilch
1/4 TL Korianderpulver
Fischsauce
ErdnÃ¶Ãl

ErdnÃ¶sse ohne Fett im Wok anrÃ¶sten, dann herausnehmen und grob hacken.

KÃ¼bis entkernen und mit Schale in kleine WÃ¼rfel schneiden.

ErdnÃ¶Ãl im Wok erhitzen und Fleisch mit den roten Zwiebelringen, der HÃ¶lfte des Knoblauchs, der HÃ¶lfte des Ingwers, 1 TL braunem Zucker und den KaffirlimettenblÃ¤ttern kurz scharf anbraten. Mit ca. 2 EL Fischsauce und dem Saft von 1/2 kleinen Zitrone ablÃ¶schen. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Wieder etwas Ãl in den Wok geben. Dann den KÃ¼bis, das Zitronengras, den restlichen Ingwer, den restlichen Knoblauch, die FrÃ¼hlingszwiebel, die Chili und 1 EL braunen Zucker unter RÃ¼hren ein paar Minuten anbraten. Dann die Kokosmilch und das Korianderpulver dazu geben und mÃ¶glichst mit Deckel auf mittlerer Hitze kÃ¶cheln lassen, bis der KÃ¼bis gar ist.

Das Fleisch, die ErdnÃ¶sse und die frischen KrÃ¤uter untermengen, mit Fischsauce, Zitrone und Zucker abschmecken und nochmal ca. 2 Minuten ziehen lassen, dann servieren. Das Fleisch sollte zart rosa sein und nicht durchgebraten, deshalb am Anfang nur ganz kurz scharf anbraten :-)

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, thailand at 19:45

Friday, October 10. 2008

Austernpilze in sahniger Fetasauce

1 kleine rote Zwiebel, in dÃ¼nne Halbringe geschnitten
1 Box Austernpilze
1/4 Feta
1/2 Becher Schmand
5 EL Wasser
Salz, Pfeffer
gerÃ¶steter Knoblauch aus der MÃ¼hle
frischer Basilikum, grob gehackt
OlivenÃ¶l

Austernpilze in einer Pfanne in heiÃem OlivenÃ¶l kurz scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen, herausnehmen und zur Seite stellen.

Zwiebelringe in etwas OlivenÃ¶l anschwitzen, Schmand und Wasser einrÃ¼hren und Feta mit der Hand kleinbrÃ¶seln und untermengen. Wenn sich der Feta aufgelÃ¶st hat, die Sauce mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

Die Austernpilze wieder in die Pfanne geben und mit der Sauce vermengen.

Mit dem frischen Basilikum bestreuen und z.B. mit frischem Olivenbrot oder Baguette servieren. Schmeckt auch lecker als Beilage zu z.B. Fleisch.

Posted by orange in vegetarisch at 18:30

Tuesday, October 7. 2008

Vitaminbombe gegen frÃ¼stelige Herbsttacke

Was gibt es besseres, als in einen faulen Sonntag mit einem richtig schÃ¶nen FrÃ¼hstÃ¼ck zu starten... wir hatten frisches Brot, Guacamole, gefÃ¼llte Oliven und Fetasalat vom griechischen Stand, KrÃ¼terquark, Tee und einen frisch gepressten

Orange-Grapefruit-Saft

Saft von 3 ausgepressten Orangen

Saft von 1 ausgepressten Grapefruit

2 TL Sanddorn-Honig

wer mag kann auch noch ein wenig frisch geriebenen Ingwer rein tun

Meine Eltern haben mir diesen leckeren Honig vom Bauernmarkt in Niederbayern mitgebracht und er schmeckt so gut! Richtig fruchtig und cremig!

Posted by orange in kalt at 11:57

Thursday, October 2. 2008

Thai-Glasnudeln mit gebratenem Gemüse, Garnelen und geröstetem Sesam

Das ist ein eigens zusammengewürfeltes Rezept und hat uns wahnsinnig gut geschmeckt! Man bekommt auch gar kein Fernweh... neeeein ;-) Ohje und es scheint meine Rezepte werden immer länger und länger... Aber es lohnt sich!!! :-)

Um es authentischer zu machen, kann man natürlich die Zwiebel durch Thai-Frühlingszwiebeln ersetzen. Diese werden in Ringe geschnitten und nicht schon am Anfang sondern eher gegen Ende dazu gegeben. Aber ich hatte grad keine da :-)

- 1 Packung Glasnudeln
- 1 Packung TK-Garnelen, aufgetaut
- 3 etwa pflaumengroße Thai-Auberginen, in Spalten geschnitten
- 1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Packung Zuckerschoten, scharf gedrittelt
- 1 kleine Zwiebel, in dünne Halbringe geschnitten
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 2 Stängel Zitronengras, das zarte Innere in feine Ringe geschnitten
- 2 EL gehackter frischer Ingwer
- 4 EL gehackter frischer Koriander
- 2 EL gehackter frischer Thai-Basilikum
- 1-2 grüne oder rote Chilis, fein gehackt
- 5 EL Sesam-Samen
- Erdnussöl
- ein paar Spritzer dunkles Sesamöl
- brauner Zucker
- Fischsauce
- 1 Limette

Gefrorene Garnelen mit kochendem Wasser überbrühen und 1-2 Minuten auftauen lassen. Dann heißes Wasser abschütten und mit kaltem Wasser abkühlen, um den Garvorgang zu unterbrechen. Echt eine schnelle und praktische Methode für's Auftauen.

Glasnudeln in einer Schale mit heißem Wasser überbrühen und ziehen lassen, bis sie gar sind. Am besten zwischendurch mal probieren, damit sie nicht zu weich werden. Wasser abgießen und mit ein wenig Erdnussöl vermengen, damit sie in der Zwischenzeit nicht zusammen kleben.

Sesamsamen im Wok ohne Fett goldbraun anrösten und wieder herausnehmen.

Etwas Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Die Karotte, Zuckerschoten, Auberginen und Zwiebel hinein geben, mit ca. 1 EL braunem Zucker bestreuen und unter Rühren ca. 5 Minuten scharf anbraten und karamelisieren. Dann die Garnelen, den Knoblauch, die Zitronengrasringe, die Kaffirlimettenblätter, die Chili und den Ingwer untermengen und weiter braten, bis die Garnelen nicht mehr roh sind.

Die Glasnudeln, die gehackten frischen Kräuter und den Sesam mit in den Wok geben und gut unterheben.

Mit der Fischsauce, dem braunen Sesamöl (vorsicht, sehr intensiv!) und Limettensaft aromatisieren. Hier sollte man sich an seine persönliche Mischung herantasten, es ist schwer Mengenangaben zu machen. Jeder mag es anders. Bei Bedarf kann man auch noch mit etwas Zucker ausgleichen.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in thailand at 20:14

Sunday, September 28. 2008

Coconut Cardamom Burfi (indische SÃ¼Ãigkeit)

Schnell und einfach gemachte SÃ¼Ãigkeit die sowas von unverschÃmt lecker ist!!!

Kokos-Burfi besteht aus cremig eingekochter Milch/Sahne, Kardamom und Kokosflocken. Ich habe schon mal versucht, Burfi zu machen (-> hier ganz unten) und es hat sehr lange gedauert, bis die Milch eingekocht war. NatÃ¼rlich muÃ man dann auch dabei bleiben, daÃ sie nicht anbrennt und immer schÃ¶n rÃ¼hren. Das Ergebnis war sehr lecker, aber auch ein ziemlicher Zeitaufwand.

Dann habe ich dieses Rezept bei "A Spoonful Of Sugar" gefunden und war gleich angetan von der Einfachheit der Zubereitung.

Ich habe schon Ã¶fter von Rezepten mit "MilchmÃdchen" gelesen, aber kann mich nicht erinnern, je so eine Dose geÃ¶ffnet zu haben. Einen Versuch war's wert ;-) Dieses Zeug schmeckt ganz wunderbar milchig-karamellig und gibt eine Idee, daÃ ein Dessert, das damit gemacht ist, ganz sÃ¼ndhaft sÃ¼Ã und lecker wird.

Zutaten:

250g Kokosflocken
395g gesÃ¼Ãte Kondensmilch (z.B. MilchmÃdchen)
10 Kardamomkapseln - die Samen im MÃ¶rser zu einem Pulver zerstoÃen
eine handvoll Pistazien, grob gehackt

Zubereitung:

200 g Kokosraspeln, Kondensmilch und Pistazien in einer SchÃ¼ssel vermengen.
Eine beschichtete Pfanne auf schwacher Hitze erwÃrmen und die Mischung hinein geben, bis sie fest wird und sich leicht formen lÃÃt. Das hat bei mir nur wenige Minuten gedauert. Ich denke, es gibt auch gesÃ¼Ãte Kondensmilch, die etwas dÃ¼nnflÃ¼ssiger ist als MilchmÃdchen. Da dauerts vielleicht die eine oder andere Minute lÃnger :-)

Vom Herd nehmen und etwas auskÃ¼hlen lassen, etwa 5-10 Minuten, bis man die Masse anfassen kann.

Die restlichen Kokosflocken auf einem Brett oder Teller verteilen. Mit feuchten HÃnden kleine BÃllchen rollen und in den Kokosflocken wÃrzen.

Das Burfi kann bis zu einer Woche im KÃ¼hlschrank aufbewahrt werden (so lange wird es nicht Ã¼berleben ;-). Am besten schmeckt es bei Zimmertemperatur.

Posted by orange in indien, sÃ¼Ães at 11:28

Thursday, September 11. 2008

In Honig, Amaretto und Zimt gebackene Feigen mit WalnÃ¼ssen auf Vanillequark

Schnell zuzubereitende Nachspeise die wahnsinnig gut schmeckt!

FÃ¼r 4 Personen:

10 frische Feigen

Honig

Zimt

Amaretto

1-2 Becher (Bio-) Vanillequark (einer, der nach echter Vanille schmeckt)

Feigen waschen und halbieren.

Mit der Schnittseite nach oben in eine Ofenform legen und mit den WalnÃ¼ssen bestreuen. Dann reichlich Honig (am besten ist der aus der Flasche zu portionieren) drÃ¼ber geben, mit Amaretto betrÃ¶ufeln (nicht zu knapp) und mit Zimt bestreuen. Bei 200Â°C im Backofen fÃ¼r etwa 10 Minuten backen.

Aus dem Vanillequark Nocken ausstechen und auf einem Teller anordnen. Die heiÃŸen Feigen mit der Sauce darauf verteilen und sofort servieren.

Posted by orange in sÃ¼ÃŸes at 14:00

Monday, September 8. 2008

Spaghetti mit Garnelen, gebratenem Chicoree, Tomaten, Feta und Oliven in leichter Zitronen-KrÃ¤uter-Sauce

250 g Spaghetti
2 Chicoree
1 Packung Garnelen
2 Zehen Knoblauch, gehackt
1 Zwiebel in kleine WÃ¼rfel geschnitten
1 Tomaten, gewÃ¼rfelt
in Knofel eingelegte Oliven vom Markt (die die so schÃ¶n groÃ sind und intensiv schmecken)
Rosmarin, Basilikum, Oregano
Salz, Pfeffer
Chilipulver
OlivenÃ¶l
1/2 Pckg. Feta
1/2 Zitrone

Nudeln (Spaghetti) al dente kochen.
Oliven in Spalten vom Kern schneiden.

Chicoree in EinzelblÃ¤tter zerteilen, in breite Streifen schneiden und portionsweise in OlivenÃ¶l bei starker Hitze anbraten, daÃ er Farbe bekommt. Dabei mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Heraus nehmen.

Garnelen mit Knoblauch, ZwiebelwÃ¼rfeln, Rosmarin und etwas Chilipulver anbraten. Tomaten dazu geben und mit Salz, Pfeffer und den restlichen KrÃ¤utern wÃ¼rzen. Nur kurz anschwanken und nicht kochen lassen.

Nudeln, Chicoree und Oliven mit in die Pfanne geben und alles gut durchmischen. Mit Zitrone und etwas OlivenÃ¶l, KrÃ¤utern und GewÃ¼rzen abschmecken.

Feta drÃ¼ber brÃ¶ckeln und servieren.

Posted by orange in fisch + meerestier, pasta+so at 20:04

(Vegane) Pasta Asciuta

wie bei meiner Mama, nur mit fleischlosem Hackfleisch.
Die Fleischliebhaber kÃ¶nnen natÃ¼rlich auch richtiges Hackfleisch verwenden...

250 g Hackfleischersatz (Weizenfleisch) aus dem Bioladen
1 Karotte
1 Stange Stangensellerie
1 kleine Zucchini
1 groÃe Zwiebel
1/2 Flasche Passata (TomatenpÃ¼ree)
3 Knoblauchzehen, geviertelt
einen SchuÃ Rotwein
Oregano, Salz, Pfeffer
frischer Rosmarin, Basilikum - gehackt
Butterschmalz (ich habe pflanzliches Ghee aus dem Asialaden benutzt) oder Ãl

Die Karotte, den Sellerie, die Zucchini und die Zwiebeln separat in ganz feine WÃ¼rfel hacken. Ich hab so einen

Multifunktionshacker (sowas hier) wo einem danach zwar tierisch die HÃ¤nde weh tun, aber mit dem funktioniert es prima.

Butterschmalz oder Ã–l in einer groÃen Pfanne erhitzen und das Weizenhack mit dem Knoblauch darin ein paar Minuten anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und ca. 2 Minuten weiter braten. Dann die Karotte, den Sellerie und die Zucchini untermengen und weitere paar Minuten braten. Wenn alles schÃ¶n angebraten ist, mit einem groÃzÃ¼gigen SchuÃ Rotwein ablÃ¶schen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano und Rosmarin wÃ¤rzen. Mit dem Passata aufgieÃen, gut umrÃ¼hren und mit einem Deckel drauf ca. 10 Minuten auf niedriger Hitze kÃ¶cheln lassen. Gehackten Basilikum untermengen und mit Wein, GemÃ¼sebrÃ¼hepulver und GewÃ¼rzen abschmecken. Sollte die Sauce zu trocken werden kann man auch noch etwas GemÃ¼sebrÃ¼he dazu geben. Dann sollte man es nochmal ein wenig durchziehen lassen, daÃ der Geschmack nicht dadurch verdÃ¼nnt wird.

Gab es bei uns mit DeCecco Linguine und geriebenem (nicht-veganem) ZiegenkÃ¤se.

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 14:07

Sunday, September 7. 2008

Radiccio-Zucchini-GemÃ¼se mit Knoblauch, KrÃ¤utern und Oliven

1 mittelgroÃe Zwiebel, in dÃ¼nne Halbringe geschnitten
2 kleine Zucchini
Knoblauch, in grobe WÃ¼rfel geschnitten
1/2 Radiccio Kopf, in Streifen geschnitten
in Knofel eingelegte Oliven vom Markt - die die so schÃ¶n groÃ sind und intensiv schmecken
Salz, Pfeffer
frischer Rosmarin

Zucchini in dÃ¼nne Scheiben schneiden und mit etwas Knofel in Ãl knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen, beiseite legen.

Zwiebelringe und Knoblauch goldbraun anbraten. Radiccio mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer und Rosmarin wÃ¼rzen und ganz kurz mit in der Pfanne schwenken, daÃ der Radiccio nicht vÃ¶llig zusammenfÃllt aber etwas Farbe nimmt. Die Pfanne sollte also recht heiÃ sein. Vom Herd nehmen. Die Oliven in Spalten vom Kern schneiden und zusammen mit den Zucchini untermengen. Lauwarm servieren.

Sehr leckere knackige und geschmackvolle Beilage. Kapern wÃ¼rden sicher auch noch super dazu passen!
Gab es bei uns zu gebratenen RinderhÃ¼ftsteaks mit Sauce und Kartoffeln.

Posted by orange in fleisch/wurst, vegetarisch at 14:23

Wednesday, September 3. 2008

Happy Birthday to meee :-)

Heidelbeer-Tarte mit Buttermilchcreme
auf Mandelkruste

Der definitiv versauteste Kuchen, den ich je gebacken habe... und dann auch noch an so einem Tag.

Ab heute sind mir amerikanische Rezepte suspekt mit ihren komischen MaßEinheiten. Ich dachte alles richtig umgerechnet zu haben, aber irgendwas kann da nicht gestimmt haben...

Die Kruste wurde zu butterig und brÄ¼selig, die Creme wollte erst nicht gelieren und am nÄ¼chsten Morgen war sie zu geliert *g* manche der (11 EUR-)Heidelbeeren (!!) hatten bis zum nÄ¼chsten Tag Haare ;-(Das war definitiv nicht mein Tag.

Aber auf dem Foto sieht der Kuchen gar nicht so schlecht aus ;-)

Posted by orange in sÄ¼Yes at 14:34

Saturday, August 23. 2008

Erfrischender Ingwer - Hibiskus - Tee wie auf dem Boom Festival

1 Liter Wasser
2 StÄ¼cke Zimtstange
1 EL ingwerscheiben
1/4 Tasse HibiskusblÄ¼ten
2 EL Honig

Meine Version mit den Sachen, die ich da habe (kommt vom Geschmack Ä¼hnlich hin):

2 Teebeutel Malventee
1 walnuÄ¼groÄ¼es StÄ¼ck Ingwer, geschÄ¼lt und in Scheiben geschnitten
ca. 5cm Zimtrinde
Honig oder anderes flÄ¼ssiges SÄ¼Ä¼ungsmittel (Ich hab Agavendicksaft da gehabt, der gibt noch eine extra fruchtige Note dazu)

Alle Zutaten in eine Teekanne geben und mit kochendem Wasser aufkochen, ausgiebig ziehen lassen und dann den Ingwer heraus nehmen, daÄ¼ er nicht zu intensiv wird. Mit Honig oder Agavendicksaft reichlich sÄ¼Ä¼en.

Beide Versionen schmecken heiss, lauwarm und auch eisgekÄ¼ht!

Posted by orange in getrÄ¼nke, kalt, warm at 22:07

Sunday, July 13. 2008

Selbst gemachte KrÃ¼terbutter

1/2 Pckg. Butter

reichlich frische KrÃ¼ter nach Wahl (z.B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Rosmarin, Thai-Basilikum, Oregano, Thymian... was grad da ist - klein gehackt)

zur Not geht auch eine TK-KrÃ¼termischung

etwas gepressten Knoblauch oder

getrockneten Knoblauch aus der MÃ¼hle

Paprika, Salz, Pfeffer

wer mag etwas Chilipulver

wer mag etwas abgeriebene Zitronenschale

Die Butter bei Zimmertemperatur etwas weicher werden lassen und dann mit allen Zutaten in einer SchÃ¼ssel mit einer Gabel zerdrÃ¼cken und vermengen. Mit den GewÃ¼rzen abschmecken.

Gab es bei uns zu wÃ¼rzigen, gebratenen Garnelen, Pellkartoffeln und einem groÃen gemischten Salat!

Posted by orange in dips+aufstriche at 10:16

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

Friday, July 11. 2008

Obstsalat mit Himbeeren, Nektarinen, Orangen

mit einem SchuÃ¼ Amaretto und Toffifee-StÃ¼ckchen

FÃ¼r 2 Personen:

2 groÃ¼e Nektarinen

1 groÃ¼e Orange

1 Schale frische Himbeeren

3-4 EL Amaretto

(wer keinen Alkohol rein tun mag kann auch mit Bittermandelaroma abschmecken. Da weiÃ¼ ich allerdings die Menge nicht.)

3 Toffifee

Nektarinen in WÃ¼rfel schneiden. Himbeeren waschen und trocken tupfen, Orange filetieren und das, was Ã¼brig bleibt, auspressen. Die Toffifee klein hacken. Alles zusammen in einer Schale mischen und mit dem Amaretto abschmecken.

Weitere Obstsalat-Rezepte:

leeecker Obstsalat

Exotischer Obstsalat mit Mango

~~~

Spontane Eigenkreation aus Lust und Laune. Der Sommer ist da juhuu!

~~~

Posted by orange in salate, sÃ¼Ã¼es at 13:58

Tuesday, July 8. 2008

Onigiri How To (eat)

Wie hier (Ich bin verliebt - mein 1. Onigiri) versprochen, eine Bilderdoku der - wie ich finde - wirklich genialen Onigiri Verpackung:

Geniale Verpackung und leckerer Inhalt

Gebrauchsanweisung studieren

Einfach den Streifen in der Mitte rundherum abziehen

Die Folie wie eine Lotusblume zur Seite schieben und dann einfach rausziehen. So legt sich das Noriblatt, das davor durch eine Folienschicht vorm Durchweichen geschÄ¼tzt ist direkt um den Reis.

Nori-Algenblatt schÄ¼n darum drappieren

Und genÄ¼Ä¼lich reinbeissen! Hier ist es mit gekochtem Lachs gefÄ¼llt :-)

Posted by orange in japan at 17:45

Monday, July 7. 2008

Pimp my Obst

Ich mochte Obst zwar vom Geschmack her immer gerne, aber als Kind musste mich meine Mutter trotzdem immer Ã¼berlisten, dass ich genug davon zu mir nehme. Also gab es oft Bananen- oder Erdbeermilch - die habe ich geliebt. Tip: Wenn die FrÃ¼chte vollreif sind, ist es nicht nÃ¶tig, den Shake noch weiter zu sÃ¼Ã¼en.

Genauso gerne hatte ich in mundgerechte StÃ¼cke geschnittenes Obst mit einem Klecks Nuss-Nougatcreme oder Honig als "Dip". Von Rapunzel gibt es eine Kokos-Nougatcreme ("Samba" im Bioladen), die finde ich besonders fein!

Statt einen sÃ¼Ã¼en Aufstrich dazu zu geben, kann man das Obst auch mit Zimt bestreuen. In dem Yogazentrum, in dem ich war, wurde das Obst so oft als Snack oder "Prasad" (Opferspeise) gereicht. Der Zimt macht das Obst zu einer kÃ¶niglichen Leckerei.

Im Sommer ist ein bunter Fruchtsalat als kleine Erfrischung fÃ¼r zwischendurch nicht zu toppen. Egal ob pur, mit gerÃ¶steten NÃ¼ssen oder einem Spritzer Amaretto - bei der Zusammenstellung der Zutaten kann man der KreativitÃ¤t freien Lauf lassen. Ein paar Obstsalat-Rezepte findet Ihr hier:

Obstsalat mit Himbeeren, Nektarinen, Orangen

Exotischer Mangosalat

Obstsalat mit Granatapfel, Zimt und eingelegten Mandeln

Im Winter kann man FrÃ¼chte der Saison zu einem sÃ¼Ã¼en Kompott einkochen. Dazu passen erwÃ¤rmende GewÃ¼rze, wie Zimt, Kardamom und Nelken. Hier ein paar Kompott-Rezepte:

Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren

Apfelkompott nach HausmÃ¼tterchen orange

Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

Apfelkompott mit Apricot Brandy

In Asien wird Obst - ganz anders als bei uns - gerne mit deftigen Aromen aufgepeppt. Mango, Ananas, Guaven und Co. werden zum Beispiel mit Chilipulver oder -flocken, gerÃ¶stetem KreuzkÃ¼mmel oder sogar schwarzem Salz bestreut.

In einigen LÃ¤ndern gehÃ¶ren wÃ¼rzige Obstsalate zur typischen LandeskÃ¼che, zum Beispiel in Indien der "Fruit Chaat", in Indonesien/Malaysia/Singapur der "Rojak" - und auch in Sri Lanka isst man Obst gern mit GewÃ¼rzen.

Einige Obstsorten werden im unreifen Zustand verwendet, zum Beispiel Papaya und Mangos. Testen, wie gut das schmeckt, kann man am besten bei einem thailÃ¤ndischen "Som Tam" (zum Rezept) - einem Salat mit rohen Papayastreifen, rohen Schlangenbohnen und Tomaten mit einem Dressing aus Fischsauce, Limettensaft, Palmzucker, Knoblauch und Chili. DarÃ¼ber ein paar getrocknete Shrimps und gerÃ¶stete ErdnÃ¼sse - ein Traum.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, malaysia/indonesien, rezepte, salate, sammlungen + infos, snacks/vorspeisen, sri lanka, sÃ¼Ã¼es, thailand, vegetarisch at 08:03

Sunday, July 6. 2008

Keralischer Senffisch mit Kokos-Mais und Kartoffeln

Marinade:

- 4 EL braune Senfsamen
- 1 Kardamomkapsel
- 1 Prise Zimt (nur gaaanz wenig!)
- 1/2 TL brauner Zucker
- 1 rote, getrocknete Chilischote
- 1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt

Senfsamen, die schwarzen Samen aus der Kardamomkapsel und die getrocknete Chili in einem MÃ¶rser fein zerstoÃ¼en und mit 2 EL Wasser und 1 EL Ghee vermengen. Den Knoblauch, Zucker und Zimt unterÃ¼hren.

FischpÃ¼ckchen:

- Alufolie
- 2 TK-Lachsfilets, angetaut und einmal quer halbiert
- Zitronensaft
- CurryblÃ¤tter, getrocknet oder Frisch
- 4 LorbeerblÃ¤tter, getrocknet
- 1 Knoblauchzehe, in feine Scheiben
- Ghee
- Salz, Pfeffer

Backofen auf 180Ã°C vorheizen.

Vier ausreichend groÃ¼e StÃ¼cke Alufolie abreiÃ¼en. Den Fisch von beiden Seiten nicht zu schÃ¼chtern Salzen und Pfeffern, dann ebenfalls von beiden Seiten mit der Senfmarinade bestreichen. Jeweils ein StÃ¼ck Fisch auf ein StÃ¼ck Alufolie legen. Das Filet mit ausreichend Zitronensaft betrÃ¼pfeln, den Knoblauchscheiben, einem Lorbeerblatt und ein paar CurryblÃ¤ttern belegen, mit etwas Ghee betrÃ¼pfeln und zu einem PÃ¼ckchen falten, daÃ¼ nichts herausrinnen kann. Die PÃ¼ckchen auf den Rost im Backofen legen und fÃ¼r ca. 40 Minuten garen (Kommt auf den Ofen an. Man kann ja zwischendurch mal ein PÃ¼ckchen vorsichtig Ã¶ffnen und gucken, ob der Fisch schon durch ist.)

Den Fisch mit Kokos-Mais und Pellkartoffeln servieren.

SÃ¼ndisch inspirierter Mais in cremiger Kokossauce:

- 1 Dose Mais, abgetropft
- 2 kleine Zwiebeln, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
- 1 TL braune Senfsamen
- 3 EL Urid Dal
- 1 rote, getrocknete Chilischote, fein gehackt
- CurryblÃ¤tter
- 1/2 Dose Kokosmilch
- 2 EL Ghee zum anbraten
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL brauner Zucker
- Garam Masala
- Kurkuma
- Chilipulver
- Salz, Pfeffer
- GemÃ¼sebrÃ¼hepulver

Ghee in einem Topf erhitzen, Senfsamen, Urid Dal, CurryblÃ¤tter und Chili anrÃ¶sten bis das Dal goldbraun wird. Die Zwiebeln, 2 EL Kokosmilch und den braunen Zucker dazu geben. Kurz anschwitzen. Dann den Mais zugeben, alles umrÃ¶hren. Mit Kokosmilch aufgieÃŸen. Mit GemÃ¼sebrÃ¼hepulver, Garam Masala, Kurkuma, etwas Chilipulver, Salz und Pfeffer wÃ¼rzen und einkochen lassen, bis eine sÃ¶mige Sauce entsteht. Es zieht richtig schÃ¶n durch, wenn man den Mais nach dem Einkochen vom Herd nimmt und erst etwas spÃ¤ter wieder erwÃ¤rmt (bei mir waren das so 15 Minuten). Mit einem Spritzer Zitronensaft und ggf. noch mit den schon gehabten GewÃ¼rzen abschmecken.

Posted by orange in fisch + meerestier, indien, vegetarisch at 19:02

Wednesday, July 2. 2008

Karotten - Basilikum - Brot

Okeeee, das Rezept klingt vielleicht etwas sehr "gesund" fÄ¼r den einen oder anderen, aber ich finde, es ist ein richtig leckerer Snack oder ein kleines, leichtes Abendessen fÄ¼r die warme Jahreszeit! Wer mag, kann auch noch etwas Frischkäse auf das Brot schmieren und dann erst die Karotten drauf legen :-). Oder man reicht das ganze ohne Brot als Gemüßebeilage.

fÄ¼r 2 belegte Brote:
2 Karotten
2 EL Sonnenblumenkerne
1/2 TL brauner Zucker
1 Hand voll frisches Basilikum
Butter zum andÄ¼nsten
Salz, Pfeffer

Karotten in dÄ¼nne Streifen schneiden.

Butter mit dem Zucker in einem Topf zergehen lassen und die Sonnenblumenkerne darin kurz karamelisieren. Karottenstreifen dazu geben, gut umrühren und kurz andÄ¼nsten, bis sie etwas weicher werden, aber noch bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen und reichlich gehacktem, frischem Basilikum vermengen.

Karotten auf einer Scheibe leckerem, saftigem Vollkornbrot anrichten.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 16:28

Thursday, June 26. 2008

Ich bin verliebt... mein 1. Onigiri

Als ich auf der Suche nach einem kleinen, leichten Snack gestern beim Sushi Dealer meines Vertrauens vorbeischlenderte, lagen sie auf einmal vor mir... wunderschÖn, dreieckig und eingehÄ¼lt in ein Noriblatt... die Onigiris.

FÄ¼r jeden Japaner wahrscheinlich ein tÄ¼glicher Anblick und nicht mehr sonderlich spannend, aber ich hab mich in den letzten Monaten schon mal ein wenig mit den ReispÄ¼llchen beschÄ¼ftigt, die in Japan scheinbar so beliebt sind, wie bei uns ein belegtes Brot.

Ich habe verschiedene Rezepte herausgesucht und wollte schon immer mal versuchen, sie selber zu machen. In MÄ¼nchen hatte ich sie fertig zuvor noch nirgends entdeckt. Aber wie das so ist... irgendwie kam ich bisher nicht dazu es auszuprobieren.

Darum war meine Freude natÄ¼rlich umso grÄ¼Öer!

Ich war viel zu gespannt, um Zeit mit fotografieren zu vertrÄ¼deln, aber nÄ¼chstes Mal werde ich diese geniale Packtechnik fÄ¼r Euch dokumentieren!
(Fotos gibt's inzwischen hier!!)

Das Onigiri war in eine PlastikhÄ¼lle eingepackt auf der eine lustige kleine Abbildung war, wie man das Ding korrekt zu Ä¼ffnen hat. Man zieht in der Mitte einen Streifen aussenrum ab und teilt das Plastik somit in 2 Teile. Dann schiebt man die beiden Enden zur Seite und die verschiedenen Schichten der Verpackung Ä¼ffnen sich wie eine Lotusblume. Da hat einer beim Verpackungsdesign mal richtig nachgedacht, denn das Nori-Algenblatt wird durch eine weitere Schicht Plastikfolie vom Reis getrennt, daÄ¼ es nicht durchweicht! Man kann die Folie mit einem Handgriff herausziehen und hat ein frisches knackiges Noriblatt auf dem Reis. Nori schmeckt lecker und man macht sich so praktischerweise auch nicht die Finger klebrig vom Reis.

FÄ¼llen kann man die gewÄ¼rzten ReispÄ¼ckchen, wie man mÄ¼chte. Meines hatte als Kern etwas gerÄ¼ucherten Lachs. (Wikipedia weiÄ¼ mehr... [â€°])

Intelligentes Pausenbrot auf japanisch... einfach lecker und schreit nach meeeeeehr!

Auf einer ganz sÄ¼Ä¼ren Seite, die ich bei der Informationssuche zum Thema Bento Box mal gefunden habe, gibt es ein prima Onigiri-Howto!
airandangels.com

Hmmm... das bringt mich wieder zurÄ¼ck zur Idee mir eine Bento Box zu kaufen... hmmm... am besten eine sich selbst mit 100 kleinen Leckereien fÄ¼llende :-> *habenwill*

Posted by orange in japan at 20:44

Wednesday, June 25, 2008

Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen

Foto folgt!!

15 kleine Kartoffeln, ungeschÃ¼lt
1-2 rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
3 Knoblauchzehe(n)
50 ml Wein, weiÃ, trocken
3 Zweige Rosmarin
einige Rosmarin - Nadeln
etwas Pfeffer
etwas Salz
1 unbehandelte Zitrone, in Scheiben geschnitten
1 grÃ¼ne Chili
etwas OlivenÃ¶l, (ca. 20 - 30 ml)

Die kleinen ungeschÃ¼lten Kartoffeln halbieren oder in Spalten schneiden, wenn die Kartoffeln etwas grÃ¶Ãer sind. Hauptsache die Schale ist schÃ¶n dÃ¼nn und sauber. Rote Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauch in sehr dÃ¼nne Scheiben schneiden.
Schalotten, Knoblauch, OlivenÃ¶l, etwas WeiÃwein, Rosmarinzweige und Nadeln in eine Auflaufform geben. Obenauf die halbierten Kartoffeln legen und salzen, pfeffern und mit den anderen Zutaten mehrmals mischen.

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. AnschlieÃend die Kartoffeln zuerst mit Alufolie abdecken und auf kleiner Stufe ca. 20 Minuten garen. Klein gehackte Chili und Zitronenscheiben untermengen und danach nochmal 10 bis 15 Minuten ohne Folie garen. Zwischendurch mehrmals wenden und mit der Gabel testen, ob die Kartoffeln schon weich sind.

Rezept von chefkoch.de, etwas abgewandelt.
War lecker zu Rinderfilet mit KrÃ¼ter-Senf-Kruste

Posted by orange in fleisch/wurst, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:20

Sunday, June 15. 2008

GrÃ¼n-WeiÃ-Rot - Tarte

Ein paar Zutaten, die ich die meiste Zeit sowieso im KÃ¼hlschrank habe - verwandelt zu einer lecker-leichten Tarte :-)

3/4 Glas getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten
1 Mozzarella in dÃ¼nnen Scheiben
1-2 FrÃ¼hlingzwiebeln, in feine Ringe geschnitten
1 Hand voll frisches Basilikum, grob gehackt
3 EL Schmand
1/2 Rolle BlÃ¤ttertorteig
Salz, Pfeffer
Chilipulver
Knoblauch aus der MÃ¼hle

BlÃ¤ttertortegrolle halbieren und die eine HÃlfte auf ein Backblech mit Backpapier legen. Die Seiten ein wenig hochrollen. Den BlÃ¤ttertorteig bei 200Â°C Grad hellbraun vorbacken.

Derweil die Zutaten schneiden. Schmand mit Basilikum verrÃ¼hren und mit den GewÃ¼rzen pikant abschmecken.

Den BlÃ¤ttertorteig aus dem Ofen holen, mit der Schmandcreme bestreichen, mit den Tomaten belegen, dann den Mozzarella drauf legen und mit FrÃ¼hlingzwiebeln bestreuen. Etwas drÃ¼ber pfeffern. Auf unterer Schiene nochmal in den Backofen bis der Mozzarella zerlaufen ist. Vorsicht, daÃ der Rand nicht zu dunkel wird... ggf. etwas runter schalten oder Rand abdecken.

Posted by orange in vegetarisch at 20:42

Wednesday, June 11. 2008

WÃ¼rzige FleischbÃ¼llchen

500 g gemischtes Hackfleisch
1 Hand voll KnÃ¶delbrot, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Zehen Knoblauch, durchgepresst (je nach GrÃ¶Ãe und persÃ¶nlichem Geschmack)
1 Ei
1 Hand voll frische GartenkrÃ¤uter (Basilikum, Oregano, Rosmarin, Petersilie)
Salz, Pfeffer
1/2 TL gemahlener KreuzkÃ¼mmel
etwas Chilipulver
Butterschmalz zum ausbraten

Alles zu einem Teig vermengen, pikant abschmecken und ca. 30 Minuten durchziehen lassen, daÃ das KnÃ¶delbrot weicher wird. Zu etwa Tischtennisball grÃ¶Ãen Kugeln formen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Es sollte ca. 1/2 cm hoch in der Pfanne stehen. Die BÃ¼llchen von allen Seiten knusprig anbraten. Wer mÃ¶chte, kann noch 1 ganze Knoblauchzehe mit ins Bratfett werfen.

Dazu gab es Hirsesalat und FrÃ¼hlingsquark.

Posted by orange in fleisch/wurst at 19:21

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

Thursday, June 5. 2008

GenieÄer - Bananenkuchen mit Nuss

Einer meiner absoluten Lieblingskuchen...

3 sehr reife Bananen
125 g Butter
100 g Zucker
4 EL Amaretto
2 Eier
½ TL Natron
2 EL Milch
1 TL Backpulver
200 g Vollkornmehl
¼ TL Zimt
Samen von 1 Kardamomkapsel, zerstoßen
5 EL Schokoflocken
1 Hand voll WalnÄ¼sse
1 Hand voll HaselnÄ¼sse

Die Bananen fein zerdrÄ¼cken. NÄ¼sse grob hacken. Butter und Zucker cremig rÄ¼hren. Eier, Bananen und Natron zugeben. Die Milch und das mit Backpulver vermengte Mehl unterrÄ¼hren. Amaretto, Zimt, Kardamom, NÄ¼sse und Schokoladenflocken untermengen und gut vermischen. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und bei 190Ä°C etwa 50 Minuten backen (StÄ¼bchenprobe!). Wenn der Kuchen anfÄ¼ngt zu dunkel zu werden, mit Alufolie abdecken.

Den noch heiÄen Kuchen mit Honig bestreichen.
Sooooooooo lecker!!!!

Posted by orange in kuchen+muffins at 19:51

Tuesday, May 27. 2008

Sahniges Karottencurry mit nussigem Reispilaw

SÃ¼ndisch inspiriert

FÃ¼r 3 Personen:

Karottencurry:

7 Karotten, in ca. 3 cm lange Stifte geschnitten

1 Becher Schmand

2 EL Ghee

1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt

1 TL schwarze Senfsamen

1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

1 TL Urid Dal

2 EL getrocknete CurryblÃ¤tter, zerbrÃ¶ckelt

1 getrocknete, rote Chili

1/4 TL Kurkuma

1/4 TL Garam Masala

Salz, Pfeffer

brauner Rohrzucker

GemÃ¼sebrÃ¶hepulver

ca. 1 cm StÃ¼ck frischen Ingwer, fein gehackt

Ghee in einem Topf erhitzen. Senfsamen, KreuzkÃ¼mmelsamen, Urid Dal, CurryblÃ¤tter und die rote Chili anrÃ¶sten, bis sie duften. Dann die Karottenstifte und den Knoblauch dazu geben und gut durchrÃ¶hren. Mit ca. 1/2 TL braunem Rohrzucker karamellisieren. Dann den Schmand und ca. 4 EL Wasser dazu geben. Mit GemÃ¼sebrÃ¶hepulver abschmecken und ein paar Minuten kÃ¶cheln lassen. Kurkuma, Garam Masala und den frischen Ingwer dazu geben. Mit Salz und Pfeffer und - wenn nÃ¶tig auch mit den anderen verwendeten GewÃ¼rzen abschmecken, bis ein stimmiger Geschmack entsteht. Nochmal ein wenig vor sich hin kÃ¶cheln lassen. Die Karotten sollten am Ende noch Biss haben.

Pilaw:

3/4 Tasse Basmatireis

5 EL Salatkerne-Mix (Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, KÃ¼rbiskerne)

5 EL Rosinen

1 EL Kokosraspel

1 Hand voll TK-Erbesen

kleines StÃ¼ck Butter

1 Lorbeerblatt

1 Kardamomkapsel

Salz, Pfeffer

Reis grÃ¼ndlich waschen, bis das Wasser klar ist. Dann mit 1,5 Tassen Wasser, dem Lorbeerblatt und dem Kardamom aufsetzen und nach Packungsanweisung kochen.

In der Zeit die KÃ¶rner ohne Fett rÃ¶sten und aus der Pfanne nehmen. Die Rosinen grob hacken.

Wenn der Reis alles Wasser aufgesogen hat und fertig ist, die Butter in der Pfanne schmelzen und den Reis darin anbraten. Erbsen, Rosinen, Kerne und Kokosraspel dazu geben, ein wenig Salzen und Pfeffern und noch so lange weiter braten, bis die Erbsen heiÃŸ sind.

Das Pilaw sollte eine eher sÃ¼ÃŸliche, nussige Note haben.

Dazu gab es bei uns Salat mit Zitronensaft, Ã–l, Salz, Pfeffer und Zucker angemacht.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in indien, vegetarisch at 16:15

Sunday, May 25. 2008

Kartoffelgratin mit Meerrettich und frischen Kraeutern

Gab es bei uns zu geduenstetem gruenem Spargel und einem grossen gemischten Salat.

ca. 6 vorgekochte, festkochende Kartoffeln
1 Becher Schmand
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Hand voll frische Kraeuter (Basilikum, Oregano, Rosmarin)
frisch geriebener schweizer Gryere Kaese zum ueberbacken
1 TL Meerrettich aus dem Glas
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
brauner Zucker (wenn man moechte)
Gemuesebruehepulver (ohne Glutamat!)

Kartoffeln schaelen und in Scheiben schneiden. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Zwiebeln in feine Halbringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Kraeuter waschen und grob hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Den Knoblauch dazu geben und mitbraten. Eine Prise braunen Zucker darueber geben und karamelisieren. Den Schmand und ca. 5 EL Wasser dazu geben und gut vermengen. Mit Meerrettich, Gemuesebruehepulver, Salz, Pfeffer und Paprikapulver wuerzen. Etwas einkochen lassen. Die Sauce soll schoen wuerzig und herzhaft sein, also lieber mehr wuerzen als zu sparsam sein. Vor allem sollte man den Meerrettich angenehm durchschmecken. (Der Kaese macht spaeter dann den Wuerz-Feinschliff :-)) Am Schluss die frischen Kraeuter unterheben.

Die Sauce gut mit den Kartoffeln vermischen und dann in eine Auflaufform geben. Dann den Gryere Kaese grosszuegig darueber verteilen und nochmal ein wenig drueberpfeffern.

Bei 200 Grad im Ofen ueberbacken, bis der Kaese schoen geschmolzen ist.

Posted by orange in vegetarisch at 16:13

Thursday, May 15. 2008

Vietnamesische GIÃ¼cksrollen

4 Personen:

12 groÃe, runde BlÃ¤tter Reispapier (Durchm. 28 cm)

6 SalatblÃ¤tter

1/2 Gurke

1 Karotte - wer mag (genauso vorbereiten wie die Gurke - in dÃ¼nne Streifen schneiden oder hobeln)

frische KorianderblÃ¤tter

Thaibasilikum

200 g Sojasprossen

FÃ¼llung:

300 g Garnelen

1 TL SpeisestÃ¤rke

2 EL ErdnussÃ¶l

1 TL SesamÃ¶l

1 TL klein gehackter Ingwer

1 TL klein gehackter Knoblauch

1/2 TL klein gehackte Chili

frische KorianderblÃ¤tter

1/2 EL Sojasauce

2 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten

1 Prise (brauner) Zucker

Salz, Pfeffer

Vom Reispapier immer jeweils ein Blatt einzeln in eine Schale mit handwarmem Wasser tauchen. Dann jeweils 2 StÃ¼ck so aufeinander legen, daÃ die geriffelte Seite auÃen liegt. Eine glatte FlÃ¤che (z.B. Tisch) mit einem KÃ¼chenhandtuch auslegen und die Doppeldecker-Reispapierscheiben ca. 15 Minuten ziehen und abtropfen lassen. Sie werden dann leicht durchsichtig. Beim Verarbeiten aufpassen - sie kleben wahnsinnig schnell aneinander!

In der Zwischenzeit kann man das GemÃ¼se vorbereiten: Die Salatgurke schÃ¶len, die Kerne entfernen und in ganz dÃ¼nne Streifen schneiden. Ich habe dafÃ¼r einen Julienneschneider (sollte es in jeder Haushaltswarenabteilung geben). Der sieht aus wie ein SparschÃ¶ler, hat nur mehrere Einbuchtungen, daÃ er nicht eine Scheibe schÃ¶lt sondern viele kleine Streifen. Die KrÃ¤uter wie Koriander und Thaibasilikum grob hacken. Die Sojasprossen und den Salat waschen und abtropfen lassen.

Das mit den Garnelen war ein toller Tip! Wenn man TK-Garnelen hat und nicht ewig warten mÃ¼chte, bis sie aufgetaut sind, einfach kurz mit heiÃem Wasser Ã¼berbrÃ¶hen, dann gleich mit kaltem Wasser abschrecken, um den GarprozeÃ zu unterbrechen. So sind sie im nu aufgetaut, aber noch nicht gekocht. Die Garnelen lÃ¤ngs in zwei HÃ¤lften schneiden und mit der SpeisestÃ¤rke einreiben (etwas Mehl tut's auch).

Das Ãl in einem Wok erhitzen und die GarnelenhÃ¤lften darin ca. eine Minute anbraten. Dann den Ingwer, Knoblauch, die gehackte Chilischote untermischen. Mit Sojasauce, etwas Fischsauce (Vorsicht, salzig!), braunem Zucker, Pfeffer abschmecken. Ein Spritzer Zitronensaft macht sich auch immer nicht schlecht.

Rollen rollen: Auf die Reispapierscheibe ein Salatblatt legen. In dieses Salatblatt gibt man dann von allen FÃ¼llungszutaten etwas hinein. Das Salatblatt verhindert auch ein wenig, daÃ das Reispapier vom Inhalt gleich durchweicht. GemÃ¼se (Streifen von Gurke, ich hab auch noch Karottenstreifen mit rein getan) Sojasprossen, KrÃ¤uter, FrÃ¼hlingzwiebelringe und etwas von den wÃ¼rzigen Garnelen. Dann faltet man das zum KÃ¼rper zeigende Reispapierende Ã¼ber der FÃ¼llung zusammen, schlÃ¼gt die rechte und linke Seite zur Mitte ein und rollt die Rolle auf. Wenn man sie in einem leicht angefeuchteten Tuch eingewickelt lagert, trocknen sie bis zum Verzehr nicht aus.

Um das Reinbeissen zu erleichtern schneidet man die Rollen schrÄ¼g in der Mitte durch. In einen Dip getunkt schmeckt sie dann gleich noch wÄ¼rziger. Um sich die HÄ¼nde nicht klebrig zu machen kann man ein Salatblatt um die Rolle schlagen und sie am Salatblatt festhalten.

Der Dip, der mir dazu am besten schmeckt (einen Ä¼hnlichen gab es in Thailand auch z.B. zu gegrillten Prawns:

Scharfer Dip mit Fischsauce

Fischsauce mit fein gehackter Korianderwurzel, fein gehacktem Ingwer, fein gehacktem Knobel, fein gehackter grÄ¼ner Chili, braunem Zucker oder Palmzucker, Limetten- oder Zitronensaft vermengen. Die Mengen habe ich improvisiert, ich denke jeder hat seinen eigenen Lieblingsschwerpunkt bei den GeschmÄ¼ckern. Am besten zusammenmischen und dann abschmecken.

Klassischer Hoisindip

Der Hoisindip mit Hoisinsauce, Orangenzesten und Orangensaft, der in der Sendung empfohlen wurde, war nicht sooo ganz mein Fall.

~~~~

orange: Ich hab das Rezept auf ARD digital gesehen und muÄ¼te es am nÄ¼chsten Tag gleich nachmachen. Die Rollen sahen so lecker aus! Ich weiÄ¼ noch, daÄ¼ es die auch in Kambodscha gab, als wir da waren. Durch das viele rohe GemÄ¼se sind die Rollen sehr erfrischend und durch die wÄ¼rzigen Krabben trotzdem sÄ¼ttigend. NatÄ¼rlich sollte man eine gewisse Vorliebe fÄ¼r asiatische GeschmÄ¼cker haben, die ja schon teilweise sehr eigen sind. Ich hab inzwischen eine recht perverse Liebe zu eingeschlafenen FÄ¼Ä¼en ... eeerm ... Fischsauce entwickelt (riecht genauso). Deshalb mag ich auch den Fischsaucen-Dip sehr gern. Ich denke daÄ¼ auch jeder andere asiatische Dip gut dazu paÄ¼t, wenn man Fischsauce nicht in so konzentrierter Form mag. Sojasauce geht da bestimmt auch als Alternative.

~~~~

Posted by orange in [asiatische/orientalische gerichte](#) at 19:52

Sunday, May 11. 2008

Amaretto-Bananen-Erdbeermuffins

1 sehr reife Banane, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
5 groÃe Erdbeeren, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
75 g dunkle Schokolade, gehackt
4 EL Kakaopulver
2 EL Kokosraspeln
1 Hand voll WalnÃ¼sse, grob gehackt
300 g Mehl
3 TL Backpulver
Ã½ TL Natron und Salz
150 g Butter
75 g Zucker
100 ml Milch
100 ml Amaretto
2 Eier
evtl. Fett fÃ¼r die Form

Backofen auf 190Â°C vorheizen und Muffinblech einfetten oder PapierfÃ¶rmchen verwenden.

Mehl, Backpulver, Natron und Salz in einer SchÃ¼ssel mischen. In einer zweiten SchÃ¼ssel Eier, Butter, Zucker schaumig schlagen. Amaretto, Milch, gehackte Schokolade, Kakaopulver und Kokosraspeln nach und nach zugeben. Mehlgemisch, FrÃ¼chte, und NÃ¼sse dazugeben und unterrÃhren.

Teig in die FÃ¶rmchen fÃ¼llen und ca. 20-25 Minuten backen. StÃbchenprobe!

~~~

orange: Das ist mein Standard-Muffinrezept, das immer gut gelingt. Nur die Geschmacksgeber variieren jedes Mal ein bisschen. Ich tu das rein, was grad da ist. FrÃ¼chte, NÃ¼sse, Schokolade und sÃ¼Ãer Alkohol sind zusammen immer eine gute Mischung, egal welcher Art oder Geschmacksrichtung.

~~~

Posted by orange in kuchen+muffins at 11:03

Thursday, May 8. 2008

Polenta-Parmesan-Taler

mit gebratenem grÃ¼nem Spargel (Rezept hier) und KrÃ¤uterquark

Polenta-Parmesan-Taler:

1 Liter Wasser, gesalzen
250 g MaisgrieÃ
60 g frisch geriebener Parmesan
10 StÃ¼ck schwarze Oliven
40 g Butter
Parmesan, gehobelt
1 frischer Rosmarinzweig
2 frische SalbeiblÃ¤tter

Das Salzwasser zum Kochen bringen. Den MaisgrieÃ langsam unter stÃ¤ndigem RÃ¼hren mit einem KochlÃ¶ffel einrieseln lassen. Wenn der gesamte MaisgrieÃ eingekocht ist, die Kochstelle auf die niedrigste Stufe schalten und die Polenta ca. 10 Minuten unter weiterem RÃ¼hren kochen, bis sich der mittlerweile dicke Brei vom Topfrand lÃ¶st. Den Herd ausschalten und die Masse noch etwa 10 Minuten quellen lassen. Die Oliven fein hacken und mit dem geriebenen Parmesan unter die Polenta rÃ¼hren.

Ein Brett oder kleines Backblech mit Backpapier belegen und die Polenta ca. 2 cm dick aufstreichen. AbkÃ¼hlen lassen und mit einem FÃ¶rmchen oder einem Glas Taler ausstechen. Kurz mit - wenn man mÃ¶chte - Rosmarin und Salbei in Butter in einer Pfanne braten.

Auf ein Backblech legen und mit den ParmesanspÃ©nen bestreuen. Im Backofen auf der oberen Schiene in ca. 5 Minuten hellbraun grillen oder mit Oberhitze brÃ©unen.

KrÃ¤uterquark:

1 Becher Schmand oder Quark
reichlich frische KrÃ¤uter (ich hatte Basilikum, Rosmarin, Schnittlauch, Thai-Basilikum und Petersilie)
Salz
Pfeffer
Saft von 1/2 Zitrone
evtl. noch etwas Paprika- oder Chilipulver

Alles verrÃ¼hren, abschmecken, fertig.

~~~  
orange: Ich wÃ¼rde die Taler nÃ¤chstes Mal vielleicht noch etwas stÃ¤rker wÃ¼rzen, aber ich fand sie sonst sehr gut!  
Eine nette Abwechslung zu den gÃ¤ngigen Beilagen, wie Nudeln, Kartoffeln und Reis. Man kann sie auch problemlos kalt essen.  
~~~

Posted by orange in vegetarisch at 12:45

Sunday, April 13. 2008

Buttercreme - PlÃ¤tzchen wie bei Oma

Grundrezept Buttercreme:

1 Pckg. Puddingpulver Vanille, nach Packungsanleitung zubereitet, ausgekÃ¼hlt fÃ¼r 550g fertigen Pudding
250 g Butter, zimmerwarm
1 Vanilleschote das Mark, ausgekratzt
50 g Puderzucker

Die Butter mit dem Zucker und dem Vanillemark in der KÃ¼chenmaschine schaumig aufschlagen. Den kalten Pudding nach und nach hinzufÃ¼gen, nochmals grÃ¼ndlich durchschlagen. Butter und Pudding sollten die gleiche Temperatur haben.

Grundrezept MÃ¼rbteig:

300 g Mehl
150 g Zucker
150 g Butter
1 Eier
2 Eigelb
Salz

Mehl, Zucker und eine Prise Salz vermischen. Mit Ei, Eigelb und der weichen Butter schnell zu einem glatten Teig kneten.

Vor der Verwendung einige Stunden im KÃ¼lschrank ruhen lassen.

Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Den Teig ausrollen und mit einem Trinkglas runde PlÃ¤tzchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Ca. 15 Minuten backen. Die PlÃ¤tzchen sollten nicht braun werden.

PlÃ¤tzchen heraus nehmen und auskÃ¼hlen lassen. 2 PlÃ¤tzchen mit Buttercreme zusammenkleben.

Zuckerguss:

Puderzucker
Wasser
Spritzer Zitronensaft
nach Geschmack ein Schuss Grenadinesirup zum rot fÃ¤rben

Alles zusammenrÃ¼hren, dass es eine zÃ¤he Masse wird und die PlÃ¤tzchen damit bestreichen. Dann kÃ¼hlen, sonst wird die Creme zu weich.

Am besten schmecken die PlÃ¤tzchen am nÃ¤chsten Tag, wenn sie durchgezogen sind!

Posted by orange in plÃ¤tzchen + kekse at 19:00

Sunday, April 6. 2008

Spinat - Feta - KnÄ¼del mit pikanter Tomatensauce

FÄ¼r die KnÄ¼del:

500 g KnÄ¼delbrot (oder 2 trockene Baguettes)

4 Eier

ca. 1/4 l Milch

ggf. SemmelbrÄ¼sel

Salz, Pfeffer, Paprika zum Abschmecken

1/4 TL geriebene Muskatnuss

3/4 Packung Feta

1/2 Packung TK-Blattspinat

1 Zwiebel, in kleine WÄ¼rfel geschnitten

Das "KnÄ¼delbrot" bzw. die alten Baguettes oder Semmeln in dÄ¼nne Scheiben schneiden und in eine SchÄ¼ssel geben. Die Eier und die Milch zufÄ¼gen und zu einem festen, aber nicht zu trockenen KnÄ¼delteig verarbeiten. Falls er zu trocken wird, noch etwas mehr Milch dazu geben. Falls er zu flÄ¼ssig und zu klebrig geworden ist, mit SemmelbrÄ¼seln binden. FÄ¼r ca. 15 Minuten durchziehen lassen.

Blattspinat wÄ¼hrenddessen in einem Topf auf niedriger Hitze auftauen und danach etwas FlÄ¼ssigkeit heraus drÄ¼cken, daÄ¼ er die KnÄ¼del nicht aufweicht.

Die ZwiebelwÄ¼rfel in Ä¼l goldbraun anbraten, dann heraus nehmen.

Den Feta mit den HÄ¼nden in den Teig brÄ¼seln. Den Blattspinat grob hacken (nur ein wenig). Zusammen mit den gebratenen ZwiebelwÄ¼rfeln ebenfalls zum Teig geben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Paprika und Muskat wÄ¼rzen und alles gut mit den HÄ¼nden vermengen. Am besten den Teig probieren, ob er noch mehr GewÄ¼rze braucht.

Wasser mit einer Prise Salz in einem groÄ¼en Topf zum kochen bringen. Aus der KnÄ¼delmasse mit feuchten HÄ¼nden Kugeln formen und in das heiÄ¼e Wasser geben. Ca. 15-20 Minuten ziehen lassen. Die KnÄ¼del sind fertig, wenn sie hoch steigen. Am besten erstmal einen aufschneiden und nachsehen, ob sie schon durch sind.

Die KnÄ¼del schmecken am nÄ¼chsten Tag super, wenn man sie in Scheiben schneidet und in Ä¼l knusprig anbrÄ¼t!
So wie hier zum Beispiel mit Champignons.

FÄ¼r die Sauce:

1 Dose Pizzatomaten (stÄ¼ckig)

1 Zucchini

1 Zwiebel, in kleine WÄ¼rfel geschnitten

1,5 Zehen Knoblauch

Rosmarin, Oregano

Salz, Pfeffer

2 rote, kleine, getrocknete Chilis

Zucchini in ca. 1/2 cm dicke kurze Streifen schneiden. In einer Pfanne in etwas heiÄ¼em Ä¼l mit 1/2 klein gehackten Knoblauchzehe anbraten. Mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen, dann heraus nehmen.

Die restliche Zehe Knoblauch in dÄ¼nne Scheiben schneiden. In der selben Pfanne die Zwiebeln und den Knoblauch goldbraun anbraten, dann mit den Tomaten ablÄ¼schen. GewÄ¼rze dazu geben und ca. 10 Minuten kÄ¼cheln. Wenn die Sauce fertig ist, die Zucchini untermengen.

Posted by orange in vegetarisch at 13:51

Sunday, March 23. 2008

Unsere Osterspeisen

Ich war fuer Tee und Kuchen:

Dattel-Bananen-Nuss-Kuchen mit Kardamom-Zimt-Joghurt (als Sahneersatz)

und die abendlichen Vorspeisen:

Auberginenpueree (Baba Ganoush)

Hummus (Kichererbsenmus)

Tomatenpesto

Pikante Fetacreme mit Oliven, getrockneten Tomaten und Basilikum

indischer 'Bruschetta-Belag'

zu

Olivenbrot mit Tomaten und Pinienkernen

verantwortlich.

KNOFELALAAAAAAARM! :-)

Posted by orange in rezepte at 22:00

Masala Pappad (indisches 'Bruschetta')

Diesen traumhaft frisch-wÃ¼rzig-feurigen Snack haben wir das erste Mal in der Shore Bar in Goa (hier zum Reisebericht) probieren dÃ¼rfen. Seit dem kommt er auch zuhause Ã¶fter mal auf den Tisch. Wenn man keine Zeit hat, Pappadams zu frittieren, schmeckt der leckere Belag auch auf normalem Brot oder zu Crackern!

frisch-reife Tomaten, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

rote Zwiebel, in kleine WÃ¼rfel oder feine Streifen geschnitten

grÃ¼ne Chilis, in feine Ringe geschnitten

frischer Koriander, fein gehackt

Zitronensaft

evtl. Salz und Pfeffer

Pappadams zum selbst frittieren (getrocknete dÃ¼nne Teigscheiben - gibt's im Asiamarkt)

Ca. 1 cm hoch Ã–l in eine Pfanne geben und sehr heiÃŸ werden lassen. Jede Pappad-Scheibe ein paar Sekunden frittieren. Vorsicht, sie werden sehr schnell zu dunkel!

Alle Zutaten fuer den Belag zusammen in eine Schale geben und abschmecken. Zwiebel, Chili und Koriander kann man ganz nach eigenem Geschmack dosieren.

Den Tomatenbelag auf die Pappads geben und sofort essen, sonst weichen die Fladen durch!

Posted by orange in dips+aufstriche, indien at 20:09

Tomatiges Petersilienpesto

Eine schÃ¶ne, schnelle Variante vom "normalen" Tomatenpesto. Ich mache dieses Rezept meist, wenn wir gerade einen frischen, groÃŸen Bund Petersilie ergattert oder in der GemÃ¼sekiste bekommen haben. Man kann das Pesto zu Nudeln essen, in eine GemÃ¼sepfanne rÃ¼hren oder auf's Brot streichen.

1 Bund Petersilie
1/4 Bund Basilikum
60 g Parmesan, fein gerieben
5 EL Sonnenblumenkerne, gerÃ¶stet
60 g Tomatenmark
4 getrocknete Tomaten, klein gehackt
1 groÃe Knoblauchzehe, gepresst
1 EL Balsamico
OlivenÃ¶l
1/2 TL Chiliflocken
etwas Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrÃ¶sten. Den KÃ¤se fein reiben. Die KrÃ¤uter grob hacken.

Alle Zutaten bis zum OlivenÃ¶l in ein hohes GefÃÃ geben und mit dem Stabmixer pÃ¼rieren. Dabei immer wieder einen kleinen Schluck Ãl dazu geben, bis die gewÃ¼nschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Agavendicksaft abschmecken.

Posted by orange in dips+aufstriche at 20:05

Hummus - orientalisches Kichererbsenmus

350 g getrocknete Kichererbsen oder 700 g Kichererbsen aus der Dose
3 Knoblauchzehen
2 Zitronen
OlivenÃ¶l
150 g Sesampaste (Tahin)
1 Prise Chilipulver
1/4 TL KreuzkÃ¼mmelpulver
Salz, Pfeffer
Paprikapulver

optional zur Deko:
eine handvoll schwarze Oliven
etwas frische Petersilie
Zitronenscheiben

Die Kichererbsen Ã¼ber Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nÃ¤chsten Tag abgieÃen und mit flieÃendem Wasser spÃ¼len. Dann in einem Topf in ungesalzenem Wasser gar kochen.

Kichererbsen aus der Dose mÃ¼ssen nur in ein Sieb abgossen und unter fließendem Wasser abgespÃ¼lt werden.

Die Kichererbsen werden nun unter Zugabe von OlivenÃ¶l fein pÃ¼riert - entweder in einer SchÃ¼ssel mit dem Stabmixer oder in einem anderen Zerkleinerer. Die Ãlmenge sollte genug sein, dass der Mixer einigermaÃen greift und eine cremige Konsistenz erreicht wird.

Die Zitronen auspressen. Den Knoblauch schÃ¼len, im MÃ¶rser mit etwas Salz fein zerreiben. Den Zitronensaft, Knoblauch, Sesampaste und KreuzkÃ¼mmel unter das Kichererbsenmus mischen. Erstmal etwas weniger Tahin verwenden und probieren - wenn man zu viel davon erwischt, wird das Hummus sehr intensiv.

Hummus mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und zugedeckt ein wenig ziehen lassen.

Vor dem Servieren in die Mitte mit einem LÃ¶ffel eine Mulde drÃ¼cken und mit einem Schuss gutem OlivenÃ¶l fÃ¼llen. Nach Geschmack mit frischer Petersilie, Oliven, Zitronenscheiben und Paprikapulver garnieren.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Dazu passen besonders gut GemÃ¼sesticks, Grissini (knusprige Brotstangen) oder Fladenbrot.

Posted by orange in dips+aufstriche, orientalisches, vegan, vegetarisch at 19:44

Thursday, March 20. 2008

ZiegenfrischkÃ¤se - KrÃ¤uter - Dip

150 g ZiegenfrischkÃ¤se
3 EL Naturjoghurt
gemischte frische KrÃ¤uter, wie z.B. Rosmarin, Basilikum, Petersilie - klein gehackt
Salz, Pfeffer
Saft von 1/2 kleinen Zitrone
1 TL Honig
1 EL gerÃ¶stete KÃ¼rbiskerne

Alle Zutaten zusammen zu einem cremigen Dip verrÃ¼hren und abschmecken.

Passt gut zu Lachs in BlÃ¤ttertweig mit gebratenem grÃ¼nem Spargel mit Balsamico und KÃ¼rbiskernÃ¶l

Posted by orange in dips+aufstriche at 20:23

KrÃ¤uter-Lachs in BlÃ¤ttertweig

1 Rolle BlÃ¤ttertweig
1 (TK-)Lachsfilets
1 groÃe Hand voll gehackte KrÃ¤uter nach Wahl, z.B. Rosmarin, Oregano, Basilikum und Thymian - Dill passt auch gut zum Fisch
1 Ei
1 Eigelb
1 TL Sahne
1 Scheibe Toastbrot
Salz, Pfeffer
Senf (KÃ¼rbiskern-Feigen-Senf schmeckt dazu super!)

Den Ofen auf 180Â° Grad vorheizen.

Die KrÃ¤uter hacken, das Toastbrot zerbrÃ¶seln und zusammen mit 1 Ei, 1 EL Senf, Salz und Pfeffer in einer Schale vermengen. Die HÃ¤lfte der Masse auf den BlÃ¤ttertweig streichen.

Die Fischfilets in PortionsgrÃ¶Ãen teilen (halbieren). Den BlÃ¤ttertweig so zuschneiden, dass man jeweils ein Fisch-StÃ¼ck darin einschlagen kann. Den Lachs auf die BlÃ¤ttertweigstÃ¼cke legen und die Oberseite des Fisches mit der restlichen KrÃ¤uterpaste bestreichen. Den BlÃ¤ttertweig Ã¼ber den Fisch zu einem PÃ©ckchen falten und die Enden gut zusammendrÃ¼cken, dass sie dicht sind. Die BlÃ¤ttertweigpÃ©ckchen auf das Backblech legen.

Das Eigelb mit 1 TL Sahne verquirlen und den BlÃ¤ttertweig damit bestreichen. Im Backofen fÃ¼r etwa 30 Minuten backen, bis der Fisch gar ist (evtl. mit Alufolie abdecken, wenn der BlÃ¤ttertweig zu dunkel wird).

Dazu passt super ZiegenfrischkÃ¤se-KrÃ¤uter-Dip und Gebratener GrÃ¼ner Spargel mit Balsamico und KÃ¼rbiskernÃ¶l

Posted by orange in fisch + meerestier at 20:23

Gebratener grÃ¼ner Spargel mit Balsamico und KÃ¼rbiskernÃ¶l

Passt gut zu Lachs in BlÃ¤ttertweig mit ZiegenfrischkÃ¤se-KrÃ¤uter-Dip

1 Schalotte, fein gehackt
1 Bund grÃ¼ner Spargel, geschÃlt und in ca. 3 cm lange StÃ¼cke geschnitten

5 Cocktailtomaten
Salz, Pfeffer
1/2 TL brauner Zucker
1 TL Butterschmalz
Balsamico
KÃ¼rbiskernÃ¶l
2 EL KÃ¼rbiskerne

KÃ¼rbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten. Dann heraus nehmen und zur Seite stellen.
Die Cocktailtomaten vierteln und das Kernhaus heraus schneiden.

Butterschmalz in einer groÃen Pfanne erhitzen. Spargel darin ca. 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer wÃ¶rzen.
Schalotten und braunen Zucker dazu geben, mitbraten bzw. karamelisieren lassen. Wenn der Spargel fast fertig ist (er sollte noch bissfest sein) mit einem SchuÃ Balsamico ablÃ¶schen und ca. 2 Minuten einreduzieren lassen.
KÃ¼rbiskerne und Tomaten vorsichtig mit dem Spargel vermengen und maximal 1 Minute ziehen lassen. Dabei mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Auf Tellern anrichten, etwas KÃ¼rbiskernÃ¶l darueber trÃ¶pfeln und - wer mag - mit frisch gehacktem Basilikum garnieren.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, spargel, vegetarisch at 20:23

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 hÄ¼pfen. 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, March 18. 2008

Hooray! Spargelzeit!

Endlich ist's wieder soweit, daÃ man die gesunden Stangen Ã¼berall frisch kaufen kann. Wir essen Spargel sehr gerne und deshalb stelle ich hier auch fÃ¼r Euch unsere Lieblings-Spargelrezepte kurz zusammen:

Lauwarmer Spargel-Nudelsalat
Parmesan-gratinierter Spargel mit Rosmarinkartoffeln und Parmaschinken
Spaghetti Thai Style

... oder einfach mit Bechamel-Sauce, Kartoffeln und Schinken.

In dieser Saison werden sicher noch ein paar Rezepte dazu kommen!

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, spargel, vegetarisch at 21:45

Thursday, March 6. 2008

Thai - Kokoscurry mit selbst gemachter roter Currypaste

Bei mir ist das Curry ein wenig dickflÃ¼ssiger geworden, als man Thaicurrys normal kennt, aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch. Und es zerlÃ¶uft nicht auf dem Teller neben meinen HÃ¤hnchenbrust-Filets Thai Style mit Korianderchutney.

1 SÃ¼Ã¼kartoffel, gewÃ¼rfelt
4 kleine, runde Thai-Auberginen, geviertelt
2 EL rote Currypaste
1 Schalotte, in Ringe geschnitten
1 Dose Kokosmilch
0,5 cm Galgant in Scheiben geschnitten
3 Kaffir-LimettenblÃ¤tter (Die gibt es getrocknet oder frisch im Asia-Markt. Hier reichen die getrockneten. FÃ¼r die Paste sollten es frische sein.)
1 EL Fischsauce
1 TL Erdnusscreme
3 EL Koch-ErdnÃ¼sse, in einer Pfanne gerÃ¶stet und klein gehackt
1-2 grÃ¼ne Chilis, fein gehackt.
ErdnussÃ¶l
1/2 TL Korianderpulver
1/4 TL Kurkuma
Salz, Pfeffer
brauner Rohrzucker
frischer Koriander, grob gehackt

Schalotte in etwas Ãl anbraten, dann mit einem kleinen Schluck Kokosmilch ablÃ¶schen. Die Currypaste und die Chili mit den Schalotten vermengen und anschwitzen. Dann auch die SÃ¼Ã¼kartoffel und die Auberginen unterrÃ¶hren.

Mit der restlichen Kokosmilch aufgieÃ¼en. Galgant, LimettenblÃ¤tter und Erdnusscreme einrÃ¶hren und auf mittlerer Hitze kÃ¶cheln, bis das GemÃ¼se gar ist.

Mit Fischsauce, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Mit den ErdnÃ¼ssen und dem frischen Koriander servieren.

Posted by orange in thailand at 22:21

HÃ¤hnchenbrust-Filets "Thai Style" mit Koriander-Chutney

Ich hÃ¤tte nicht gedacht, daÃ¼ das Fleisch im Ofen so butterzart wird! Die Currypaste gibt eine schÃ¶ne scharfe, exotische Note und das Chutney passt geschmacklich wirklich 1a dazu und ist ein Muss!

2 HÃ¤hnchenbrustfilets
3-4 EL rote Currypaste (selbst gemacht oder gekauft)
2 TL (Erdnuss-)Ãl

Chutney:

1 Bund frischer Koriander, gehackt
1 EL Limettensaft
1 grÃ¼ne Chilischote, entkernt und grob gehackt
1 Zehe Knoblauch
Salz
Pfeffer

Die Filets 1-2 Stunden vor dem Garen in eine Auflaufform legen und mit einem scharfen Messer auf der Oberseite leicht diagonal einschneiden. Das Ã¼ber vorsichtig in die Schnitte reiben und dann mit reichlich Currypaste bestreichen. Mit Frischhaltefolie abdecken und durchziehen lassen.

FÃ¼r das Chutney den Koriander mit dem Limettensaft, 3 EL Ã¼ber, Chili und dem Knoblauch zu einer glatten Paste pÃ¼rieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, abdecken und kÃ¼hl stellen.

Den Ofen auf 180Ã°C vorheizen. Die Form auf die obere Schiene stellen und 30 Minuten lang garen. Zwischendurch immer mal den entstehenden Saft Ã¼ber das Fleisch trÃ¼pfeln, dass es oben nicht zu trocken wird. Mit dem Koriander-Chutney servieren.

Als Beilage passt gekochte SÃ¼dkartoffel oder:
Thai-Kokoscurry mit selbst gemachter roter Currypaste

Posted by orange in thailand at 22:04

Rote Currypaste

Zum Beispiel zu verwenden fÃ¼r:
HÃ¼hnchenbrust-Filets Thai Style mit Korianderchutney

3-4 getrocknete lange rote Chilis (ca. 13cm lang)
8-10 getrocknete kleine rote Chilis (ca. 5 cm lang) oder 10 frische kleine rote Chilis, entkernt
2 StÃ¼ck Zitronengras, nur der weiche, weiÃe Kern, in feine Scheiben geschnitten
2,5 cm Galgant, in feine Scheiben geschnitten
abgeriebene Schale von 1/2 Kaffirlimette
4-5 frische KaffirlimettenblÃ¤tter, sehr fein gehackt
4-5 Knoblauchzehen, fein gehackt
3-4 Schalotten, fein gehackt
5-6 Korianderwurzeln, fein gehackt
2 TL Garnelenpaste
1 TL gemahlener Koriander, angerÃ¶stet

Die frischen Chilis entkernen und die getrockneten Chilis 1 bis 2 Minuten in heissem Wasser einweichen. Abgiessen und beide grob hacken.

In einem MÃ¶rser die Chilis, Zitronengras, Galgant, Limettenschale und -blÃ¤tter zerkleinern. Die restlichen Zutaten hinzugeben und weiter mÃ¶rsern, bis eine glatte Paste entsteht.
Wer nicht so viel Muskelkraft aufwenden mÃ¶chte, kann die Zutaten auch in einem MÃ¶rser pÃ¼rieren. Dabei ist es vielleicht nÃ¶tig, etwas Ã¼ber dazu zu geben, dass nicht alles am Rand festklebt.

Die Paste hÃ¼lt sich ca. 2 Wochen im KÃ¼lschrank.

Posted by orange in thailand at 21:59

Wednesday, February 27. 2008

Fleischpflanzerl mit Feta

FÄ¼r 2 Portionen:

300 g gemischtes Hackfleisch

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt,

2 gehÄ¼ufte EL frische Petersilie, fein gehackt

1 Ei

Salz, Pfeffer, Paprika

eine Prise KÄ¼mmel

SemmelbrÄ¼sel oder 3/4 eingeweichte, alte Semmel

wÄ¼rziger Schafmilch-Feta

Alle Zutaten mit den HÄ¼nden gut miteinander verkneten. Die Menge der SemmelbrÄ¼sel so wÄ¼hlen, daÄ¼ ein gut gebundener Fleischteig entsteht. Dann ca. 20 Minuten durchziehen lassen.

Kleine BÄ¼llchen oder Pflanzerl formen (oder beides :p *zubennyschiel*) und ein StÄ¼ck Feta in die Mitte drÄ¼cken.

In heiÄ¼em Ä¼l in einer groÄ¼en Pfanne schÄ¼n braun und knusprig braten.

Dazu paÄ¼t gut: ein groÄ¼er gemischter Salat, Zwiebelringe, Ajvar und Fladenbrot :-)

Posted by orange in fleisch/wurst at 20:43

Tuesday, February 26. 2008

Dhal Palak - Linsen mit Spinat

200 g Linsen (welche man mag... ich hab 100g Chana Dal und 100 g Toor Dal genommen)
600 ml Wasser
1 TL Kurkuma
1 TL Salz
250 g Blattspinat, grob gehackt
3 EL Ghee
1 EL geriebener Ingwer
1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
1 EL Garam Masala
150 ml Joghurt oder Sahne
1 EL Zitronensaft

fÃ¼r das GewÃ¼rzÃ¶l:

3 EL Ghee
1 TL Senfsamen
1 TL KreuzkÃ¼mmel
2 TL getrocknete CurryblÃ¤tter
4 getrocknete rote Chilis
2 EL Urid Dal

Die Linsen im Wasser mit dem Kurkuma und dem Salz aufkochen. Den Spinat dazugeben und solange kochen, bis beinahe die gesamte FlÃ¼ssigkeit aufgesogen wurde und die Linsen weich und geschmackvoll sind. (Ich habe TK-Spinat genommen, den erst separat aufgetaut und in den letzten Minuten Garzeit der Linsen mit denen vermischt.)

Die Knoblauchzehen durchpressen und mit der Zwiebel und dem IngwerpÃ¼ree im Mixer bzw. Zerhacker fein pÃ¼rieren.

Das Ghee in einem mittelgroÃen Topf zerlassen, Ingwer-Knoblauch-Zwiebel-Mischung dazugeben und goldbraun braten. Garam Masala und den Spinat-Linsen Mix dazugeben. Mit dem Zitronensaft und einer Prise Salz abschmecken. Die HÃ¤lfte des Eintopfes in eine SchÃ¼ssel geben, pÃ¼rieren und mit dem Joghurt mischen. Wieder zu dem restlichen Spinat-Linsen geben und nochmal aufkochen lassen.

Ich habe das Rezept noch durch ein GewÃ¼rzÃ¶l ergÃ¤nzt, das ich am SchluÃ unter das Dal gemischt hab... Dazu 3 EL Ghee in einer Pfanne schmelzen und darin 1 TL schwarze Senfsamen, 1 TL KreuzkÃ¼mmel, 2 TL Urid Dal, 2 TL getrocknete CurryblÃ¤tter und 4 getrocknete, rote Chilis anrÃ¶sten, bis das Urid Dal goldbraun ist.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte at 19:57

Monday, February 25. 2008

Bananenmilch

Ich mochte Obst zwar immer gerne, aber als Kind musste mich meine Mutter immer etwas Ä¼berlisten, dass ich genug davon zu mir nehme. Also gab es oft Bananen- oder Erdbeermilch - die habe ich geliebt.

2 sehr reife Bananen

1/2 l Milch

ggf. etwas Honig, wenn die Bananen nicht sÄ¼Ä¼ genug sind

1 Prise Zimt

Bananen grob schneiden und in ein hohes GefÄ¼Ä¼ geben. Mit der HÄ¼lfte der Milch aufgieÄ¼en und mit dem PÄ¼rierstab aufmixen, bis sich Bananen und Milch verbunden haben. Den Rest der Milch (und - wer mag - den Honig) dazu geben und schaumig rÄ¼hren. In GlÄ¼ser fÄ¼llen und mit einer Prise Zimt garnieren.

FÄ¼r Erdbeermilch die Bananen durch eine handvoll reife Erdbeeren ersetzen und den Zimt weg lassen.

Posted by orange in getrÄ¼nke, kalt at 10:56

Sunday, February 24. 2008

Kartoffel - Karottencreme - Suppe

FÃ¼r 2 Schalen:

1 Sack Karotten (1 kg)

ca. 0,75 kg Kartoffeln (AugenmaÃ reicht)

2 groÃe Zwiebeln

1 walnuÃgroÃes StÃ¼ck frischen Ingwer

GemÃ¼sebrÃ¼he

1 1/2 EL Ghee (oder Butter)

Salz, Pfeffer,

1/4 TL gemahlener Zimt

1/4 TL KreuzkÃ¼mmel

1 TL Currypulver

2 TL brauner Rohrzucker

1/4 Becher Sahne

Schwarzbrot

Schmand zum garnieren

Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten waschen, schÃlen und in WÃ¼fel schneiden oder durch die grobe Raspel der KÃ¼chenmaschine jagen. Ingwer schÃlen und fein hacken

Ghee oder Butter in einem Topf erhitzen, ZwiebelwÃ¼fel reingeben. KreuzkÃ¼mmel, Zimt, Currypulver und braunen Zucker auf die Zwiebeln geben und unter RÃ¼hren kurz anschwitzen. Karotten und Kartoffeln in den Topf geben und alles gut durchmengen. Mit GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen, bis das GemÃ¼se fast bedeckt ist. Auf mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kÃ¼cheln lassen.

Wenn die Karotten und Kartoffeln gar sind, den Ingwer und die Sahne dazu geben und die Suppe mit dem PÃ¼rierstab glatt pÃ¼rieren.

Die Suppe in ein SchÃlchen geben und mit einem Klecks Schmand und zerbrÃ¼seltem Schwarzbrot garnieren.

~~~

orange: Eine meiner Lieblingssuppen und eine prima Verwertung, wenn man viele Karotten zuhause hat. Man kann die Suppe problemlos einfrieren und dadurch, daÃ sie sehr cremig und dickflÃ¼ssig ist macht sie wunderbar satt. Allein der Duft von angebratenen Zwiebeln in Verbindung mit Zucker, Curry und Zimt ist die Schnippelarbeit wert ;-)

~~~

Posted by orange in suppen at 20:04

Tuesday, February 19. 2008

BlÃ¤ttertortaschen mit Fetacreme (und mehr)

Lasst Euch nicht von der Zutatenliste abschrecken! Bei diesen einfachen BlÃ¤ttertortaschen gilt, wie so oft: Man kann sich ganz vom Appetit leiten lassen - sowohl bei der WÃ¤rzung als auch bei der Art der FÃ¼llung. Wie ein Baukasten-System...

Ob nur Feta mit KrÃ¤utern, weiteren Verfeinerern wie Chili und Zitronenabrieb, ob Feta mit Thunfisch oder Feta mit Spinat und Hackfleisch - alles ist mÃ¶glich, Hauptsache es schmeckt Euch! Fleisch sollte jedoch vor dem FÃ¼llen scharf angebraten und schon ein wenig gewÃ¤rzt werden. Ihr braucht, wenn Ihr noch weitere FÃ¼llungszutaten zufÃ¼gt, anteilig etwas weniger Feta, oder erhaltet eine grÃ¶Ãere Menge FÃ¼llung.

Zu den BlÃ¤ttertortaschen passt sehr gut ein Ruccolasalat mit Tomaten und leicht scharfer GemÃ¼sepepperoni in Balsamico-OlivenÃ¶l-Dressing oder ein gemischter Salat.

1 Pckg. (6 StÃ¼ck) TK-Dinkel-BlÃ¤ttertortageblÃ¤tter oder 1 Rolle frischer, normaler BlÃ¤ttertortage
2 EL Sesam

Fetacreme:

1 Packung Feta
1 kleine Zwiebel oder 2 FrÃ¼hlingzwiebeln, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst oder fein gehackt
3/4 Becher Schmand

WÃ¤rzung nach Vorliebe:

etwas Salz (Vorsicht, Feta und Kapern sind schon recht salzig.)

Pfeffer

Paprikapulver

etwas Cayennepfeffer oder Chilipulver

reichlich frische klein gehackte KrÃ¤uter, z.B. Rosmarin, Oregano, Thymian, Basilikum

alternativ gehen auch getrocknete KrÃ¤uter

etwas Abrieb von einer unbehandelten Zitrone

5 getrocknete Tomaten, klein gewÃ¼rfelt

2 EL Kapern, grob gehackt

Den frischen BlÃ¤ttertortage in 8 StÃ¼cke teilen oder TK-BlÃ¤ttertortage kurz antauen lassen. In beiden FÃ¤llen gilt: er sollte nicht zu warm/weich werden, sonst lÃ¤sst er sich nicht mehr gut verarbeiten. Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Feta in einer SchÃ¼ssel zerbrÃ¶seln. Ich mache das immer, indem ich ihn mit der Hand zerquetsche. Mit gewaschenen HÃ¤nden ist das ja ok. Es funktioniert am besten und mit vollem KÃ¶rperkontakt kochen macht sowieso am meisten SpaÃ!

Den Schmand, die KrÃ¤uter und GewÃ¼rze (und ggf. weitere Zusatz-FÃ¼llung wie Thunfisch oder Fleisch) mit dem Feta verrÃ¼hren und abschmecken.

Einen gut gehÃ¤uften EsslÃ¶ffel Fetacreme in die Mitte der BlÃ¤ttertortage-StÃ¼cke geben. Die RÃ¤nder mit Wasser befeuchten, BlÃ¤ttertortage zu einem Dreieck falten und gut festdrÃ¼cken. Das PÃckchen sollte geschlossen sein.

Sieht gut aus und schmeckt: Die OberflÃ¤che mit etwas Wasser bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen.

Die BlÃ¤ttertortage-Pakete auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Posted by orange in essen und kochen, fisch + meeresstier, rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch

at 20:10

Sunday, February 17. 2008

Fenchel mit Rosinen und Mandeln

3 Knollen Fenchel
1 Hand voll Rosinen
GemÃ¼sebrÃ¼he
Salz, Pfeffer
Muskat
1/4 TL Fenchelsamen
4 EL Mandelscheiben
Saft von 1 Zitrone oder WeiÃwein
Butterschmalz

Den Fenchel ggf. von der ÃuÃeren, zÃ¤hen HÃ¼lle befreien, oder Fasern herausziehen, dann in grobe StÃ¼cke schneiden.

Butterschmalz in einer groÃen Pfanne erhitzen. Fenchel, Fenchelsamen und Mandeln darin etwa 5 Min. anbraten. Mit dem Saft von 1 Zitrone und 1 Tasse starker GemÃ¼sebrÃ¼he ablÃ¶schen. Rosinen dazu geben. Deckel auf die Pfanne legen und 10-15 Minuten schmoren, bis der Fenchel durch, aber noch bissfest ist.

Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

~~~  
orange: Was ich mir auch lecker vorstelle ist, wenn man statt den Mandeln am SchluÃ in Zucker karamalisierte Sonnenblumenkerne drÃ¼ber streut. Das werde ich das nÃ¤chste Mal ausprobieren.  
~~~

Posted by orange in recipes in english , vegetarisch at 15:09

Thursday, February 14. 2008

GrÃ¼nes Thai-Curry mit Garnelen + frischem grÃ¼nem Pfeffer

So holt man sich den Urlaub nach Hause!!! Und beim Stampfen der Paste bekommt man auch noch Muskeln :-). Sehr lecker und feurig!

500 g Garnelen, ohne Schale und Darm
oder
250g Garnelen und
3-4 Thai-Auberginen, geachtelt

WÃ¼rzpaste:

5 rote, getrocknete Chilis, in etwas Wasser eingeweicht
1 TL Koriandersamen
1 TL KreuzkÃ¼mmel
1 groÃe rote Chili, entkernt, geschnitten
2 Thai-Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 StÃ¼ck Zitronengras, das dicke Ende in dÃ¼nne Scheiben geschnitten
2 cm Galgant, geschÃ¼lt + geschnitten
2 Kaffir-LimettenblÃ¤tter
3 StÃ¼ck Koriander mit Wurzeln
1 TL Garnelenpaste
1/2 TL Salz
60 ml Wasser

250 ml Kokoscreme (nur die obere dicke Schicht der Kokosmilch)
1 EL Fischsauce
1 EL Palmzucker, gerieben
70 g frische, grÃ¼ne PfefferkÃ¶rner
3 EL Ingwer, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten
5 Kaffir-LimettenblÃ¤tter

Die eingeweichten Chilis abtrocknen, entkernen und mit den Koriander- und KreuzkÃ¼mmelsamen bei mittlerer Hitze rÃ¶sten, ca. 3 Minuten, bis es gut duftet. Danach abkÃ¼hlen lassen.

Dann mit der roten Chilischote, Schalotten, Knoblauch, Zitronengras, Galgant, LimettenblÃ¤ttern, Koriander, Garnelenpaste, Salz und Wasser im Mixer oder im MÃ¶rser mit Muskelkraft zu einer weichen Paste verarbeiten.

Die HÃlfte der Kokosmilch im Wok erhitzen, bis sie kleine Blasen hat. Dann die Currypaste dazugeben und fÃ¼r 2 Minuten unter RÃ¼hren kÃ¶cheln. Ingwer und Garnelen dazugeben, 3 Minuten kochen.

Dann die restliche Kokosmilch, FischsoÃe, grÃ¼ne PfefferkÃ¶rner, Palmzucker dazugeben und noch ca. 5 Minuten kochen. In eine SchÃ¼ssel geben und mit den restlichen LimettenblÃ¤ttern garnieren.

Posted by orange in thailand at 20:45

Erfrischender Thai - Salat "freestyle"

1 GÃ¼rtnergurke, geschÃ¼lt
1 groÃe Hand voll Cocktailtomaten

3 Thai-Schalotten (klein)
2 Stengel Koriander
1 groÃe grÃ¼ne Chilli
1 saftige Limette (ansonsten 2)
Salz, Pfeffer
1 kleiner Spritzer Fischsauce
ca. 1 TL brauner Zucker
3 frische StÃ¤ngel Zitronengras
1 hand voll Koch-ErdnÃ¼sse

Posted by orange in thailand at 19:30

Tuesday, February 12. 2008

Knusprige Gnocchi mit Sahnesauce

1 Pckg. Gnocchi
1 Becher Schlagsahne
1 Becher Schmand
getrockneter Oregano
Paprika rosenscharf
Pfeffer, Salz
1 Hand voll Cocktailtomaten
SonnenblumenÃ¶l
Parmesan

Reichlich Ãl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin goldgelb knusprig anbraten. Die Gnocchi sollten gut mit Ãl Ã¼berzogen sein, aber nicht darin schwimmen.

Schmand in einer Pfanne erhitzen und mit Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Nicht zu sparsam damit umgehen, die Sauce sollte schÃ¶n wÃ¼rzig sein! Die Sahne in die Sauce einrÃ¼hren und die Sauce ca. 10 Minuten auf mittlerer Hitze einkochen lassen. Hin und wieder umrÃ¼hren und abschmecken. Es ist faszinierend, wie viel GewÃ¼rzgeschmack die Sahne "schlucken" kann, also nicht schÃ¼chtern sein :)

Die Cocktailtomaten in kleine WÃ¼rfel schneiden und ca. 1 Minute vor dem Servieren in der Sauce mitziehen lassen. Sie sollten fast noch roh sein.

Die Gnocchi mit der Sauce und frisch geriebenem Parmesan schnell servieren.

Posted by orange in pasta+so at 12:52

Saturday, February 2. 2008

Chinakohl-Salat mit Kiwispalten

VerwÃ¤hntag bei den Eltern

Was gibt es schÃ¶neres, als Mittags vom Essensduft geweckt zu werden... vor allem wenn man selbst gar nichts dafÃ¼r tun muÃte ;-)

Ich bin ja bekanntlich nicht so der Fleischfan, aber wenn man schon mal bei den Eltern ist, muÃ man das ja ausnutzen. Meine Mama macht nÃ¤mlich das beste Gulasch der Welt! Ich hoffe, ich kann das Rezept abstauben und vielleicht mit Euch teilen.

Und ich hab einen neuen Salat kennengelernt: Chinakohl-Salat mit Kiwispalten
Erst war ich skeptisch, aber das paÃt super zusammen!

1/4 Chinakohl in feine Streifen geschnitten, gewaschen
1 Kiwi, geschÃ¤lt und in dÃ¼nne Spalten geschnitten
gerÃ¶stete Sonnenblumenkerne

Dressing:

weiÃer Balsamico
ein Spritzer Zitronensaft wer mag
SonnenblumenÃ¶l
etwas Zucker
Salz
Pfeffer

Chinakohl und Kiwi in eine Schale geben. In einem Glas aus den Dressingzutaten eine Sauce mischen. Ãber den Salat geben und durchmischen. Die Sonnenblumenkerne drÃ¼ber streuen.

Posted by orange in salate at 20:41

Friday, February 1. 2008

Gebratener Rosenkohl mit WalnÃ¼ssen, Mandeln oder Maroni

Rosenkohl mal ganz anders, nicht langweilig gekocht, sondern gebraten mit vielen VariationsmÃ¶glichkeiten!

1 StÃ¼ckchen Rosenkohl
3 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel
etwas Butter oder Butterschmalz zum Anbraten
1 handvoll Walnusskerne, MandelblÃ¤tter oder gekochte und geschÃ¤lte Maroni
etwas GemÃ¼sebrÃ¶he
Salz und Pfeffer
eine Prise Zimt
etwas frisch geriebene Muskatnuss

Den Rosenkohl putzen, waschen und in je 3 Scheiben schneiden. Wichtig ist, daÃ bei jeder Scheibe ein wenig Strunk dabei ist. Sonst fallen sie auseinander. Die Schalotten oder Zwiebeln in feine WÃ¼rfel schneiden.

Butter oder Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten dazugeben und glasig anbraten, dabei ab und zu umrÃ¶hren. Die NÃ¼sse oder Maroni hinzufÃ¼gen. Nach ca. 1 Minute den Rosenkohl in die Pfanne geben und braten, bis er ein wenig Farbe nimmt. mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt wÃ¼rzen und dann mit der GemÃ¼sebrÃ¶he aufgieÃen, dass der Boden der Pfanne bedeckt ist. Ca. 10-15 Minuten auf milder Hitze mit Deckel dÃ¼nsten, bis der Rosenkohl gar aber noch bissfest ist. Ab und zu umrÃ¶hren.

Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und einer Prise frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Ein kleiner Spritzer Zitronensaft und ein paar Fleur de Sel-FlÃ¼ckchen machen sich auch nicht schlecht.

Posted by orange in vegetarisch at 20:45

Monday, January 28. 2008

Pikante Fetacreme mit Tomaten, Oliven und Basilikum

Schmeckt wie beim Griechen, wo wir sonst die Fetapaste immer kaufen. Der wird wohl in Sachen Fetapaste kein GeschÃ¤ft mehr mit uns machen ;-)
Sehr, sehr lecker aber definitiv nicht kollegenfreundlich *g*

- 1 Packung Feta (SchafskÃ¤se) oder BalkankÃ¤se (eingelegter KuhmilchkÃ¤se)
- 5 getrocknete Tomaten in Ã–l
- 5 schwarze Oliven (ohne Kern)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 handvoll frische BasilikumblÃ¤tter
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Chilipulver - wer mag
- OlivenÃ¶l

Posted by orange in dips+aufstriche, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:00

Monday, January 21. 2008

Kulinarische Geschenke

Jetzt, da Weihnachten vorbei ist, kann ich auch die Rezepte fÃ¼r meine diesjÃ¤hrigen kulinarischen Geschenke freischalten, ohne daÃ eine Ãberraschung verdorben wird:

- DunkelbierlikÃ¶r
- Steinpilz - Ãl
- Kumquat-Essig

Und fuer meine Kollegen gab es je ein Flaeschchen selbst angesetzten Waldbeeren- und Rosenlikoer. Die getrockneten Mischungen kann man fertig kaufen. Meine waren von "Bruder Ignazius" (siehe Bild).

P.S. Auf meiner Seite findet Ihr noch viele weitere kulinarische Geschenke! Pralinen, LikÃ¶re, Marmeladen, Chutneys.... :-)

Posted by orange in rezeptsammlungen at 20:24

Monday, December 24. 2007

Kumquat - Essig

10 Kumquats
1 Zweig Zitronenmelisse
Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
3/4 l WeiÃweinessig
1 grosses Einmachglas

Die Kumquats und die Zitrone heiÃ abwaschen. Die gewaschene und getrocknete Zitronenmelisse in das Glas geben. Die Kumquats mit einer Nadel mehrmals einstechen und in das Glas geben. Die Zitronenschale mit dem SparschÃler abschÃlen und in das Glas geben. Alles mit dem WeiÃweinessig auffÃ¼llen. AnschlieÃend das Glas verschlieÃen.

Den Essig ca. 1 Woche an einem warmen Platz durchziehen lassen. Dann abseihen und kÃ¼hl und dunkel aufbewahren.

Man kann auch statt der Zitronenmelisse Zitronengras verwenden.

Posted by orange in essig + Ãl at 22:19

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
ChantrÃ©
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 BlÃ¤tter aufheben zum garnieren.

Sauce anrÃhren: Mayonaise und Ketchup ca. im VerhÃltnis 3:2 verrÃhren. Einen SchuÃ ChantrÃ© 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

Saturday, December 8. 2007

Bier - LikÃ¶r

300 g brauner Kandiszucker
1 l dunkles Starkbier
1 Vanilleschote
etwas Ingwerwurzel
etwas Zitronenschale
1/2 l 96%iger Alkohol (gibt's in der Apotheke)
Man kann auch stattdessen Weinbrand verwenden.

Kandiszucker im erwÃ¤rmten Starkbier auflÃ¶sen. Vanilleschote aufschlitzen, zugeben.

Ingwer grob hacken, mit der abgeriebenen Zitronenschale zu dem Starkbier geben. Nochmals erwÃ¤rmen, aber nicht kochen.

AbkÃ¼hlen lassen, Alkohol zugeben und das Ganze einige Tage ziehen lassen. Filtern, in Flaschen fÃ¼llen und weitere zwei Wochen lang ruhen lassen.

Posted by orange in [getrÃ¤nke](#), [promillig](#) at 18:47

Friday, December 7. 2007

Wirsing - HackrÃ¶llchen in Zitronen - Schmand - Sauce

400 g Hackfleisch vom Rind
1 kl. Kopf Wirsing
Ã½ Zitrone(n)
50 g Schmand
1 Scheibe WeiÃbrot
1 Zwiebeln
Petersilie
Salz
Pfeffer
1 EL BrÃ¼he, gekÃ¶rnt
1 EL StÃ¤rkemehl

optional fÃ¼r die Sauce:
1 Schuss KÃ¼rbiskernÃ¶l
ein paar BlÃ¤tter frischer Basilikum
GemÃ¼sebrÃ¼hepulver zum abschmecken
etwas Honig
1 TL Dijon-Senf mittelscharf

Das Rinderhack mit dem eingeweichten, ausgedrÃ¼ckten WeiÃbrot, Salz, Pfeffer, der kleingehackten Zwiebel, Petersilie und etwas abgeriebener Zitronenschale vermischen. 9 BlÃ¤tter vom Wirsing ablÃ¶sen, ca. 3 min. in Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken, gut abtrocknen und den harten Strunk etwas flacher schneiden. Das Gehackte zu 9 RÃ¶llchen formen und in die WirsingblÃ¤tter einrollen.

1/4 l Wasser mit der BrÃ¼he und einer Scheibe Zitrone zum Kochen bringen, die RÃ¶llchen einlegen, 20 min. kÃ¶cheln lassen. Die RÃ¶llchen herausnehmen, auf einer Platte warm halten, die Sauce aufkochen lassen, den Schmand einrÃ¼hren, ggf. mit dem StÃ¤rkemehl binden und noch einmal abschmecken.

Dazu passen gut Pell- oder Salzkartoffeln.

The Day after...

Wir haben nicht den ganzen Wirsing verbraucht und auch nicht alle RÃ¶llchen und Kartoffeln aufgegessen, deshalb gings ans improvisieren und aufwÃ¤rmen am nÃ¤chsten Tag :-)

Restlichen Wirsing in Streifen schneiden. In Butter anbraten, mit etwas braunem Zucker karamelisieren, mit Sahne ablÃ¶schen. RÃ¶llchen mit einem Lorbeerblatt hinein legen und einen Deckel auf die Pfanne geben. Die RÃ¶llchen ca. 10 Min aufwÃ¤rmen. Mit einer Messerspitze Zimt, GemÃ¼sebrÃ¼hepulver, Pfeffer, Dijonsenf, einem Spritzer Zitronensaft und einem SchuÃ KÃ¼rbiskernÃ¶l abschmecken. Die Kartoffeln in mundgerechte StÃ¼cke schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Nochmal ca. 5 Min. weiter braten.

Auch sehr lecker!

Posted by orange in fleisch/wurst, recipes in english at 19:00

Monday, December 3. 2007

Sweet Chestnut Soup

This sweet chestnut soup is my own creation, I just read a few recipes and took out the ingredients I liked most. Then I put it all together and voilÃ¡! :-) Enjoy this creamy, yummie, filling autumn dish.

2 medium-sized onions
1 small piece butter
2 pckg. cooked and peeled chestnuts (shrink-wrapped)
1/2 l vegetable stock
200 ml dry white wine
pulp of 1/2 vanilla bean
2 tsp brown sugar
1 clove
1 piece of cinnamon bark (or 1/4 tsp cinnamon powder)
1 bay leave
1 pinch of ground nutmeg
salt, pepper

Chop the onion finely. Chop the sweet chestnuts coarsely.

Let the butter melt in a jar. Sweat (sounds strange but leo.org says that it's the translation for "anschwitzten" *g*) the onions in the butter for a short time. Then stir in the sugar and let it caramelize for a few seconds. Put the vegetable stock and the chestnuts, the clove, cinnamon bark, vanilla pulp and bay leave in the jar and stir. Let it simmer for about 10 minutes.

Put the soup in a blender and make a puree. Pour it back into the jar. Stir in the wine and season with salt, pepper and nutmeg to taste. Let it simmer for further 5 minutes and serve with some sour cream.

Posted by orange in recipes in english , suppen at 19:30

Monday, November 26. 2007

FundstÄ¼cke aus dem Bioladen / Teil I

Neue, unbekannte Produkte wecken meinen Entdeckerinstinkt. Und vor allem im Bioladen findet man ja oft das ein oder andere noch fremde Schmankerl. Meinen Schatz hab ich damit wohl ein wenig angesteckt, denn heute kam er mit einer TÄ¼te voller Leckerlis nach Hause.

Und daraus haben wir ein leckeres reichhaltiges Abendessen zubereitet... mit den neuen "FundstÄ¼cken aus dem Bioladen": "Zwiebel India" und "Mandel-Nuss-Tofu"

1. Gebackene Petersilienwurzeln (Rezept hier)

2. Zwiebel India mit Mandel-Nuss-Tofu und Kartoffeln

1 Glas "Zwiebel India"

3-4 Kartoffeln, in mundgerechten WÄ¼rfeln

1 Pckg. Mandel-Nuss-Tofu, ebenfalls gewÄ¼rfelt

ein wenig Sahne oder Kokosmilch

Ghee oder Ä–l

1 EL Ghee in einem Wok erhitzen, Kartoffeln hinein geben und ein paar Minuten anbraten. Dann den Tofu unterÄ¼hren und ebenfalls etwas anbraten. Die Zwiebel India Sauce - na, was kommt jetzt? :-) - ebenfalls unterÄ¼hren und anbraten. Dann mit einem groÄ¼zÄ¼gigen SchuÄ¼ Sahne und ein wenig GemÄ¼sebrÄ¼he ablÄ¼schen und so lange kÄ¼cheln lassen, bis die Kartoffeln durch sind. Ggf. noch etwas BrÄ¼he zwischendurch nachgieÄ¼en. Gelegentlich umrÄ¼hren.

3. Gemischter Salat mit gebratenen Champignons

2 Salatherzen, in Streifen schneiden, waschen

8-10 Cocktailtomaten, halbiert od. geviertelt

3 Stangen Fruehlingszwiebeln, in duenne Ringe

2-3 EL Salatkerne-Mix, in einer Pfanne ohne Fett angeroestet

Alle Zutaten fÄ¼r den Salat in eine SchÄ¼ssel geben.

Lecker Dressing anrÄ¼hren und mit dem Salat vermengen:

2 TL Kuerbiskern-Feigen-Senf (gibts in "Gut zum Leben"-Biolaeden oder hier)

als Ersatz: Dijon-Senf mittelscharf

Kuebiskernoel

Weissweinessig

Salz

Pfeffer

Honig

Aus den Dressing-Zutaten eine Sauce herstellen. Die Mengen muesst Ihr selbst nach Geschmack 'ertasten'. Ich hab das auch so gemacht, deshalb kann ich leider keine Mengenangaben machen. Am Besten geht das, indem man alles in ein Trinkglas gibt und mit einer Gabel verquirlt. Hilfreich ist auch so ein kleiner batteriebetriebener Quirl, mit dem man normal Milch fuer den Kaffee aufschaeumt.

Wenig Ä–l in einer Pfanne erhitzen und die Champignons kurz scharf anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Knobel aus der MÄ¼hle oder frischem Knobel wÄ¼rzen. Champignons Ä¼ber den Salat geben.

Posted by orange in vegetarisch at 09:23

Sunday, November 25. 2007

Steinpilz - Ã–l

30 g getrocknete Steinpilze
400 ml SonnenblumenÃ¶l
1 TL schwarze PfefferkÃ¶rner
2 Knoblauchzehen

Knoblauch schÃ¶len, vierteln und mit den anderen Zutaten in einem Glas oder einer weithalsigen Flasche vermengen. Das Ã–l 2-3 Wochen ziehen lassen, durch ein Sieb abgieÃŸen und in eine Flasche fÃ¼llen.

Posted by orange in essig + Ã¶l at 16:45

Saturday, November 24. 2007

OfenkÄ¼se, Salat mit KÄ¼rbisspalten und einem auÄergewÄhnlichen Dressing!

Da sieht man mal wieder, wie einen Werbung beeinflusst. Vor allem bei Essen bin ich da durchaus manchmal empfÄnglich. "Ooooooh mach's nochmaaaal"

Posted by orange in vegetarisch at 16:52

Monday, November 19. 2007

Rahmgeschnetzeltes mit Schwammerl

400 g Schweinefilet
1/2 Kiste Champignons
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Paprika
1 EL Dijon-Senf
GemÄ¼sebrÄ¼hepulver
(TK-)Schnittlauch
1 Becher Sahne

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken, Schweinefilet in mundgerechte StÄ¼cke schneiden.

Wenig Ä¼l in einer Pfanne erhitzen und die Champignons scharf anbraten, bis sie etwas Farbe nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika wÄ¼rzen und heraus nehmen.

Die Zwiebel in die Pfanne geben und ein paar Minuten anschwitzen, dann das Fleisch dazu geben und anbraten. Mit Sahne ablÄ¼schen und die Sahne aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, GemÄ¼sebrÄ¼hepulver, Senf und Schnittlauch wÄ¼rzen und die Sauce sÄ¼mig einkochen lassen. Die vorher gebratenen Champignons in die Sauce geben und untermischen. Noch kurz weiter kochen lassen und ggf. nachwÄ¼rzen.

Mit Reis, Nudeln oder Pommes (mein Favorit... Pommes und Sahnesauce

Posted by orange in fleisch/wurst at 21:23

Kichererbsen - Korma

Kichererbsen in Mandel-Sahne-Sauce

Gab es bei uns mit Reis aus unserem neuen Reiskocher - jaha, wir haben jetzt einen Reiskocher :-)). Dazu in Salzwasser gekochter Rosenkohl und Karottensalat!

250 g getrocknete Kichererbsen
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
1 TL geriebener Ingwer
50 g gemahlene Mandeln
2 EL Ghee oder Butterschmalz
1/4 TL gemahlener Kardamom
1/2 TL Zimtpulver
je 1 1/2 TL gemahlener KreuzkÄ¼mmel und Koriander
400 ml Kokosmilch
Salz, Zucker
1 1/2 TL Garam Masala

Optional (und sehr lecker!):

4 getrocknete Aprikosen, in dÄ¼nne Streifen geschnitten
2 EL Rosinen

Die Kichererbsen Ä¼ber Nacht in Wasser einweichen. In ein Sieb abgieÄ¼en und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und

den Knoblauch schÃ¶len und in feine WÃ¼rfel schneiden. Die Chilischoten lÃ¤ngs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in feine WÃ¼rfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Chili mit dem Ingwer und den Mandeln mischen.

Das Ghee oder Butterschmalz in einem Topf zerlassen, Kardamom, Zimt, Kreuzkuemmel und Koriander einrÃ¶hren. Die Zwiebel-Mandel-Mischung zu den GewÃ¼rzen geben und 2 bis 3 Minuten unter RÃ¶hren mitbraten. Die Kokosmilch und die Kichererbsen (und wenn man mag TrockenfrÃ¼chte) hinzufÃ¼gen und offen bei schwacher Hitze etwa 1 Std. kÃ¶cheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

Das Korma mit Salz, Zucker und Garam Masala wÃ¼rzen und weitere 2 Minuten kÃ¶cheln lassen. Nach Belieben mit FrÃ¼hlingzwiebelringen garnieren und mit Basmatireis servieren.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 12:25

Wednesday, November 14. 2007

GefÃ¼llter KÃ¼bis mit Feta

1 Hokkaido-KÃ¼bis
3/4 Pckg. Feta
4 EL Pinienkerne
2-3 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel
1 EL Schmand oder Sahne
GemÃ¼sebrÃ¼hepulver
Salz, Pfeffer, Paprika

Optional:

1 EL Kapern, fein gehackt
1 ganz kleines StÃ¼ck frischer Ingwer, geschÃ¼lt fein gewÃ¼rfelt
frische KrÃ¼uter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Basilikum und/oder
getrocknete KrÃ¼uter, z.B. Rosmarinadeln, Oregano usw.
Ich habe TK-Schnittlauch, getrockneten Rosmarin und Oregano verwendet.

Backofen auf 180Ã°C vorheizen.

KÃ¼bis oben einen Deckel abschneiden, bis man an das Fleisch kommt (meist etwas weniger als die HÃ¼lfte). Das weiche Fleisch mit einem LÃ¶ffel rauskratzen und einen ca. 1,5 - 2 cm dicken Rand lassen. Ein wenig OlivenÃ¶l in eine Auflaufform geben und den KÃ¼bis mit dem Loch nach oben hinein setzen. Innen ein wenig salzen und pfeffern und in den Backofen schieben, bis man die FÃ¼llung fertig hat.

Die oben abgeschnittenen KÃ¼bisstuecke klein wÃ¼rfeln. Zwiebel fein wÃ¼rfeln, Knoblauch durch die Presse drÃ¼cken, Ingwer fein wÃ¼rfeln.

OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen, die Pinienkerne kurz anrÃ¶sten, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazu geben und anbraten. Dann die KÃ¼bisstÃ¼cke dazu geben, vermengen und weiter braten. Nach ein paar Minuten den Schmand, Kapern und die KrÃ¼uter untermischen. Mit den GewÃ¼rzen und dem GemÃ¼sebrÃ¼hepulver (ohne Glutamat, darf mit GemÃ¼se ;-)) abschmecken. Feta in einer Schale mit den HÃ¼nden zerdrÃ¼cken und die KÃ¼bismischung damit verrÃ¼hren.

GemÃ¼sebrÃ¼hepulver und etwas OlivenÃ¶l zu einer dicken Marinade vermengen. Den KÃ¼bis aus dem Ofen holen und mit der Marinade auÃen einstreichen. Die FÃ¼llung in den KÃ¼bis geben und ihn dann wieder in den Backofen stellen. Nach 20 Minuten testen, ob die KÃ¼bisstÃ¼cke innen schon durch sind, ansonsten noch etwas lÃ¤nger backen.

Posted by orange in vegetarisch at 11:40

Thursday, November 8. 2007

SaisongemÃ¼se Herbst/Winter: Weisskohl

Da ich gestern mal wieder das leckere Weisskohlcurry gekocht habe, dacht ich, ich sollte diesem GemÃ¼se auch mal einen Eintrag widmen. Der Weisskohl hat jetzt nÃ¤mlich Saison in dieser kalten Jahreszeit, die inzwischen angebrochen ist (*ausdemfensterguckundfrier*). Und das ist gut so, denn er ist sehr reich an Vitamin C. Zudem schmeckt er lecker und wenn man die richtigen GewÃ¼rze (z.B. KÃ¼mmel) verwendet, ist er auch nur halb so "explosiv" ;-)

Es gibt nicht nur viele deutsche Gerichte, die mit Weisskohl zubereitet werden (z.B. Kohlrouladen, deftige EintÃ¶pfe, Sauerkraut, Bayrisch Kraut, Krautsalat), sondern auch einige exotische - was ihn fÃ¼r mich natÃ¼rlich wieder interessant macht :)

Rezepte auf oh-range.com mit Weisskohl:

Bayrisch Kraut

Weisskohlcurry

Laab Gai - leichter, frischer Thai-Laotischer Hackfleischsalat

Gyoza - japanische, gefÃ¼llte Teigtaschen

Posted by orange in rezepte, vegetarisch at 19:00

Sunday, November 4. 2007

Beef - Thai - Curry

3 Rinderfilet-Scheiben
6 Baby-Auberginen
1 Karotte
1 SÃ¼dkartoffel
6 Kaffir-LimettenblÃ¤tter
2 TL brauner Rohrzucker
1/2 Zwiebel (Ringe)
1/2 Bund frischer Koriander
4 EL Erdnuss
1 Dose Kokosmilch (ungesÃ¼tzt)
ErdnussÃ¶l
4 TL Fischsauce

Paste:

4-6 grosse, rote, getrocknete Chilis
2 Zitronengras-StÃ¤ngel
1/2 Zwiebel
5-6 Knobelzehen
1 TL KreuzkÃ¼mmel
1 TL Koriander
Saft von 1/2 Limette
Salz

Rinderfilets in Streifen schneiden. Auberginen vierteln, SÃ¼dkartoffel in mundgerechte WÃ¼rfel schneiden. Karotte in dÃ¼nne Scheiben schneiden. 1/2 Zwiebel in dÃ¼nne Ringe schneiden.

Paste herstellen:

Die Chilis aufbrechen und die Kerne entsorgen. Dann in etwas Wasser einweichen. Vom Zitronengras die Ã¤usseren harten BlÃ¤tter entfernen, das untere Drittel abschneiden und fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine WÃ¼rfel schneiden.

KreuzkÃ¼mmel und Koriander vorbereiten: Falls man ganze GewÃ¼rze hat, erst kurz rÃ¶sten und dann im MÃ¶rser zerstoÃ¶ssen.

Alle Zutaten fÃ¼r die Paste in einen MÃ¶rser geben und zu einer homogenen Paste verarbeiten.

Curry Ã¼berschn:

Ca. 3 EL ErdnussÃ¶l in einem Wok erhitzen und die Zwiebelringe goldbraun anbraten. Dann heraus nehmen.

Die Paste und den Rohrzucker in das restliche Ã¶l geben und ca. 1 Minute anbraten. Dann von der Kokosmilch den abgesetzten festen Teil abnehmen (Creme) und gut mit der Paste verrÃ¼hren. In diesem Gemisch das Fleisch anbraten. Nach ca. 4 Minuten die restliche Kokosmilch und das GemÃ¼se inkl. der vorgebratenen Zwiebelringe dazu geben. Fischsauce, LimettenblÃ¤tter und den abgeschnittenen Rest des Zitronengrases am StÃ¼ck untermengen. Mit Deckel kÃ¼cheln lassen bis das GemÃ¼se weich ist. Mit Salz, Zucker und Fischsauce abschmecken und noch kurz ohne Deckel weiter kÃ¼cheln lassen.

KorianderblÃ¤tter fein hacken. Die HÃlfte in das Curry rÃ¼hren, andere HÃlfte aufheben. Erdnuss ohne Fett in einer Pfanne anrÃ¶sten und grob zerhacken. Curry mit Reis und darÃ¼ber gestreutem Koriander und Erdnussen servieren.

Posted by orange in fleisch/wurst, thailand at 22:17

Saturday, November 3. 2007

Rouladen in Rotweinsauce

Rouladen:

Fleisch fÄ¼r 4 Rinderrouladen

FÄ¼llung:

Dijon-Senf

3-4 Essiggurken, fein gehackt

1 Zwiebel, fein gehackt

8 dÄ¼nne Scheiben Speck oder eine handvoll SpeckwÄ¼rfel

Sauce:

1 kleine Zwiebel, grob in StÄ¼cke geschnitten

1 Knoblauchzehe, halbiert

1 kleine Karotte

Rotwein zum AblÄ¶schen

Salz, Pfeffer, Paprika

1 Schuss Sahne

Die ZwiebelwÄ¼rfel fÄ¼r die FÄ¼llung in etwas Ä¼l oder Butterschmalz anschwitzen. Wenn SpeckwÄ¼rfel fÄ¼r die FÄ¼llung verwendet werden, diese ebenfalls anbraten (Speckscheiben mÄ¼ssen nicht angebraten werden). In einer Schale mit den klein gewÄ¼rfelten Essiggurken vermengen.

Rouladenfleisch ausrollen und von beiden Seiten pfeffern und salzen. Die InnenflÄ¶che groÄ¼zig mit Senf bestreichen, je zwei Speckscheiben darauf legen und etwas von der Gurken-Zwiebel-Mischung gleichmÄ¶ig verteilen. Die Roulade einrollen und mit einem SpieÄ¶ feststecken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten. Das GemÄ¼se dazu geben und kurz mitbraten, dann einem SchuÄ¶ Rotwein ablÄ¶schen. Erstmal etwas weniger FlÄ¶ssigkeit zugeben, daÄ¶ die Sauce nicht zu dÄ¼nn wird.

Mit Deckel auf niedriger Hitze fÄ¼r 1,5 Stunden kÄ¶cheln lassen. Man kann wÄ¶hrend des Kochvorgangs nach Bedarf immer mal wieder einen kleinen Schluck Wein nachgieÄ¶en, falls die Sauce zu sehr einkocht.

Nach der Garzeit sollte das GemÄ¼se weich, das Fleisch durch und die Sauce aromatisch sein. Dann kann man die Rouladen herausnehmen, in etwas Alufolie einwickeln, daÄ¶ sie warm bleiben, und beiseite stellen. Das GemÄ¼se in einen Mixer geben und zu einem PÄ¼ree zerkleinern. Die in der Pfanne verbliebene Sauce nochmal auf hÄ¶herer Hitze aufkochen und einen SchuÄ¶ Sahne und ein paar LÄ¶ffelchen von dem GemÄ¼sepÄ¼ree untermengen. Wenn nÄ¶tig, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Den Rest des PÄ¼rees als Beilage servieren.

Dazu passt sehr gut Kartoffelbrei (siehe Rezept unten) und Bayrisch Kraut (Rezept hier)

Kartoffelbrei:

6 mehlig kochende Kartoffeln

Milch

1 kleines StÄ¼ck Butter

Salz, Muskat

Die Kartoffeln weich kochen und schÄ¶len. Dann mit einem Kartoffelstampfer zu einem Brei zerdrÄ¶cken. Mit einem Schuss Milch und dem StÄ¼ck Butter die Konsistenz cremiger machen. Die Menge hÄ¶ngt davon ab, wie cremig oder

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

pampfig man den Brei gern hat. Mit Salz und geriebener Muskatnuss (Vorsicht, nicht zu viel, sonst wirds bitter!) abschmecken.

Posted by orange in fleisch/wurst at 20:27

Tuesday, October 30. 2007

Kichererbsen - Walnuss - Burger

Wer braucht da noch Hackfleisch...!

Pflanzerl:

1 Dose Kichererbsen
2-3 Knoblauchzehen, grob gehackt
1/2 Zwiebel, grob gehackt
1/2 kleine Kaffeetasse SemmelbrÃ¶sel
etwas frischen Rosmarin
1 handvoll frische PetersilienblÃ¤tter, fein gehackt
1 Ei
5 EL Walnusskerne
Salz, Pfeffer
ggf. Chilipulver

Belag fÃ¼r 4 Semmeln oder Burger-BrÃ¶tchen:

2 Tomaten, Scheiben
1 rote Zwiebel, Scheiben
grÃ¼ner Salat
Ketchup und Senf
KÃ¤sescheiben

Die Kichererbsen abgieÃen und kurz unter flieÃendem Wasser abwaschen.
Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten und dann fein hacken.

Kichererbsen, Knoblauch, ZwiebelstÃ¼cke und SemmelbrÃ¶sel in einen Mixer geben und zu einer feinen Masse pÃ¼rieren. Das Ei und die gehackten NÃ¼sse untermengen und mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Chilipulver abschmecken. Aus dem Teig mit angefeuchteten HÃ¤nden Pflanzerl formen. Wenn er zu feucht ist, noch ein paar SemmelbrÃ¶sel dazu geben, wenn er zu trocken ist, mit etwas Wasser verdÃ¼nnen.

Ã–l etwa 1/2 cm hoch in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Pflanzerl darin goldbraun ausbacken.

Die halbierten Semmeln eventuell aufbacken. Die Innenseiten mit Ketchup und Senf bestreichen. Dann kann der Burger nach Geschmack befÃ¼llt werden - mit Tomaten, Zwiebelscheiben, Salat, KÃ¤se und natÃ¼rlich dem Kichererbsen-Walnuss-Pflanzerl.

Ich kÃ¶nnte mir auch schwarzte Oliven und getrocknete Tomaten gut drauf vorstellen. Dazu kÃ¶nnte man dann statt Ketchup und Senf eine Creme aus 1/2 EL Basilikumpesto und vier EL Schmand, Salz und Pfeffer herstellen.

Grundrezept gefunden bei chefkoch.de.

Posted by orange in vegetarisch at 08:26

Monday, October 29. 2007

Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

10 Äpfel (in meinem Fall aus Oma's Garten)
10 getrocknete Aprikosen
5 EL Amaretto
150 ml Wasser
ca. 5 cm Zimtrinde (oder -stange)
6 Nelken
1/2 Vanilleschote
10 EL brauner Rohrzucker
1 Dose MangostÄ¼cke
kleine StÄ¼ck Ingwer (wenn man ihn mag)
1 Hand voll MandelblÄ¼ttchen
1/2 Zitrone

Äpfel schÄpfeln und durch den groben Raspler der RÄ¼ckenmaschine jagen (diesmal war ich zu faul zum schnibbeln, aber das ging auch wunderbar). Zwischendurch Zitronensaft drÄ¼ber geben, dass sie nicht allzu braun werden. Getrocknete Aprikosen in kleine StÄ¼cke schneiden. Mango aus der Dose ebenfalls in StÄ¼cke schneiden. Den Mangosaft aufheben

Äpfel in einen Topf geben mit Zimt, Nelken, Vanilleschote, getrocknete Aprikosen, Zucker, Wasser und dem Sirup aus der Mangodose. Aufkochen und dann runter schalten. Auf mittlerer Hitze zu einem Kompott einkochen lassen.

Ca. auf halber Strecke die MangostÄ¼cke und den Amaretto mit rein geben. Immer mal wieder umrÄ¼hren.

Die Mandelscheiben in einer Pfanne ohne Fett kurz anrÄ¼sten und unterheben.

~~~  
A Traum... mit etwas Quark dazu oder Kaiserschmarrn oder Pfannkuchen oder Reiberdatschi oder ... :-)  
~~~

Weitere feine Kompott-Rezepte:
Apfelkompott mit Ingwer und gerÄ¼steten Mandeln
Apfelkompott mit Apricot Brandy (ganz unten im Eintrag)
Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren

Posted by orange in sÄ¼Yes at 13:47

Sunday, October 28. 2007

Kartoffelcurry mit ErdnÃ¼ssen

700 g festkochende Kartoffeln
3 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
4-5 EL Ghee
1 TL gemahlener Koriander
1/2 TL gemahlener KreuzkÃ¼mmel
1 TL gemahlener Kurkuma
Cayennepfeffer
1-2 TL Garam Masala
Salz
2 EL Erdnussmus
100 g Erdnusskerne
etwas Rohrzucker
etwas Zitronensaft zum Abschmecken

Die Kartoffeln schÃ¶len, waschen und in mundgerechte StÃ¼cke schneiden. Den Knoblauch schÃ¶len und in feine WÃ¼rfel schneiden. Den Ingwer schÃ¶len und auf einer Reibe fein reiben.

Das Ghee in einer groÃen Pfanne zerlassen, Knoblauch und Ingwer mit einem kleinen LÃ¶ffel Rohrzucker darin anbraten. Koriander, KreuzkÃ¼mmel, Kurkuma, Cayennepfeffer und Garam Masala darÃ¼berstÃ¼ben und unter RÃ¼hren kurz mitbraten. Die Kartoffeln und 300 ml Wasser hinzufÃ¼gen, mit Salz wÃ¼rzen und aufkochen. Die Kartoffeln zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen.

Das Erdnussmus und die Erdnusskerne zu den Kartoffeln geben und untermischen. Das Curry weitere 5 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind. Das Kartoffelcurry mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Beilagen:

Dazu habe ich TK-Rotis (gibt es in der TiefkÃ¼hltruhe bei uns im Asia-Markt) gemacht... einfach in der sehr heiÃen Pfanne anbraten - fertig. Und einen Gurken-Tomaten-Salat mit ganz feinen roten Zwiebelringen und einem Dressing aus Zitronensaft, Ãl, Salz und Pfeffer.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 18:02

Thursday, October 18. 2007

KÃ¼bis - KÃ¤se - Quiche

Teig:....
250 g Mehl
125 g Butter
1 Eigelb
1 Prise Salz

FÃ¼llung:
100 g getrocknete Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 kg ausgelÃ¶stes KÃ¼bisfleisch
200 g RaclettekÃ¤se
1/2 Bund KoriandergrÃ¼n
3 EL OlivenÃ¶l
6 Scheiben Serrano-Schinken

Das Mehl durch ein feines Sieb sieben. Die Butter mit dem Eigelb schaumig rÃ¼hren, mit einer Prise Salz und 50 ml Wasser unter das Mehl arbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 20 Minuten kalt stellen.

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, das Ãl dabei auffangen. Die Tomaten pÃ¼rieren, dabei etwas von dem aufgefangenen Ãl unterrÃ¼hren. Knoblauch schÃ¶len und dazu pressen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad).

Den Teig auf der bemehlten ArbeitsflÃ¤che ausrollen und dann in die Tarteform legen. Mit Tomatenpaste bestreichen. Das KÃ¼bisfleisch in dÃ¼nne Spalten, den KÃ¤se in Scheiben schneiden. Beides abwechselnd kreisfÃ¶rmig auf den Teig schichten.

KoriandergrÃ¼n waschen und mit KÃ¼chenpapier trocknen. Die BlÃ¤ttchen abzupfen, mit OlivenÃ¶l verrÃ¼hren und das Ãl Ã¼ber die Quiche trÃ¶pfeln.

Auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen. Wenn der KÃ¼bis durch ist, mit dem Schinken garnieren und gleich servieren.

Dazu gab es einen Tomaten-Gurken-Salat mit angerÃ¶stetem Salatkerne-Mix und eine Schmandsauce:
FÃ¼r die Sauce einfach folgende Zutaten miteinander verrÃ¼hren: 1 Becher Schmand, reichlich frische gehackte KrÃ¤uter (wir hatten Thai-Basilikum, Koriander und Schnittlauch), Salz, Pfeffer, getrockneter Knoblauch aus der MÃ¼hle oder 1/2 frische, fein gehackte Knoblauchzehe

Posted by orange in vegetarisch at 14:51

Tuesday, October 16. 2007

Spaghetti mit Krabben, Tomaten und grÃ¼nem Pesto

FÃ¼r 2 Personen:

250 g Spaghetti

1 kleines Glas grÃ¼nes Pesto

1 Hand voll Cocktailtomaten

1 Hand voll schwarze Oliven

1 Pckg. Krabben

1 Schalotte

Salz, Pfeffer

getrockneter Knoblauch aus der MÃ¼hle

1/2 Pckg. Feta

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen und abgieÃ¼en.

In der Zwischenzeit Cocktailtomaten wÃ¼rfeln. Oliven vom Stein schneiden oder klein schneiden wenn sie ohne Stein sind. Schalotte fein wÃ¼rfeln.

Krabben kalt abwaschen. Ã–l in einer groÃ¼en Pfanne erhitzen und die Schalotte darin anbraten. Krabben dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch wÃ¼rzen und kurz mitbraten. Spaghetti und Pesto in die Pfanne geben und gut vermischen. Dann die Tomaten und Oliven mit untermÃ¼hren und ebenfalls kurz mitbraten. Die Tomaten sollen fast "roh" bleiben, nur ein wenig erwÃ¼rmt werden.

Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Mit oben drÃ¼ber zerbrÃ¼seltem Feta servieren.

Posted by orange in fisch + meerestier, pasta+so at 15:07

Monday, October 8. 2007

Thunfisch - Creme mit Kapern

1 Dose Thunfisch in Ä–l
1 kleine Zwiebel, klein gehackt
1/2 Glas Kapern, grob gehackt
4 EL Schmand
Knoblauch so viel man will (ich hab getrockneten+gerÄ¶steten aus der MÄ¼hle genommen)
Salz, Pfeffer, Chilipulver
and a little bit Kurkuma ;-)

Ä–l abgieÄ¶en, Thunfisch mit einer Gabel zerdrÄ¼cken und mit dem Schmand gut vermengen. Zwiebeln und Kapern unterÄ¼hren und wÄ¼rzen. Fertig :-)

NatÄ¼rlich sind in Sachen GewÄ¼rzen und KrÄ¶utern der Phantasie keine Grenzen gesetzt! Man kÄ¶nnte auch statt Schmand Mayo nehmen oder Salatcreme. Und die Kapern weg lassen, wenn man sie nicht mag. Und statt der Zwiebel FrÄ¼hlingzwiebeln. Und Gurken und hartgekochtes Ei dazu geben. Und TomatenstÄ¼cke. Und und und :-)

Posted by orange in dips+aufstriche at 20:22

Sunday, October 7. 2007

Aloo Tikki

Knusprige KartoffelkÃ¼chlein

Fuer 12 StÃ¼ck:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

Salz

5 EL Kichererbsenmehl

1 Stueck frischer Ingwer (2 cm)

2 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

1/2 TL Chilipulver

2 EL SpeisestÃ¤rke

3 EL gehackter Koriander

Ã–l zum Ausbacken

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt in 20-25 Minuten weich kochen lassen. Dann abgieÃŸen, abdampfen und abkÃ¼hlen lassen.

Inzwischen das Kichererbsenmehl in einer Pfanne ohne Fett in 3-5 Min. unter rÃ¼hren rÃ¶sten, bis es leicht Farbe bekommt und zu duften beginnt. Herausnehmen und abkÃ¼hlen lassen. Den Ingwer schÃ¶len und fein hacken. Die KreuzkÃ¼mmelsamen grob zerstoÃŸen.

Die Kartoffeln schÃ¶len, grob zerschneiden und mit einem Kartoffelstampfer zerdrÃ¼cken. Mit den Ã¼brigen Zutaten gut mischen und mit Salz abschmecken. Die Kartoffelmasse in 12 Portionen teilen, daraus BÃ¼llchen formen und diese zu PlÃ¤tzchen flach drÃ¼cken.

Ã–l 1 cm hoch in eine Pfanne geben, erhitzen und die KartoffelplÃ¤tzchen darin portionsweise beidseitig in 6-8 Minuten braun braten, eventuell zweimal wenden, damit sie schÃ¶n knusprig braun werden. Zum Servieren heiÃŸ aufschneiden und Joghurt, sÃ¼ÃŸes Tamarinden-Chutney und/oder Minz-Chutney darÃ¼ber geben.

Bei uns gab es dazu das Kesari Paneer von gestern, Tamarinden-Dattel-Chutney und Kokos-Karotten-Chutney

Posted by orange in indien, vegetarisch at 21:05

Saturday, October 6. 2007

Brokkoli - SÃ¼dkartoffel - Suppe

1 Brokkoli
2 SÃ¼dkartoffeln
1 Zwiebel
1 kleines StÃ¼ck Ingwer
brauner Zucker, Salz, Pfeffer
1,5 l GemÃ¼sebrÃ¼he
ein Schuss Milch oder Sahne

Brokkoli waschen und in RÃ¶schen teilen. SÃ¼dkartoffeln schÃ¶len und in mundgerechte StÃ¼cke schneiden. Die Zwiebel fein wÃ¶rfeln.

Etwas Ghee/Butterschmalz oder Ãl in einer Pfanne erhitzen, 1/2 TL KreuzkÃ¼mmelsamen darin anrÃ¶sten. Die ZwiebelwÃ¶rfel und eine Prise braunen Rohrzucker zugeben und anschwitzen bis die Zwiebeln glasig sind und der Zucker ein wenig karamelisiert ist.

Dann den Brokkoli, die SÃ¼dkartoffelwÃ¶rfel und den Ingwer untermengen und mit der GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen.

Auf mittlerer Hitze kÃ¶cheln lassen, bis das GemÃ¼se weich ist. Mit einem PÃ¼rierstab oder Mixer zu einer sÃ¶migen Suppe pÃ¼rieren.

Etwas Milch oder Sahne einrÃ¶hren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn man Ingwer gerne mag, kann man am Ende noch ein wenig frisch geschnittenen in die Suppe geben. Der Ingwer ist beim kochen zwar ein guter Geschmackgeber, verliert jedoch bei der Hitze seine Ã¤therischen Ãle und somit auch einen GroÃteil der gesundheitsfÃ¶rdernden Wirkung.

Sehr lecker zu solchen Suppen sind immer in Butter angerÃ¶stete BrotwÃ¶rfel!

Posted by orange in suppen, vegetarisch at 18:00

Thursday, October 4. 2007

Meine Neuentdeckung: Schwarz-MÄ¼hren

Letzte Woche hatte gabs beim Tengelman hier um die Ecke diese lustig aussehenden Wurzeln. Sie haben - nicht wie unsere normalen MÄ¼hren eine leuchtend orange Farbe, sondern sind eher Schwarz-Dunkelrot-Orange marmoriert. Wenn man sie aufschneidet sind sie innen orange und auÄ¼en rot. Sie haben ein wenig mehr SÄ¼Ä¼e als normale Karotten.

Wikipedia schreibt:

Eine weitere mÄ¼gliche Urform der Karotte ist die VarietÄ¼t der Schwarz-MÄ¼hre (Daucus carota ssp. sativus var. atropurpurea Alef.). Sie wird heute noch in der TÄ¼rkei angebaut, besitzt einen hÄ¼heren Zuckergehalt als die Kultur-MÄ¼hre und ist aufgrund ihres hohen Anthocyangehaltes bei Rohgenuss stark blÄ¼ulich fÄ¼rbend. Meistens wird sie zu Saft verarbeitet, der unter UmstÄ¼nden auch milchsauer vergoren wird.

Roh schmeckt sie eigentlich nicht viel anders, als eine normale MÄ¼hre, aber gekocht kam sie mir schon sÄ¼Ä¼er vor. KÄ¼nnte sie mir super in Desserts vorstellen, wie Karotten-Halva oder Karottenkuchen. Aber Saft wÄ¼r sicher auch lecker davon.

Posted by orange in rezepte at 07:37

Wednesday, October 3. 2007

Nudelaufbau mit Ei

Einfaches, leckeres, sÃ¤ttigendes Essen ohne viel Schnickschnack... Perfekt fÃ¼r einen so verpennten, verkateren Feiertag :-)

250-300 g Nudeln (habe HÃ¶rnchen genommen)
200 g KÃ¤se, gerieben (wir haben Parmesan genommen, weil kein anderer da war)

Sauce:

3 Eier

250 ml saure Sahne

Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Knoblauch aus der MÃ¼hle

nach Belieben frische oder getrocknete KrÃ¤uter, wie Oregano, Basilikum etc.

Variation 1 (unsere Resteverwertung):

3 SchwarzmÃ¼hren, in dÃ¼nne Stifte geschnitten

1 kleiner Bund FrÃ¼hlingzwiebeln, in Ringe geschnitten

2 Tomaten, klein gewÃ¼rfelt

1 Hand voll TK-Erbesen

Variation 2:

200 g Schinken

Brokkoli

Ofen auf 180-200°C vorheizen. Nudeln al dente kochen und abgieÃen. Etwas Ãl in einer Pfanne erhitzen, FrÃ¼hlingzwiebeln und MÃ¼hren kurz darin anschwitzen. Dann mit den Tomaten und den Erbsen zu den Nudeln in den Topf geben und vermengen. Alles in eine Auflaufform geben.

FÃ¼r die Sauce alle Saucenzutaten gut verrÃ¼hren (Schneebeesen). Dann die Sauce gut Ã¼ber die Nudeln verteilen. Den Parmesan oder anderen KÃ¤se nach Wahl reiben und Ã¼ber dem Auflauf verteilen. Evtl. noch ein paar ButterflÃ¼ckchen drÃ¼ber geben.

FÃ¼r ca. 30 Minuten im Ofen backen.

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 14:00

Monday, October 1. 2007

SÃ¼ndisches Dhal mit KÃ¼rbis

Ich kÃ¶nnte mich in alle Rezepte, die auf diese Art und Weise zubereitet werden nur so reinlegen... Ã„hnlich ist ja auch das Spinat-Dhal mit Tamarinden-Kokos-Chutney. Gerade das angerÃ¶stete Urid Dhal gibt so einen leckeren, unvergleichlichen Geschmack in diese Gerichte. Und natÃ¼rlich die frische Kokosnuss, CurryblÃ¤tter und Senfsamen.

1 mittelgroÃŸer Hokkaido
2 TL Chana Dhal (Kichererbsen halbiert, geschÃ¶lt)
2 grÃ¶ÃŸe Chilis, eingeritzt
Salz zum abschmecken

GewÃ¼rzpaste:

1 TL Ghee
1/4 frische Kokosnuss (geraspelt)
2 TL Koriandersamen
3 bis 4 getrocknete, rote Chilies
2 TL Chana Dhal

GewÃ¼rzÃ¶l:

1/2 TL Senfsamen
1 TL Urad Dhal (kleine weiÃŸe Linsen)
6 bis 7 CurryblÃ¤tter
1 Prise Asafoetida

Den KÃ¼rbis in kleine WÃ¼rfel schneiden. Beim Hokkaido kann die Schale dran bleiben, da sie mitgegessen werden kann.

KÃ¼rbiswÃ¼rfel, Chana Dhal (ich habe mehr als nur 2 TL genommen, da ich lieber ein "Dhal" - eine Art Linseneintopf - machen wollte, als ein reines GemÃ¼segericht), die grÃ¶ÃŸen, eingeritzten Chilies, Salz und ein wenig Wasser in einen Topf geben und kochen, bis der KÃ¼rbis und die Linsen durch sind. Die Linsen dÃ¼rfen ruhig noch eine nussartige Konsistenz haben. Der KÃ¼rbis wird - bis auf die Schalen sehr weich, fast pampig - da paÃŸt ein wenig Biss durch die Linsen wunderbar.

GewÃ¼rzpaste:

Zwischenzeitlich 1 TL Ghee in einer Pfanne erhitzen, Koriandersamen, Chana Dhal und die roten Chilies goldbraun rÃ¶sten und mit den Kokosnuss im Mixer oder MÃ¶rser zu einer Paste verarbeiten. Die Paste zu dem gekochten KÃ¼rbis geben und vermengen.

GewÃ¼rzÃ¶l:

Ghee in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen zugeben und warten, bis sie springen, dann CurryblÃ¤tter und Urad Dhal zugeben und rÃ¶sten bis es goldbraun ist. Asafoetida einrÃ¼hren und alles Ã¼ber das GemÃ¼se geben. Gut vermengen.

Dazu paÃŸt am besten indisches Brot. Das gibt es auch tiefgekÃ¼hlt, aber am besten ist es natÃ¼rlich selbstgemacht. Die GewÃ¼rze und Linsen findet man im gut sortierten Asialaden.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 10:12

Thursday, September 27. 2007

Erbsensuppenrevolution

Eigentlich hatte ich ja gar keine Lust auf Erbsensuppe, aber was solls, man muss allem eine Chance geben und recht viel mehr hat der Zutatenvorrat nicht hergegeben. Ich war - wie sicher auch ein paar von Euch - etwas traumatisiert von schleimigen ErbseneintÃ¶pfen mit wabberigem Speck drin. Doch diese Suppe hat mein Trauma ein fÃ¼r alle Mal kuriert!

350 g TK-Erbsen
1 groÃe Zwiebel
1 EL brauner Rohrzucker
300 ml starke BrÃ¼he
2 EL Speisequark
1 Prise Chilipulver
1 Prise Zimtpulver
OlivenÃ¶l

Die Zwiebeln schÃ¶len, in kleine WÃ¼rfel schneiden und in 2 EL OlivenÃ¶l glasig andÃ¼nsten. Von den Erbsen 4 EL zur Dekoration abnehmen, die restlichen Erbsen zu den Schalotten geben, mit Zucker bestreuen und ca. 3 Minuten schmoren. Die BrÃ¼he dazugeben und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze kÃ¶cheln.

Alles in den Mixer geben (PÃ¼rierstab hat bei mir eine riesen Sauerei verursacht, weil es zu wenig FlÃ¼ssigkeit war um das Ding ganz einzutauchen) und cremig mixen. Den Quark hineingeben und nochmal durchmixen.

Suppe wieder zurÃ¼ck in den Topf geben. Die restlichen Erbsen untermengen und nochmal ein wenig kÃ¶cheln lassen.

Einlage 1:

2-3 Scheiben Vollkornbrot (hatten eins mit vielen KÃ¶rnern und aussen Sesam)
groÃes StÃ¼ck Butter
GemÃ¼sebrÃ¶hepulver (aus GemÃ¼seflocken, nicht aus Glutamat ;-)

Vollkornbrot in WÃ¼rfel schneide. Butter in einer Pfanne schmelzen, die WÃ¼rfel darin schwenken und mit GemÃ¼sebrÃ¶hepulver bestreuen als WÃ¼rste. Knusprig braun anbraten.

Einlage 2:

1 StÃ¼ck ZiegenkÃ¤se (den Namen muss ich noch nachgucken... hat einen roten Rand)
Chilipulver
geraspelte Mandeln

ZiegenkÃ¤se in kleine WÃ¼rfel schneiden. Mandeln in einer Schale zerdrÃ¼cken, dass man kleine Splitter bekommt. Etwas Chilipulver dazu geben und vermengen. Die KÃ¤sewÃ¼rfel in die Schale geben und die Panade andrÃ¼cken. Dann in der Pfanne kurz anbraten.

Einlage 3:

Lecker schmecken dazu auch sicher kross angebratene Speckstreifen.

Suppe anrichten und die gewÃ¼nschte/n Einlage/n darauf verteilen.

Posted by orange in suppen at 18:00

Wednesday, September 26, 2007

Rava Laddoos (Rezept II)

300 g WeizengrieÄ
250 g Zucker
5 grÄ¼ne Kardamom-Kapseln
100 g Ghee (gekÄ¼rte Butter / Butterschmalz)
60 g Cashew-Kerne
50 g Rosinen

5 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen, darin den GrieÄ bei mittlerer Hitze unter RÄ¼hren 8-10 Minuten rÄ¼sten, bis er eine goldgelbe Farbe annimmt und duftet. Vom Herd nehmen und abkÄ¼hlen lassen.

Die Kardamomkapseln aufschneiden und die schwarzen KÄ¼rner herausbrechen. Mit dem GrieÄ und dem Zucker im Mixer mÄ¼glichst fein mahlen.

Die CashewnÄ¼sse grob hacken. Restliches Ghee erhitzen, darin die NÄ¼sse und Rosinen 2-3 Minuten leicht anrÄ¼sten, dann das GrieÄgemisch zugeben. Alles gut verrÄ¼hren und sofort mit beiden HÄ¼nden zu festen BÄ¼llchen formen. Die BÄ¼llchen kÄ¼nnen in einer luftdichten Box an einem kÄ¼hlen Ort einige Zeit aufbewahrt werden.

~~~

Rezept aus 'Indien - KÄ¼che & Kultur' GU Verlag

orange: Ich habe noch einen Spritzer Milch gebraucht, um BÄ¼llchen rollen zu kÄ¼nnen, die nicht gleich wieder auseinander fallen. Mmmm, das duftet :-)

Hier ist das erste Rava Laddoo Rezept, das ich ausprobiert habe. Es ist mir leider nicht so gut geglÄ¼ckt (man konnte die Laddoos als Wurfgeschosse verwenden - aber lecker waren sie!), weil ich den Zuckersirup zu lang kochen lieÄ. Aber testet selber aus, welches besser ist und berichtet mir dann :-)

~~~

Posted by orange in indien, sÄ¼Ä¼es at 20:55

Sunday, September 23. 2007

Aprikosen - Dattel - Cashew - BÄ¼llchen

Man kann doch nie genug EnergiebÄ¼llchen-Rezepte haben... ;-)

1 Teil getrocknete Aprikosen
1 Teil getrocknete Datteln
1/2 Teil Rosinen
1 Teil CashewnÄ¼sse
1/2 Teil Mandeln
1/4 Teil Kokosraspeln
3 Kardamomkapseln
1/4 TL Zimt
gemahlene Mandeln fÄ¼r auÄ¼ren rum

Getrocknete FrÄ¼chte in Streifen schneiden und in etwas heiÄ¼em Wasser ca. 10 Minuten einweichen.

Cashews und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten, bis sie anfangen goldbraun zu werden und zu duften. Dann im Mixer pulverisieren.

Von den Kardamomkapseln die schwarzen Samen herausbrechen und im MÄ¼rser zu Pulver zerstoÄ¼en. Den Kardamom mit Zimt, Kokosraspeln und den gemahlene NÄ¼ssen in einer SchÄ¼ssel vermengen.

Die TrockenfrÄ¼chte in den Mixer geben und zu einer Paste verarbeiten.

NÄ¼sse und FrÄ¼chte vermengen. Falls die Paste etwas zu dick wird, etwas von dem Einweichwasser untermischen. Kleine StÄ¼cke abstechen und zu BÄ¼llchen rollen. In den gemahlene Mandeln wÄ¼zen. Dann in einer verschlossenen Box kÄ¼hl lagern.

Weitere EnergiebÄ¼llchen-Rezepte:

Rosinen-Nuss-BÄ¼llchen

EnergiebÄ¼llchen mit Datteln und Marzipan

Posted by orange in indien, sÄ¼Ä¼es at 21:35

Thursday, September 20. 2007

Blitz - Aglio Olio

Low Budget (BÄ¼ro-)Mittagessen

Das kennt sicher jeder... die Mittagspause naht, aber man hat keine Zeit sich was zu besorgen/kochen. Wer nicht mit einer Kantine gesegnet ist, kann mit wenigen Zutaten (- die wir inzwischen immer in der BÄ¼roschublade haben -) ein schnelles, wÄ¼rziges Mittagessen zaubern. Nur es sei dazu gesagt, daÄ¼ man danach vielleicht keinen Kundenkontakt oder Meetings mehr haben sollte ;-)

Man benÄ¼tigt:

1 Herdplatte, 1 Topf mit Wasser, Nudeln, Prise Salz -> Nudeln al dente kochen lassen, wÄ¼hrend man gemÄ¼tlich weiter arbeitet

oooder:

1 Portion Nudeln vom Vortag

WÄ¼rzÄ¼hl:

ein wenig Ä¼l, getrockneter Oregano, getrocknete Chilischoten oder -flocken, Salz, Pfeffer, getrockneter Knoblauch aus der MÄ¼hle

Dann einfach die Nudeln mit den GewÄ¼rzen und dem Ä¼l vermengen - fertig.

Falls genau dann, wenn man die Nudeln abgegossen hat das Telefon klingelt und das wichtige GesprÄ¼ch sich so lang zieht, daÄ¼ die Nudeln nur noch lauwarm sind, muÄ¼ man den Anrufer nicht verfluchen, sondern kann die Nudeln mit etwas Zitronensaft und dem selbigen WÄ¼rzÄ¼hl wie oben zu einem leckeren lauwarmen Nudelsalat umfunktionieren :-)

Die KrÄ¼nung ist natÄ¼rlich, wenn man im KÄ¼hlschrank noch ein Eck Parmesan findet :-)

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 16:00

Tuesday, September 18. 2007

KÃ¼biszeit

Juhu, endlich ist wieder KÃ¼biszeit. KÃ¼bisse in allen Variationen werden einem Ã¼berall hinterhergeworfen.

Lange Zeit war ich dem KÃ¼bis gegenÃ¼ber skeptisch und hab ihn gemieden. Aber seit ein paar Jahren ist bei uns die KÃ¼bissucht ausgebrochen. Ein Ã¼berst vielseitiges, leckeres, sÃ¼ttigendes Gmias, das bei uns regelmÃ¤Ãig auf dem Essensplan steht :-)

Viele haben Bedenken, daÃ es ein groÃer Aufwand ist, einen KÃ¼bis zu verarbeiten. Man benÃ¶tigt aber eigentlich nur ein groÃes, gutes SÃgemesser, dann bekommt man den KÃ¼bis ganz gut geteilt. Einen Hokkaido-KÃ¼bis kann man sogar mit Schale kochen. Die Schale wird weich und man kann sie mitessen.

Hier ein paar Rezepte auf oh-range.com, die zeigen, daÃ ein KÃ¼bis nicht nur als gruselige Deko fÃ¼r Halloween zu gebrauchen ist. Allen voran unser Lieblings-KÃ¼bis-Rezept, weil es so schnell und einfach zuzubereiten geht, total lecker ist und wunderbar satt macht.

Ofen-KÃ¼bis
SÃ¼ndisches Dhal mit KÃ¼bis
KÃ¼bislasagne
Fruchtige KÃ¼biscremesuppe
Indische KÃ¼bissuppe
KÃ¼bis - Kaese - Quiche
GefÃ¼llter KÃ¼bis mit Feta
Salat mit KÃ¼bisspalten und Dressing mit KÃ¼biskern-Feigen-Senf

Posted by orange in rezepte at 20:00

Tuesday, September 4. 2007

Chapati (indisches Fladenbrot)

Heute gab es bei uns Chana Masala von gestern und Lamm-Spinat-Curry mit Chapatis und Salat.

FÃ¼r die Chapatis haben wir folgende Zutaten genommen:
200 g Chapati-Mehl "Atta" (gibt es im Asiamarkt) oder normales Mehl
1/2 TL Salz
120 ml Wasser
Mehl fÃ¼r die ArbeitsflÃ¤che
Ghee oder Butterschmalz
1 flache Chapatipfanne "Tava" oder normale Pfanne

Das Mehl in eine SchÃ¼ssel geben. Das Salz im Wasser auflÃ¶sen. Nach und nach das Mehl mit dem Salzwasser zu einem weichen, geschmeidigen Teig verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser hinzu geben. Wenn er zu klebrig ist, noch etwas Mehl einarbeiten.

Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig 8 gleiche Kugeln formen und auf der leicht bemehlten ArbeitsflÃ¤che nacheinander zu dÃ¼nnen Fladen ausrollen. Die Pfanne sehr stark erhitzen, mit etwas Ghee bestreichen und portionsweise die Teigfladen kurz auf beiden Seiten anrÃ¶sten, bis sie gebrÃunte Stellen bekommen.

Beide Seiten des gerÃ¶steten Brotes mit flÃ¼ssigem Ghee bestreichen sie dann auf einem mit einem Geschirrtuch ausgelegtem Teller stapeln. Immer, wenn ein Brot hinzu kommt, das Tuch wieder um den Stapel schlagen. So vermeidet man, dass die Chapatis kalt und trocken werden.

Die Fladenbrote sofort servieren.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 17:00

Monday, September 3. 2007

Garnelen - Kokos - Curry (Variation 2)

Das Garnelencurry gab es bei uns zusammen mit Chana Masala und Basmati-Reis.

Dieses Rezept ist aus meinem Neuzugang im inzwischen reichlich gefÃ¼llten KochbÃ¼cher-Regal: 'INDIEN' vom ZS Verlag. Mit Dank an meine liebe Tante, die da den 7. Sinn hatte ;-)
FÃ¼r alle die es interessiert, hier der Link zum Garnelen-Kokos-Curry (Variation 1), wobei ich die Variante 2 etwas aromatischer finde. Aber entscheidet selbst! :-)

1 TL Cayennepfeffer
1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
1/2 TL gemahlener Kurkuma
2 EL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener KreuzkÃ¼mmel
1 EL Zitronensaft
Salz
1 grosse Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 EL ErdnussÃ¶l
1/2 TL braune SenfkÃ¶rner
400 ml Kokosmilch
450 g Garnelen (geschÃ¼lt, mit Schwanz, ohne Darm)

Cayennepfeffer, Paprika, Kurkuma, Koriander, KreuzkÃ¼mmel, Zitronensaft, 3/4 TL Salz und 100 ml Wasser in eine SchÃ¼ssel geben und zu einer Paste verrÃ¼hren. Die Zwiebel und den Knoblauch schÃ¼len und in feine WÃ¼rfel schneiden.

Das Ã–l in einer Pfanne erhitzen, die SenfkÃ¶rner darin bei mittlerer Hitze unter RÃ¼hren rÃ¶sten, bis sie springen. Zwiebel und Knoblauch dazu geben und etwa 1 Minute mitbraten. Die GewÃ¼rzpaste hinzufÃ¼gen und ebenfalls kurz mitbraten. Dabei stÃ¤ndig rÃ¼hren. Die HÃlfte der Kokosmilch hinzufÃ¼gen und alles bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen lassen.

Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die restliche Kokosmilch und die Garnelen in die Pfanne geben und aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren und die Garnelen zugedeckt bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Das Garnelencurry mit Salz abschmecken und sofort servieren.

Posted by orange in fisch + meerestier, indien at 18:15

Chana Masala - Kichererbsen mit Tomaten und Zwiebeln nach indischer Art

Dieses Gericht kennen in Deutschland viele sicher aus dem indischen Restaurant, aber auch in Indien selbst haben wir es gerne gegessen.
VerblÃ¼ffenderweise hat es selbst gekocht - kaum war der frische Koriander drin - wirklich wie in Indien geschmeckt

Posted by orange in indien, vegetarisch at 18:00

Friday, August 24. 2007

Amaretto-Kirsch-Muffins

1 grosses Glas Sauerkirschen
75 g dunkle Schokolade, gehackt
300 g Mehl
3 TL Backpulver
½ TL Natron
½ TL Salz
150 g Butter
75 g Zucker
75 g KuvertÃ¼re oder Schokolade, klein gehackt
2 Eier
100 ml Milch
150 ml Amaretto
50 g gemahlene HaselnÃ¼sse

Butter zum Form ausfetten

Backofen auf vorheizen auf 190°C. Muffinblech mit Butter einfetten.

Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen. Mehl mit Backpulver, Natron und Salz in einer SchÃ¼ssel vermischen. In einer separaten SchÃ¼ssel Eier, Butter und Zucker schaumig schlagen.

Den Amaretto, die Milch, die gehackte Schokolade und die gemahlene HaselnÃ¼sse nach und nach mit in die SchÃ¼ssel geben.

Mehlgemisch und Kirschen mit hinein schÃ¼tten und unterrÃ¼hren.

Teig in die FÃ¶rmchen fÃ¼llen und ca. 20 - 25 Minuten backen. StÃ¼bchenprobe machen.

~~~  
orange: Grundrezept von chefkoch. Hab etwas mehr Amaretto rein getan und andere NÃ¼sse. Seehr lecker!!!  
Schmeckt auch mit anderen LikÃ¶ren sehr lecker, z.B. Batida de Coco und Kokosraspeln statt HaselnÃ¼ssen!  
~~~

Posted by orange in kuchen+muffins at 14:09

Thursday, August 23. 2007

Spezial Chili con carne

Texanisches Chili-Rezept erspÄ¼ht bei chefkoch und inzwischen schon sehr oft nachgekocht!

Zuerst fragt man sich, ob das schmecken kann: Kakao, Kaffee, Bier... Aber genau diese Zutaten machen das Chili richtig schÄ¼n wÄ¼rzig herb, ohne dass eine davon unangenehm raussticht. Laut dem chefkoch-Schreiber, bei dem ich das Rezept gelesen habe, hat es wohl bei einem Chili-Contest in Texas einmal den ersten Platz belegt. Mit Recht, wie ich finde! :-). Diese Zutatenkombination schmeckt Ä¼brigens auch lecker mit veganem Hackfleisch. Dann muÄ¼ man das Chili aber nicht ganz so lang kochen.

30 ml Ä¼l
2 Zwiebeln, fein gewÄ¼rfelt
3 Knoblauchzehen, zerdrÄ¼ckt
500 g Rinderhack
500 g fein gewÄ¼rfeltes Rindsgulasch
1 groÄ¼e Dose Tomaten, etwas zerkleinert
250 ml Dunkelbier
200 ml starker Kaffee (Tip: wenn ich zu faul bin, Kaffee zu kochen, ersetze ich diesen und den Kakao mit ein paar StÄ¼cken Bitterschokolade!)
1 EL ungesÄ¼htes Kakaopulver
2 kleine Dosen Tomatenmark
200 ml BrÄ¼he
1,5 EL Chilipulver
1,5 EL brauner Zucker
1/2 TL Oregano
1 EL KreuzkÄ¼mmel
Salz und Pfeffer
3 Chilischoten, fein gehackt
3 Dosen Kidneybohnen, abgegossen+gewaschen
1/2 TL Korianderpulver

In einem groÄ¼en Topf das Ä¼l erhitzen und die Zwiebeln, Knoblauch, FleischwÄ¼rfel und das Hackfleisch ca. zehn Minuten schÄ¼n unter RÄ¼hren anbraten, bis alles etwas brÄ¼une bekommt. Alle restlichen Zutaten, bis auf die Bohnen, mit in den Topf geben. Testen, ob es noch von einem GewÄ¼rz mehr sein darf. Es empfiehlt sich, am Anfang weniger Chilischote bzw. -pulver hinein zu geben und sich dann mit der Zeit zu steigern. Besser als wenn es einem zu scharf wird :-)

Auf niedriger Flamme vor sich hin kÄ¼cheln lassen. Ä¼fter mal umrÄ¼hren.

Nach 1,5 Stunden die Bohnen untermengen und das Ganze nochmal 30 Minuten garen. Falls das Chili zu dickflÄ¼ssig wird, weitere BrÄ¼he oder Bier angieÄ¼en.

Schmeckt uns am besten mit frischem Baguette, einem groÄ¼en Klecks Schmand und viel geriebenem KÄ¼se drÄ¼ber.

Posted by orange in fleisch/wurst at 07:31

Monday, August 20. 2007

FrÄ¼hstÄ¼cks-Schokobrot ohne Ei

Eine prima Abwechslung fÄ¼r ein schokoladiges FrÄ¼hstÄ¼ck. Das Schokobrot hat in etwa eine Konsistenz wie Honigkuchen, nur weniger sÄ¼Ä¼. Und es dauert nur 10 Minuten, um den Teig herzustellen.

500 g Mehl
1 kleine Prise Salz
1 PÄ¼ckchen Backpulver
70 g dunkles Kakaopulver (nicht gezuckerten Kaba!)
250 g Zucker
1/2 Liter Milch
nach Belieben noch eine handvoll grob zerteilter Walnusskerne, Mandeln oder HaselnÄ¼sse
Kastenform und Butter zum Ausfetten

Alle Zutaten mit einem RÄ¼hrgerÄ¼t zu einem glatten Teig verrÄ¼hren. Die Kastenform mit einem StÄ¼ckchen Butter grÄ¼ndlich einfetten und denn Teig hinein geben. Bei 200Ä° C fÄ¼r 45-60 Minuten backen. StÄ¼bchenprobe machen, um zu testen, ob der Teig schon durch ist. Wenn es oben zu dunkel wird, fÄ¼r die letzten Minuten mit einem StÄ¼ck Alufolie abdecken.

Es kann sein, daÄ¼ das Brot nach dem Backen eine etwas harte Kruste hat. Dann einfach - nachdem es ein bisschen runtergekÄ¼hlt ist - aus der Backform stÄ¼rzen, in Alufolie einpacken und ein halbes StÄ¼ndchen warten. Dann wird es lecker weich :-)

Das Brot schmeckt sowohl warm direkt aus dem Ofen als auch bei Zimmertemperatur. Man kann es z.B. mit Butter oder Marmelade bestreichen genieÄ¼en.

Posted by orange in backen, kuchen+muffins at 19:00

Sunday, August 19. 2007

Quarkteig-Rolle mit Spinat-Gorgonzola-FÃ¼llung

Dieses lecker-wÃ¼rzige Rolle ist recht einfach herzustellen und mit einer groÃen SchÃ¼ssel Salat eine prima Mahlzeit fÃ¼r die ganze Familie. Man kann sie auch am nÃ¤chsten Tag noch kalt essen oder in der Brotzeitbox mitnehmen.

Unseren Salat verfeinern wir immer mit frischen KrÃ¤utern und angerÃ¶steten Kernen.

Teig:

(Originalrezept von chefkoch, wenn ich mich recht entsinne)

250 g Mehl

125 g Quark

2 Eier

4 EL Ãl (z.B. Sonnenblumen- oder RapsÃ¶l)

1 TL Salz

1 PÃ¼ckchen Backpulver

Backofen auf 180Â°C vorheizen.

Alle Zutaten fÃ¼r den Teig vermengen und zu einem schÃ¶nen Teig verkneten.

Mit reichlich Mehl zu einem Rechteck ausrollen, dass der Teig nicht an der ArbeitsflÃ¤che anklebt.

FÃ¼llung:

3/4 Pckg. TK-Spinat

1 mittelgroÃe Zwiebel, fein gewÃ¼rfelt

2 Eier

1 groÃes StÃ¼ck Gorgonzola

Den Spinat auftauen und die Ã¼berschÃ¼ssige FlÃ¼ssigkeit mit der Hand ausdrÃ¼cken.

Die Zwiebel in etwas Ãl glasig anschwitzen und kurz abkÃ¼hlen lassen.

In einer Schale Zwiebel, Spinat, klein gebrÃ¶selten Gorgonzola und die 2 Eier verrÃ¼hren.

Diese FÃ¼llung gleichmÃ¤Ãig auf den ausgerollten Teig streichen. Dabei an den RÃ¤ndern etwa 2 cm frei lassen.

Den Teig vorsichtig zu einer Rolle aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech heben.

Mit einem Messer quer ein paar Schlitz in die Oberseite der Rolle schneiden. im vorgeheizten Backofen fÃ¼r etwa 30 Minuten backen, bis die OberflÃ¤che goldbraun ist.

Posted by orange in vegetarisch at 19:00

Thursday, August 16. 2007

Panaeng - Curry ~orange style~

FÄ¼r 2 Personen eines halb Fleisch essenden und halb teilzeitvegetarischen Haushalts ;-). Wer das Fleisch dem Tofu bevorzugt, nimmt einfach ein 2. HÄ¼hnerbrÄ¼stchen statt TofuwÄ¼rfel. Wobei der Tofu eine nette Abwechslung darstellt.

1 HÄ¼hnerbrust-Filet (ca. 250g)
1/2 Block fester Tofu
ca. 8 kleine, grÄ¼ne Baby-Auberginen
2 EL Panaeng-Currypaste (ohne GeschmacksverstÄ¼rker)
1 Dose Kokosmilch
1 TL Erdnuss-Mus (oder Erdnussbutter)
1 Hand voll ungesalzene ErdnÄ¼sse
5 getrocknete KaffirlimettenblÄ¼tter
2 EL Fischsauce
2 EL brauner Zucker
ca. 6 Stengel Thai-FrÄ¼hlingzwiebeln
1 mittelgroÄ¼e Schalotte

Thai-FrÄ¼hlingzwiebeln vorbereiten: das GrÄ¼ne in ca. 2cm lange StÄ¼cke, das WeiÄ¼e in feine Ringe. ErdnÄ¼sse in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten und klein hacken. Fleisch in Streifen, Tofu in WÄ¼rfel schneiden. Auberginen in mundgerechte StÄ¼cke teilen. Schalotte in dÄ¼nne Halbringe schneiden.

Von der ungeschÄ¼ttelten Kokosmilch die etwas festere Kokossahne oben abnehmen und in einen Wok geben. Kurz aufkochen und dann die Currypaste damit gut vermengen, daÄ¼ sie sich auflÄ¼st. Wenn sich vom kochen kleine BlÄ¼schen bilden und der Rand etwas dunkler wird, das Fleisch und die Schalottenringe dazu geben und gut umrÄ¼hren. Etwa 3 Minuten anbraten, dann den Tofu und die Auberginen untermischen. Ein paar Minuten weiter braten, dann mit der restlichen Kokosmilch ablÄ¼schen. Die KaffirlimettenblÄ¼tter, die Fischsauce, den Zucker und die Erdnussbutter dazu geben und das Curry einkochen lassen, bis eine sÄ¼mige Sauce entsteht und die Auberginen gar sind.

Curry mit Reis servieren und die ErdnÄ¼sse drÄ¼ber streuen. Wer mag noch ein wenig frischen, klein gehackten Koriander.

~~~

orange: Ein total einfach zu kochendes und wahnsinnig leckeres Curry!!! Der Tofu ist optional. Ich habe ihn fÄ¼r mich rein getan, als fleischlose Einlage. Man kann stattdessen auch einfach ein weiteres HÄ¼hnerbrustfilet nehmen. Falls keine Thai-Auberginen aufzutreiben sind (Asiamarkt durchstÄ¼bern, es lohnt sich!), kÄ¼nnte ich mir auch KarottenstÄ¼cke oder SÄ¼kartoffelwÄ¼rfel gut drin vorstellen. Die Thai-FrÄ¼hlingzwiebeln (ebenfalls im Asia-Markt) sind dÄ¼nner, zarter und feiner im Geschmack als normale FrÄ¼hlingzwiebeln. Deshalb wÄ¼rde ich sie nicht mit den handelsÄ¼blichen ersetzen. Lieber ganz weg lassen wenn man sie nicht her bekommt.

~~~

Posted by orange in fleisch/wurst, thailand at 18:00

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 FrÃ¼hlingsschneepflanzen
1 GÃ¤rtner-Gurke
2 (orange) Paprika
1 Pckg. Cocktail-Tomaten (normale gehen auch)
1/2 Petersilie
1/2 Bund Minze
1-2 Zitronen (Saft)
1-2 TL KreuzkÃ¼mmel
Salz, Pfeffer
GemÃ¼sebrÃ¼hepulver
nach Wunsch, klein gehackte Chili

Bulgur waschen und nach Packungsanweisung kochen, so dass er noch kernig ist. Etwas abkÃ¼hlen lassen.

Schnibbeln:

FrÃ¼hlingsschneepflanzen in dÃ¼nne Ringe, Gurke in kleine WÃ¼rfel (ohne Kerne), Paprika in kleine WÃ¼rfel, Tomaten in kleine WÃ¼rfel (ohne Kerne). Petersilie und Minze fein hacken. Zitrone auspressen.

Bulgur, GemÃ¼se und KrÃ¤uter in eine SchÃ¼ssel geben, Zitronensaft und Ãl zugeben und mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Evtl. noch eine klein gehackte Chili beimengen. KreuzkÃ¼mmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrÃ¶sten und dann unter den Salat mischen.

~~~

orange: Erfrischende Beilage, vor allem beim Grillen. Ich hab den Salat mit FetastÃ¼cken in ein aufgeschnittenes Ciabatta gefÃ¼llt. Lecker ist dazu sicher auch ein wenig Hummus (Kichererbsencreme) als Brotaufstrich.

~~~

Posted by orange in orientalisches, salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 16:00

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

Sunday, July 29. 2007

Versunkene Eier im Spinatnest

fÃ¼r 1 kleine Auflaufform:
ca. 3-4 mittelgroÃe, gekochte Kartoffeln
3 Schalotten
2-3 Knoblauchzehen
1 Pck. TK-Blattspinat
Schmand oder Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat
Ã–l
4 Eier
Parmesan am StÃ¼ck
Chilipulver

Kartoffeln in Scheiben schneiden und die Auflaufform dachziegelartig damit auslegen.

Spinat in einem Topf mit Deckel auf kleiner Hitze auftauen. Die Schalotten und den Knoblauch schÃ¼len, in WÃ¼rfel schneiden. Ã–l in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten glasig andÃ¼nsten, den Spinat dazugeben und alles gut vermengen. Dann ein paar LÃ¶ffel Schmand oder Sahne hinzugeben, dass der Spinat saemig wird und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat abschmecken.

Den Spinat auf die Kartoffeln in die Auflaufform geben. Ein paar Schmandtupfer auf den Spinat geben und reichlich Parmesan drÃ¼ber raspeln. In den Spinat mit einem LÃ¶ffel vier Vertiefungen drÃ¼cken und in jede der Mulden den Inhalt eines rohen Eis geben. Etwas Chilipulver drÃ¼ber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Â°C ca. 30 Minuten Ã¼berbacken.

~~~  
orange: Das war mal richtig lecker und passend fÃ¼r einen verpennten Sonntag Mittag :-)  
~~~

Posted by orange in vegetarisch at 12:18

Thursday, July 26. 2007

Tom Kha - Suppe (Thai-Kokossuppe)

Meine Version davon mit GemÃ¼se und Garnelen

Suppe:

1 Dose Kokosmilch (400 ml)
400 ml Wasser

WÃ¼rste:

3 StÃ¼ck Zitronengras
5 KaffirlimettenblÃ¤tter
1 StÃ¼ck Galgant (ca. 5cm)
5-10 grÃ¼ne Chilis (je nach Deiner "Feuerfestigkeit")
2-3 EL Limettensaft (abschmecken! nicht zu viel...)
3 EL Fischsauce
Zucker
Garnelen
frischer Koriander

GemÃ¼se nach Wahl z.B.:

in Thailand haben wir oftmals drin vorgefunden:
Tomate (mundgerechte StÃ¼cke ohne Kerne) und/oder
Pilze und/oder (ganz, in Scheiben oder geviertelt)
Zwiebelringe
Babymaiskolben
Babyauberginen (klein und rund und etwas bitter, aber lecker!)

was meiner Meinung geschmacklich auch paÃt:

Zuckerschoten (2cm lange StÃ¼cke) und/oder
Karotten (dÃ¼nne Scheiben) und/oder
Paprika (in Streifen)

HÃ¤rteres GemÃ¼se wie Karotten kurz (3-4 Minuten) in Ãl andÃ¼nsten. Restliches GemÃ¼se waschen und schneiden.

Den Galgant schÃlen und in dÃ¼nne Scheiben schneiden. Das Zitronengras waschen, von den ÃuÃeren Harten Schichten befreien und den Kern schrÃg in ca. 2cm lange StÃ¼cke schneiden, die StÃ¼cke ein wenig flachklopfen, dass mehr Geschmack raus kommt. Chilis halbieren und Kerne rauskratzen.

Kokosmilch mit Wasser zum kochen bringen. Zitronengras, Galgant, Chilies und KaffirlimettenblÃ¤tter (ich hatte getrocknete) dazu geben und ca. 2-3 Minuten aufkochen. GemÃ¼se zugeben (je nachdem wie lang es braucht, also Karotten frÃ¼her, Tomaten erst kurz vor dem Servieren, ...), Garnelen dazu geben (ich habe noch gefrorene genommen, hat prima funktioniert). Wenn das GemÃ¼se bissfest ist und die Garnelen heiss, die Suppe mit Zucker, Fischsauce und Limettensaft abschmecken und mit frisch gehackten Koriander garnieren.

~~~

orange: Ich habe die Suppe mit Tomaten und Zuckerschoten gemacht. Aber hatte ich das GefÃ¼hl, dass eines der beiden den Geschmack etwas verfÃlscht hat. War trotzdem lecker, aber nÃchstes Mal werd ichs mit Karotten und Schwammerl versuchen :-)

~~~

Posted by orange in suppen, thailand at 08:45

Tuesday, July 24. 2007

Ingwer-Zitronen-Tee bei ErkÄ¼ltung

Bei den ersten AnflÄ¼gen einer ErkÄ¼ltung und auch wenn sie schon schonungslos auf mir 'notgelandet' ist, bereite ich mir einen leckeren Ingwer-Zitronen-Tee zu. Der macht schÄ¼n warm, liefert Vitamine und blÄ¼st den Hals richtig durch :-). Ganz hartgesottene ergÄ¼nzen das Ganze noch mit einem SchuÄ¼ Rum. Ä¼ber die gesundheitlichen Vor- oder Nachteile werde ich mich besser nicht Ä¼ussern, aber eins ist sicher, man fÄ¼ngt gut das Schwitzen an und wird schlafen wie ein Baby...

FÄ¼r die bleifreie Version nehme man:

1 groÄ¼e Tasse oder Krug (0,5l)

1 Zitrone (Saft)

ca. 2 cm Ingwer, geschÄ¼lt und klein geschnitten

reichlich Honig

kochendes Wasser

und fÄ¼ge alles zu einem schmackhaften HeiÄ¼getrÄ¼nk zusammen.

Ein wenig durchziehen lassen und fertig.

Menschen, die noch keinen, oder noch nicht so oft Ingwer gegessen haben, oder einen besonders empfindlichen Magen haben, sollten mit dieser Mixtur vielleicht erstmal etwas vorsichtiger umgehen um zu testen, wie sie es vertragen.

Weitere Ingwertees:

Leckerer Ingwer-Hibiskus oder Ingwer-Malventee [Rezept]

Ingwertee mit Kardamom, Zimt und Orange

Posted by orange in [getrÄ¼nke](#), [hausmittelchen](#), [warm](#) at 20:54

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.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

4 EL Oel in der Pfanne erhitzen, 1 Knobelzehe 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 Knobel-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

Monday, July 23. 2007

Italienischer KÄ¼sekuchen

30 g getrocknete Aprikosen
60 g Cranberries
4 EL Rotwein o. Sherry
1 EL Butter
4 EL Maisgriess
400 g Ricotta
4 Eier
100 g Puderzucker
3 EL Zitronensaft
2 Zitronen (abgeriebene Schale)
Puderzucker zum Bestreuen
Maisgriess (Polenta) und Butter zum Form ausfetten

Backofen auf ca. 180 Grad vorheizen.

Aprikosen klein wÄ¼rfeln, mit Cranberries ca. 30 Minuten in Rotwein oder Sherry marinieren, bis sie die FlÄ¼ssigkeit aufgenommen haben. Eine Backform einfetten und mit MaisgrieÄ¼ ausstreuen.

Zucker und Eigelb schaumig rÄ¼hren. Ricotta durch ein Sieb passieren, GrieÄ¼ und Zitronensaft dazugeben und verrÄ¼hren. Cranberries, Aprikosen und abgeriebene Zitronenschale zufÄ¼gen und verrÄ¼hren.

EiweiÄ¼ steif schlagen und unterheben.

Masse in die Backform fÄ¼llen, glatt streichen und ca. 30-35 Minuten backen, abkÄ¼hlen lassen, aus der Form nehmen, mit Puderzucker bestÄ¼ben und nach Wunsch mit ein paar MinzblÄ¼ttern garnieren.

~~~

Mein erster KÄ¼sekuchen. Bin sehr begeistert, er ist wirklich gut geworden. Ich habe die Cranberries weggelassen und dafÄ¼r mehr Aprikosen genommen. Statt Rotwein oder Sherry habe ich selbst gemachten SanddornlikÄ¼r zum Marinieren benutzt. Man kann ja auch mit Sachen experimentieren, die man da hat :-). Nicht wundern, das ist ein "niedriger" Kuchen. Also er wird nur ein paar cm hoch. Das ist aber scheinbar normal.

~~~

Posted by orange in backen, kuchen+muffins, sÄ¼Ä¼yes at 16:37

Sunday, July 22. 2007

Olivenaufstrich

Als Brotaufstrich fÃ¼r 4 Personen:

20 grÃ¼ne Oliven mit PaprikafÃ¼llung

3 EL Walnuss-StÃ¼ckchen

1/2 rote Paprikaschote, von Kernen und Stielansatz befreit und fein gehackt

2 EL Ãl

ein paar Zweige Petersilie oder andere frische KrÃ¤uter (nach Wunsch)

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem groben PÃ¼ree mixen. Oder alle Zutaten sehr fein hacken. Vor dem Servieren etwa 1 Stunde zum Durchziehen stehen lassen.

Auf einem Vollkornbrot mit FrischkÃ¤se schmeckt die Paste besonders gut. Eignet sich auch prima als Partysnack auf KrÃ¤cker oder Mini-Pumpnickel.

Posted by orange in dips+aufstriche, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 16:31

Saturday, July 21. 2007

Pad Thai - Thai-Indische gebratene Nudeln mit Erdnuss und Sprossen

Urlaubsalarm! Dieses leckere, einfache Gericht gibt es in Thailand Ã¼berall. Am Strassenrand, bei den rollenden GarkÃ¼chen, ist es meist am einfachsten und am besten, wie ich finde. Dieses Rezept ist sehr gut geeignet, um das Fernweh wieder zu schÃ¼ren :-)

FÃ¼r 2 Personen:

Nudeln:

Nudeln fÃ¼r 2 Personen (ich nehme meist 2 Nestchen Reis-Vermicelli und 2 Nestchen chinesische Eiernudeln)

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Bund Thai-FrÃ¼hlingzwiebeln

1 gute handvoll frische Sojabohnensprossen

4 EL (Erdnuss-) Ã–l

2 Eier

1/2 Block fester Tofu, mundgerecht gewÃ¼rfelt

oder

gekochte HÃ¼hnerreste, in mundgerechte StÃ¼cke gezupft

WÃ¼rzsauce:

10 g gepresste Tamarinde

4 EL Fischsauce

3 EL Zucker

5 TL Reissessig

1/2 TL Chiliflocken

Zum Servieren:

1 Limette, in Spalten geschnitten

1 handvoll ErdnÃ¼sse, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun angerÃ¶stet und in kleine StÃ¼cke gehackt

Die gepresste Tamarinde in ein SchÃ¼lchen geben und leicht mit Wasser bedecken (nur ein paar EL). FÃ¼r ca. 10 Minuten einweichen.

Wer Tamaridenkonzentrat verwendet, bitte aufpassen. Das Konzentrat ist extrem intensiv und man braucht viel, viel weniger, sonst kann man sich den Geschmack der Sauce schnell versauen.

WÃ¤hrend die Tamarinde weich wird, den Knoblauch hacken. Das weiÃe StÃ¼ck der FrÃ¼hlingzwiebeln in dÃ¼nne Ringe schneiden, den grÃ¼nen Part in etwas grÃ¶Ãere StÃ¼cke.

Den Tofu wÃ¼rfeln oder das Huhn zurechtzupfen. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen.

FÃ¼r die WÃ¼rzsauce die Tamarinde in ihrem Sud durchkneten (das geht am besten mit den HÃ¼nden) und den Sirup durch ein feines Siebchen in eine Schale streichen, um ihn von den festen Bestandteilen zu trennen. Fischsauce, Zucker, Reissessig und Chilipulver unter die Tamarinde mischen.

Wasser in einem Topf aufkochen und die Nudeln ca. 2 Minuten kochen, bis sie fast gar sind. In ein Sieb geben und abtropfen lassen

Den Wok aufheizen und die ErdnÃ¼sse darin goldbraun anrÃ¶sten. Dann heraus nehmen und hacken.

Ã–l in den Wok geben und den Knoblauch ein paar Sekunden anbraten, das weiÃe der FrÃ¼hlingzwiebeln dazu geben und den Tofu, oder das Huhn. Unter rÃ¼hren ein MinÃ¼tchen bei hoher Hitze anbraten. Dabei aufpassen, daÃ der Knoblauch nicht zu dunkel wird, sonst wird er bitter.

Die Nudeln und die WÃ¼rzsauce mit hinein tun und alles gut vermengen. FÃ¼r eine weitere Minute weiter braten, dann

auf eine Seite des Woks schieben.

Eier in die freie Wokseite schlagen und unter RÃ¼hren anbraten (wie RÃ¼hren). Wenn das Ei fast durch ist, mit den Nudeln vermengen.

Die Sprossen und den grÃ¼nen Part der FrÃ¼hlingszwiebeln dazu geben, einmal durchmischen und sofort servieren. Dazu eine Portion Pad Thai auf den Teller geben, ein paar ungebratene Sprossen oben drauf und mit reichlich ErdnussstÃ¼cken bestreuen. Eine Limettenspalte mit anrichten. Der Saft wird dann vor dem Essen Ã¼ber die Nudeln getrÃ¶pfelt.

Es gibt natÃ¼rlich einige Variationen, in denen weder Tofu noch Huhn vorkommt, z. B. mit gebratenen Shrimps oder GemÃ¼se (Baby-MaiskolbenstÃ¼cke, Karotten etc.).

Zudem kann man noch verschiedene Zutaten mit auf den Tisch stellen, die sich jeder nach Bedarf noch drÃ¼ber geben kann, z.B. Fischsauce, Chiliflocken oder vielleicht auch getrocknete Shrimps.

Posted by orange in thailand, vegetarisch at 13:39

Friday, July 20. 2007

Palak Paneer (wÄ¼rziger Spinat mit indischem KÄ¼se)

FÄ¼r 2-3 Personen
1 Packung TK-Spinat oder 1 groÄer Bund frischer Spinat
10-15 WÄ¼rfel Paneer
1 mittelgroÄe Tomate
5 grÄ¼ne Chilis, klein gehackt
1 TL gepresster Knoblauch (darf auch ruhig mehr sein)
1 TL geriebener Ingwer
1 TL KorianderblÄ¼tter, fein gehackt
1/2 TL Korianderpulver
1/2 TL KreuzkÄ¼mmelpulver
1/4 Tasse CashewnÄ¼sse
1/2 TL Salz
Kurkuma zum Abschmecken

Spinat und grÄ¼ne Chilies: Spinat waschen (oder auftauen), grob zerschneiden. 1 TL Ghee in einer groÄen Pfanne erhitzen. GrÄ¼ne Chilies zugeben, dann den Spinat bis er zusammen fÄ¼llt bzw heiÄ ist. Hitze runter drehen. Ein paar Minuten warten bis alles abkÄ¼hlt. In einen Mixer geben mit einer Prise Salz. Zu einer geschmeidigen Paste mixen.

Tomate: Tomate kochen, bis die Haut platzt. Dann die Haut abziehen und die Tomate zermantschen.

Cashews: RÄ¼sten und zu einem feinen Pulver verarbeiten (z.B. im MÄ¼rser oder Mixer)

Paneer: Kurz in einem TL Ghee goldbraun anbraten. Muss aber nicht sein, man kann ihn auch spÄ¼ter einfach im Spinat ziehen lassen.

1 TL Ghee in einem Wok erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Ingwer- und Knoblauch-Paste zufÄ¼gen und das KreuzkÄ¼mmel- und Korianderpulver. FÄ¼r 2-3 Minuten braten. Dann SpinatpÄ¼ree, Tomate und Cashew-Pulver einrÄ¼hren und mit einer Prise Kurkuma und Salz abschmecken. Gut durchmengen und - wenn nÄ¼tig - mit etwas Wasser strecken.

Mit Deckel auf niedriger Hitze ca. 5-10 Minuten kochen. Paneer zufÄ¼gen und nochmal 2-3 Minuten simmern lassen.

Dazu passt Basmatireis oder indisches Fladenbrot.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 13:22

Thursday, July 19. 2007

Wassermelonen Curry (Matira Curry)

Erfrischendes HÃ¶llenfeuer... Ein ganz besonderes Curry mit scharf-sÃ¼ss-sauer-erfrischendem Geschmack. Ich finde, indisches Brot passt als Beilage am besten.

Das Rezept stammt aus einem meiner LieblingsbÃ¼cher: "Indische Curries - die 50 besten Originalrezepte aus allen Teilen des Landes".

Die Autorin schreibt als Zusatzinformation noch Ã¼ber die Herkunft: "Dieses Rezept stammt aus der unfruchtbaren WÃ¼stenregion Rajasthan, wo die Temperaturen im Sommer fast 40 Grad erreichen. FrÃ¼her, als man nicht so leicht auf Nahrungsmittel aus anderen Teilen des Landes zurÃ¼ckgreifen konnte, mussten die Rajasthani mit dem vorliebnehmen, was die Region bot. Wassermelonen, in Rajasthan "matira" genannt, gehÃ¶rten zu den wenigen FrÃ¼chten, die es im Sommer dort gab."

2 Personen als Hauptgericht / 4 Personen als Beilage
1/4 groÃe Wassermelone
1 1/2 TL rotes Chilipulver
1 Prise Kurkuma
1/2 TL gemahlener Koriander
1 TL zerdrÃ¼ckter Knoblauch
Salz, Zucker
2 EL Ãl oder Ghee (gekÃ¶rte Butter)
1/4 TL KreuzkÃ¼mmelsamen
2-3 TL Limonen- oder Zitronensaft

Die Wassermelone aufschneiden und die Samen mit einem LÃ¶ffel herauslÃ¶sen. Das Fruchtfleisch in ca. 4 cm grosse WÃ¼rfel schneiden. Etwa die HÃ¶lfte davon im Mixer ganz fein pÃ¼rieren. Mit Chilipulver, Kurkuma und Koriander, Knoblauch und Salz abschmecken.

Das Ãl in einem Wok erhitzen und den KreuzkÃ¼mmel darin anrÃ¶sten. Nach 20 Sekunden das WassermelonenpÃ¼ree unterlÃ¶hren. Die Hitze reduzieren und etwa auf ein Drittel einkÃ¶cheln lassen, dass die GewÃ¼rze ihre Aromen abgeben kÃ¶nnen und die Sauce etwas dicker wird. Mit Zucker und Limonen- oder Zitronensaft abschmecken und noch 1 Minute weiterkÃ¶cheln lassen.

Die WassermelonenstÃ¼cke in die Sauce legen und bei niedriger Temperatur 3-4 Minuten durchziehen lassen, dabei vorsichtig wenden, bis alle StÃ¼cke, ohne dass sie zerfallen, gleichmÃÃig mit der Sauce Ã¼berzogen sind.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 20:55

Paneer - indischer FrischkÃ¤se

Selbst Paneer (auf Hindi à¤¤à¤¤à¤¤à¤¤à¤¤ panÃr mit langem "i") zu machen geht ganz einfach und schnell. Mit dem fertigen KÃ¤se kann man viele sÃ¤ttigende, vegetarische Gerichte zubereiten. FÃ¼r manche Rezepte muss man den Paneer nicht pressen, sondern kann ihn auch einfach in Flockenform verwenden, z.B. fÃ¼r Paneer Bhurji, das ein bisschen wie RÃ¼hrei aussieht.

Das Geheimnis fÃ¼r einen guten Paneer, der nicht zu trocken und brÃ¶selig wird, ist die QualitÃ¤t der Milch. Je fettreicher, desto besser. Und Frischmilch ist gegenÃ¼ber H-Milch unbedingt zu bevorzugen!

Benny's erster und absolut perfekter Paneer

2 Pck. Vollfett-Frischmilch

1 Zitrone

KÄ¼setuch / engmaschiges Baumwoll- oder Leinentuch

Milch in einem Topf mit dickem Boden aufkochen (vorsicht, dass sie nicht anbrennt). Wenn die Milch anfÄ¼ngt, hoch zu steigen, Hitze runter drehen und den Zitronensaft dazu geben. Ein wenig vorsichtig mit einem HolzkochlÄ¼ffel vermengen.

In ein paar Minuten trennt sich die Molke (gelb und durchsichtig) vom EiweiÄ¼. Falls die Molke noch nicht ganz klar ist, noch ein wenig mehr Zitronensaft zufÄ¼gen und umrÄ¼hren.

Alles in ein sauberes KÄ¼setuch (oder engmaschiges Leinentuch), welches in einem Sieb ausgebreitet ist, giessen, dass die Molke ablaufen kann.

Das KÄ¼setuch, wenn es die Temperatur erlaubt, etwas auswringen, direkt Ä¼ber dem Paneer einen Knoten binden und das ganze Paket zum abtropfen aufhÄ¼ngen. FÄ¼r mindestens 30 Minuten hÄ¼ngen lassen - besser mehrere Stunden, daÄ¼ der KÄ¼se fest wird und nicht zu brÄ¼selig ist.

Alternativ kann man das zugebundene KÄ¼setuch auch zwischen zwei Schneidebretter legen und mit einem sehr gewichtsintensiven Gegenstand (z.B. groÄ¼er Topf voll mit Wasser) beschweren.

Rezepte auf oh-range.com mit Paneer:

Malai Kofta

Shahi Baingan

Paneer Bhurji

Palak Paneer

Kesari Paneer

Unsere Erfindung der Woche: Paneer KnÄ¼cke

Das sollte eigentlich Paneer Kulcha werden, ein Hefeteigfladen mit FrischkÄ¼se gefÄ¼llt. Nur beim ersten Versuch ging Trockenhefe nicht auf und beim zweiten hatten wir erst gar keine Hefe im Haus. DafÄ¼r hatte ich ein Rezept gefunden, wo der Teig mit Joghurt angerÄ¼hrt wird und dann 8 Stunden zieht. Leider war der Hunger zu gross und wir mussten den Back-Versuch schon vorher wagen. Geschmacklich war es voll ok, man hÄ¼tte es nur auch prima als Wurfgeschoss einsetzen koennen. Fazit: Pls do not try this at home ;-)

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, vegetarisch at 20:45

Gebratene Garnelen auf Tomaten-Gurken-Salat mit Fetacrostini

Unser etwas dekadent geratenes BÄ¼roessen heute :-). Aber wenn man bei dem warmen Wetter schon arbeiten muss, sollte man sich wenigstens was gÄ¼nnen, oder? ;-). War sehr lecker leicht und ging echt schnell zu machen

FÄ¼r 2 Personen:

Tomaten-Gurken-Salat

1/2 Gurke, geschÄ¼lt + klein gewÄ¼rfelt

3 Tomaten, klein gewÄ¼rfelt

1,5 Zitronen (Saft)

1/2 rote Zwiebel

Salz, Pfeffer, Ä¼l

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. SchafskÄ¼se

Salz, Pfeffer, Paprika

1/2 Knobelzehe oder Knobel aus der MÄ¼hle

frische KrÃ¤uter, die gerade zur Hand sind
evtl. 2 EL Schmand und etwas Milch

Knofel pressen, KrÃ¤uter 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 betrÃ¶pfeln 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, Knofel, 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.

SchÃ¶n 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

Wednesday, July 18. 2007

Auberginen - Curry (auch eine super Sauce fÃ¼r Pasta!)

Ich hab fÃ¼r indisch-italienische VÃ¶lkerverstÃ¤ndigung gesorgt und das Curry als Pastasauce zubereitet. SchÃ¶n lecker sÃ¤ttigend scharf :-)

Variante 1 (fÃ¼r 4 Personen):

2 Auberginen - in mundgerechte WÃ¼rfel geschnitten
2 Dosen geschÃ¶lte, ganze Tomaten
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
2 kleine rote getrocknete Chilischoten, fein zerrieben oder gehackt
3 kleine grÃ¼ne frische Chilischoten
3 ca. 3 mm dicke Scheiben frischer Ingwer, geschÃ¶lt
1 TL Senfsamen
1 TL KreuzkÃ¼mmel
2 Nelken
2 Kardamomkapseln
brauner Zucker (normaler geht auch)
zum Abschmecken: Garam Masala, Kurkuma, Korianderpulver
Ghee (gekÃ¶rte Butter) oder Ãl
1 handvoll frischer Koriander

Ghee oder Ãl in einem Wok oder einer groÃen Pfanne erhitzen und die getrockneten Chilis, KreuzkÃ¼mmel und Senfsamen darin kurz anrÃ¶sten, bis die Senfsamen beginnen zu springen. Knoblauch, Zwiebeln, Ingwerscheiben und 1 TL braunen Zucker dazugeben und anbraten. Die AuberginenwÃ¼rfel und grÃ¼nen Chilis mit in den Wok geben und gut mit den GewÃ¼rzen vermengen, ca. 5 Minuten weiter braten. Die Dosentomaten in den Wok fÃ¼llen und mit einem HolzlÃ¶ffel ein wenig zerteilen. Deckel drauf und ca. 30 Minuten auf niedriger Stufe kÃ¶cheln lassen. Hin und wieder umrÃ¼hren. Wenn die Auberginen schÃ¶n weich sind und sich eine schmackhafte, dickflÃ¶ssige Sauce gebildet hat, mit reichlich Garam Masala, Kurkuma, Korianderpulver, GemÃ¼sebrÃ¶hepulver oder Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Noch 5 Minuten durchziehen lassen, frischen Koriander untermengen und mit Nudeln und Parmesan oder Reis servieren.

Variante 2:

1 Aubergine, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

WÃ¼rzpaste:

3 rote Chilis
1 Knoblauchzehe
1 walnuÃgroses StÃ¼ck Ingwer
2 TL getrocknete Kokosraspeln
1/2 TL Salz
-> Alles in einem MÃ¶rser zu einer Paste verarbeiten.

WÃ¼rzÃ¶l:

KreuzkÃ¼mmel
Senfsamen
CurryblÃ¶tter

-> In einer Pfanne mit etwas ErdnussÃ¶l oder neutralem Ãl anrÃ¶sten.

Aubergine zufÃ¼gen und anbraten. Dann die Hitze reduzieren und fÃ¼r ein paar Minuten kÃ¶cheln lassen. Ein wenig Kurkuma drÃ¼ber streuen und die WÃ¼rzpaste unterrÃ¼hren. Auf geringer Hitze noch weiter kÃ¶cheln lassen, bis die AuberginenstÃ¼cke durch sind.

Um es als Nudelsauce zu servieren, mit ein paar EsslÃ¶ffeln passierten Tomaten "strecken". Frischer Koriander macht sich auch gut dazu!

Posted by orange in indien, vegetarisch at 18:00

Einfacher Bohnensalat

Eine einfache und schnelle Beilage zu deftigen Gerichten.

FÃ¼r 2 Personen als Beilage:

1 Dose/Glas Bohnen

1 grosse Tomate

optional: dÃ¼nn geschnittene Zwiebelringe

Essig, Ãl

Salz, Pfeffer

Tomate in kleine WÃ¼rfel schneiden. Bohnen abtropfen lassen. Mit der klein gewÃ¼rfelten Tomate und den Zwiebeln vermengen und mit Essig, Ãl, Salz und Pfeffer anmachen.

Posted by orange in salate, vegetarisch at 11:47

Monday, July 16. 2007

Champignon + Tofu SatÃ©

Spiesse:

kleine, braune Champignons fÃ¼r 5 Spiesse

TofuwÃ¼rfel fÃ¼r 3 Spiesse

Marinade:

2 Knoblauchzehe(n)

1 EL Ingwer, fein gehackter

1 EL Zitronengras, fein gehacktes

3 EL Sojasauce

3 EL Ãl (SesamÃl)

Die Champignons waschen, trocken tupfen, halbieren und in eine SchÃ¼ssel geben. Tofu mundgerecht wÃ¼rfeln. Den Knoblauch schÃ¶len, fein hacken und mit Ingwer, Zitronengras, Sojasauce und SesamÃl verrÃ¼hren. Ãber die Champignons und den Tofu geben. Die Champignons gut unterheben und unter mehrmaligem Wenden 4 Stunden marinieren.

Die Champignons und den Tofu aus der Marinade nehmen und auf SpieÃe stecken. Die SpieÃe auf dem heiÃen Grill rundherum garen, dabei stÃ¤ndig mit der Marinade bepinseln. Alternativ kann man auch etwas Ãl in einer Pfanne erhitzen und die SpieÃe darin goldbraun braten, dabei mit der Marinade bestreichen.

Die fertigen SpieÃe mit [>] SatÃ© Sauce anrichten und mit gehackten FrÃ¼hlingzwiebeln und ErdnÃ¼ssen garniert servieren.

Tipp: HolzspieÃe ein wenig in Wasser einweichen, damit sie beim Grillen oder Braten nicht schwarz werden.

~~~

orange: Rezept von Chefkoch, etwas abgewandelt. Hat super geschmeckt. War vor allem Ã¼berrascht, daÃ der Tofu richtig schÃ¶n wÃ¼rzig wurde! Eine prima vegetarische Abwechslung zum ewigen Grillfleisch.

~~~

Posted by orange in fleischersatz, thailand, vegetarisch at 11:59

Indisch angehauchte SatÃ©sauce (Erdnuss-Sauce)

4 frische, rote Chilischoten

3-4 Knoblauchzehen

1 EL frischer Ingwer

12-15 EL Erdnussbutter mit StÃ¼ckchen

1/2-1 Limette (Saft)

1 EL Sojasauce

1 EL ErdnussÃl

400 ml Kokosmilch

schwarze Senfsamen

KreuzkÃ¼mmel

Salz, Pfeffer, Chilipulver

FÃ¼r die SatÃ©sauce die Chilischoten waschen, halbieren, entkernen und ganz fein hacken. Den Knoblauch schÃ¶len und ebenfalls fein hacken. Ingwer fein hacken. Ãl in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen und KreuzkÃ¼mmel darin rÃ¶sten. Dann Knoblauch, Chilischoten und Ingwer zugeben, kurz mitdÃ¼nsten und mit Kokosmilch aufgieÃen. Etwas kÃ¼cheln lassen, dann vom Feuer nehmen und die restlichen Zutaten wie Limettensaft, Sojasauce und Erdnussbutter unterrÃ¼hren. Die Sauce glatt rÃ¼hren und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

PaÃt z.B. zu Champignon + Tofu SatÃ© - SpieÃchen oder Schweinefilet Sticks in Thai Marinade auf lauwarmem

Glasnudelsalat.

~~~

orange: Meine Mengenangaben sind wie immer etwas vage. Das liegt daran, dass ich meist improvisiere statt nach Rezept zu kochen. Das ist aber nicht weiter tragisch, einfach nach eigenem Gusto abschmecken. Diese Sauce kann man prima nachwÃ¼rzen, wenn man von irgend etwas mehr mÃ¶chte. Also am Anfang lieber nicht ganz so groÃ¼zig sein. Meine Version der SatÃ©sauce ist evtl. etwas schÃ¶rfer als die, die man sonst so bekommt. Falls es jemand milder mag, einfach weniger Chilis nehmen oder das Chilipulver weg lassen.

~~~

Posted by orange in dips+aufstriche, thailand at 11:58

Erdnussbutter

130 g ErdnÃ¼sse, frisch
1 EL Ãl (ErdnussÃ¶l)
Salz
5 g Zucker

Frische ErdnÃ¼sse knacken und die braunen HÃ¼tchen von den ErdnÃ¼ssen entfernen. Statt frischen ErdnÃ¼ssen kann man auch die schon gepellten aus dem Asiamarkt verwenden. Spart man sich etwas arbeit :-). 130 g ErdnÃ¼sse in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Temperatur leicht rÃ¶sten, bis sie anfangen zu duften. ErdnÃ¼sse in einen Mixbecher geben. WÃ¤hrend des PÃ¼rierens nur so viel ErdnussÃ¶l zufÃ¼gen, bis die Erdnussbutter geschmeidig wird. Wenn man die Erdnussbutter zum Backen verwenden mÃ¶chte, nur leicht salzen und eine Prise Zucker zufÃ¼gen.

Als Beilage zu Gegrilltem oder zu Fondue kann man den Zucker auch weglassen und die Erdnussbutter nach eigenem Geschmack salzen.

Wie KonfitÃ¼re in WeckglÃ¤ser abfÃ¼llen und kÃ¼hl lagern.

~~~

orange: Hat super einfach funktioniert und wurde sehr lecker. Glaube das kommt sogar gÃ¼nstiger, als gekaufte.

~~~

Posted by orange in dips+aufstriche at 11:57

Wednesday, July 11. 2007

Energiiiiiiiiiiiiiiiiieeeee.... bÄ¼llchen

Mein Name ist orange... und ich bin sÄ¼chtig. Seit dem Yogafestival hat sie mich endgÄ¼ltig gepackt, die Energiekugel-Sucht.

Nein, das ist keine neuartige Droge, mit der man in hÄ¼chste SphÄ¼ren schwebt. Energiekugeln bringen einem hÄ¼chstens den kulinarischen Himmel ein wenig nÄ¼her, aber wenn man zu viele davon isst, schwebt man wahrscheinlich erstmal eine Zeit lang gar nicht mehr ;-). Mein Schatz hat zu dem tollen Kopfstandweltrekord auf dem Fest noch einen inoffiziellen, persÄ¼nlichen "viele-Energiekugeln-in-kÄ¼rzester-Zeit-dematerialisieren" -Rekord aufgestellt.

Um das RÄ¼tsel zu lÄ¼sen: Energiekugeln sind kleine, pralinenartige SÄ¼ssigkeiten, die aus zerkleinerten TrockenfrÄ¼chten, NÄ¼ssen, Kakao, Zucker(sirups) und Butter hergestellt werden. Bei der Zusammenstellung sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, es gibt sie in allen mÄ¼glichen Variationen.

Da man auch zuhause von der Sucht nicht verschont wird, hab ich mich auf die Suche nach Rezepten gemacht. Und eines davon - meinen ersten eigenen Herstellungsversuch - mÄ¼chte ich Euch heute aufschreiben:

Rosinen-Nuss-BÄ¼llchen

75 g Rosinen

50 g ungesalzene NÄ¼sse

(z.B. Mandeln od. HaselnÄ¼sse)

50 g zerlassene Butter

25 g ungesÄ¼Ä¼te Kokosraspeln

Die Rosinen in einer KÄ¼chenmaschine oder einem Mixer zu einer mittelfeinen Masse mixen und in eine SchÄ¼ssel geben. Nun die NÄ¼sse im Mixer zerkleinern, bis sie ziemlich fein sind. Die NÄ¼sse mit den Rosinen vermischen. Die zerlassene Butter darÄ¼bergieÄ¼en und gut vermischen.

Nun aus der Masse kleine BÄ¼llchen formen. Die Kokosnussraspeln auf einen Teller geben (nach Belieben vorher ohne Fett anrÄ¼sten - ich finde, es schmeckt besser) und die BÄ¼llchen darin rollen, bis sie ganz bedeckt sind. Sie kÄ¼nnen sofort verzehrt oder vorher gekÄ¼hlt werden.

Andere EnergiebÄ¼llchen-Rezepte:

Aprikosen-Dattel-Cashew-BÄ¼llchen

EnergiebÄ¼llchen mit Datteln und Marzipan

Posted by orange in sÄ¼Ä¼yes at 19:50

Wednesday, July 4. 2007

Spinat-Knoblauch-Dhal

Kochen bis es zerfÃ¼llt, dann mit einem Holzstampfer zu einer sÃ¤migen Paste stampfen:

1/2 Tasse Toor Dhal

1/2 TL Kurkuma

1 Tasse Wasser

In der Zwischenzeit vorbereiten:

1 Bund Spinat oder 1/2 Pckg. TK Spinat

2-3 Knoblauchzehen - schÃ¼len und klein hacken

4 getrocknete rote Chilis - klein hacken

MurmelgroÃes StÃ¼ck Tamarinde in Wasser einweichen und dann den Saft ausdrÃ¼cken

WÃ¼rzÃ¼ll herstellen:

1 TL ErdnussÃ¼ll oder Ghee in einer Pfanne erhitzen

Die getrockneten Chilis,

einige CurryblÃ¤tter

je 1 TL KreuzkÃ¼mmel und Senfsamen

zufÃ¼gen und rÃ¼sten.

Knoblauch unterÃ¼hren und goldbraun anbraten (nicht zu dunkel!). Klein geschnittenen Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen. Toor Dhal zufÃ¼gen und mit Tamarindensirup, Salz und Chilipulver wÃ¼rzen. Eventuell noch 1/2 Tasse Wasser zufÃ¼gen und fÃ¼r 15 Minuten mit Deckel simmern lassen.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 19:12

Tuesday, July 3. 2007

Bayerischer Kartoffelsalat

FÃ¼r 3 Personen:

6 groÃe, festkochende Kartoffeln

2 Zwiebeln

Essig, Ãl

GemÃ¼sebrÃ¼hepulver

Salz, Pfeffer, Paprika

Schnittlauch oder Kresse

Kartoffeln mit Schale kochen, dann schÃlen und in dÃ¼nne Scheiben schneiden. Zwiebeln in kleine WÃ¼rfel schneiden und unter die Kartoffeln mengen.

Aus etwas Wasser und GemÃ¼sebrÃ¼hepulver eine starke BrÃ¼he herstellen, mit Essig, Ãl abschmecken und Ã¼ber den Kartoffeln verteilen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprika wÃ¼rzen. Wenn mÃ¶glich ein halbes StÃ¼ndchen durchziehen lassen. Mit gehacktem Schnittlauch oder Kresse bestreuen.

Posted by orange in salate at 19:22

Wednesday, June 27, 2007

Tortellini - Thunfischsalat

...nach Frau Kamilla and the Geretsried-Gang *g* *hide*

Da ich in den letzten Tagen keine Zeit fÄ¼r neue KÄ¼chenexperimente hatte, trage ich - um mal wieder was zu schreiben - ein Rezept ein, das ich zwar vor einiger Zeit gemacht habe, aber vergessen hatte zu bloggen ;-)

Und daÄ es nicht langweilig wird habe ich gestern auch noch vom absolut leckeren Dhal mit Kokos und Rosinen ein Photo geschossen (siehe links). Es gibt halt eigentlich nichts angenehmer und anhaltender saettigendes als ein gutes Dhal :-). Wusstet Ihr, dass es ueber 50 verschiedene Sorten von Huelsenfruechten gibt?

Und nun das Tortellinisalat-Rezept:

1 Pck. Tortellini
1 Dose Thunfisch
Salatcreme
1/2 Dose Erbsen
3 Stangen FrÄ¼hlingzwiebeln
2 Tomaten
Salz, Pfeffer, Paprika
evtl. frische KrÄ¼uter

Tortellini in Salzwasser kochen (nicht verkochen!). FrÄ¼hlingzwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten in WÄ¼rfel schneiden. Erbsen abtropfen lassen.

Aus dem Thunfisch, der Salatcreme (Dosierung muss da jeder fÄ¼r sich selbst entscheiden) und den FrÄ¼hlingzwiebelringen eine Creme anrÄ¼hren und mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen.

Erbsen, Tomaten, Tortellini und Thunfischcreme miteinander vermengen und evtl. mit frisch gehackten KrÄ¼utern verfeinern.

Posted by orange in fisch + meerestier, nudelsalat, pasta+so, salate at 07:45

Wednesday, June 20, 2007

Baby Auberginen in Masala Sauce

Masala-Paste:

je 1/4 Tasse:

Chana dal

Urad dal

Sesamsamen

frische, geraspelte Kokosnuss (oder TK)

ErdnÄ¼sse

je 1 TL:

Koriandersamen

KreuzkÄ¼mmel

je 1/4 TL:

Nelken,

Zimt

schwarze PfefferkÄ¼rner

Bockshornkleesamen(Methi)

15 getrocknete, rote Chilis (fÄ¼r 12 Baby-Auberginen)

Alle oben stehenden Zutaten einzeln oder zusammen in einer Pfanne anrÄ¼sten. Wenn sie ein wenig abgekÄ¼hlt sind, mit 1 EL Jaggery und 1 EL Tamarindensaft und 1 TL Salz in einen Mixer geben. Zu einer Paste verarbeiten. (Ich habe etwas Wasser dazu gegeben, dann gings einfacher).

12 violette Baby-Auberginen (im Asiamarkt erhÄ¼ltlich) in der Mitte bis fast zum Boden einmal lÄ¼ngs und einmal quer einschneiden (wie die Form eines "+"). Man kann sie so auch mit der Paste fÄ¼llen. Aber meine waren zu klein zum fÄ¼llen, also hab ich sie einfach so in die Sauce gegeben.

1 EL Ghee in einer groÄ¼en Pfanne/Wok erhitzen. Je 1 EL KreuzkÄ¼mmel und Senfsamen und einige CurryblÄ¼tter hinein geben und rÄ¼sten.

Die Auberginen, die Masala-Paste, sowie 1 Glas Wasser dazu geben. Je 1/2 TL Kurkuma und Salz unterÄ¼hren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20-30 Minuten kochen. Zwischendurch umrÄ¼hren. Wenn die Auberginen weich sind und die Masala Sauce eindickt, Herdplatte abdrehen. Das Curry weitere 10 Minuten durchziehen lassen, daÄ¼ sich die Aromen gut verbinden kÄ¼nnen.

War mal wieder eine ganz neue Geschmacksrichtung! Die vielen verschiedenen Linsen, Samen und NÄ¼sse bringen ein tolles Aroma und machen daraus ein sÄ¼ttigendes, reichhaltiges und gesundes vegetarisches Gericht. Ich hatte leider nur 7 Baby-Auberginen, deshalb haben die MengenverhÄ¼ltnisse von Sauce und GemÄ¼se nicht so gestimmt. Aber war nicht so tragisch. Ich muÄ¼te nur die Sauce noch ziemlich mit Wasser strecken, da sie Ä¼berst dickflÄ¼ssig war. Ich glaube nÄ¼chstes Mal nehm ich einfach kleinere Tassen ;-). Alles in allem, dank Indira wieder ein sehr leckerer Neuzugang im KÄ¼chenrepertoire!

Posted by orange in indien, vegetarisch at 08:02

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

Sellerieschnitzel

Panaden: Teils Sesam und teils klassisch mit SemmelbrÃ¶seln
Dip: Tamarinden-Dattel-Chutney []

Schnitzel:
1 Sellerieknolle
Salz, Pfeffer
1 Zitrone

"Panierstation":
2 Eier
Mehl
Sesamsamen und/oder
SemmelbrÃ¶sel und/oder
Mandel

Den Sellerie waschen und schÃ¶len und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Wasser in einem groÃen Topf zum kochen bringen, Selleriescheiben mit 1 TL Zitronensaft und etwas Salz gerade so bissfest kochen, dann herausnehmen und auskÃ¼hlen lassen. Mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen.

Panierstation vorbereiten: 1 Teller mit Mehl, 1 Teller mit Panade (Sesam, SemmelbrÃ¶sel oder Mandeln). In einen tiefen Teller die Eier geben und mit einer Gabel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und GewÃ¼rzen nach Wahl (z.B. Chilipulver und Garam Masala oder Oregano oder frischen KrÃ¤utern) wÃ¼rzen.

Ã–l in einer groÃen Pfanne erhitzen. Selleriescheiben erst im Mehl, dann im Ei, dann in der Panade wenden und im heiÃen Ã–l goldbraun anbraten. Vor dem Servieren mit Zitronensaft betrÃ¶ufeln.

Als Sauce oder Dip paÃt eigentlich alles dazu... ich hatte Lust auf was sÃ¼Ãliches, deshalb habe ich das Chutney gemacht. Aber z.B. KrÃ¤uterquark oder Ketchup oder Preiselbeeren gingen auch wunderbar.

Statt Sellerie kann man auch Kohlrabi nehmen!

Posted by orange in vegetarisch at 21:32

Chutneys mit Tamarinde

Tamarinden-Dattel-Chutney
3 TL Urid Dal
2 getrocknete rote Chilies
8 Datteln
3 EL getrocknete Kokosflocken
2 grüne Chilis
kleine handvoll CurryblÃ¤tter
eine limonengroÃe Menge Tamarinde
1/2 TL AsafÃ¶tida
Salz zum Abschmecken

Tamarinden-Kokos-Chutney mit frischen KrÃ¼utern

3 TL Urid Dal

4-5 getrocknete rote Chilies

1/4 Tasse geriebene Kokosnuss (frisch)

2 grÃ¼ne Chilis

kleine handvoll CurryblÃ¤tter

kleine handvoll KorianderblÃ¤tter

kleine handvoll MinzeblÃ¤tter (nach Wunsch)

eine limonengroÃe Menge Tamarinde

1 TL Jaggery oder brauner Zucker

1/2 TL AsafÃ¶tida

Salz zum Abschmecken

Zubereitung (gilt fÃ¼r beide Chutneys)

Tamarinde mit etwas Wasser vermengen und einen dicken Saft herausdrÃ¼cken. (Ich hab sie etwas eingeweicht und dann durch ein Sieb gestrichen.)

1 TL Ãl in einer Pfanne erhitzen. AsafÃ¶tida und das Urid Dhal zufÃ¼gen. Das Dhal bei kleiner Hitze rÃ¶sten, bis es ein Goldbraun wird. Die getrockneten Chilies mit hineingeben und rÃ¶sten. Dabei Acht geben, dass die GewÃ¼rze nicht verbrennen - immer rÃ¼hren!

Die Platte ausschalten und die WÃ¼rzmischung mit allen weiteren Zutaten in einen Mixer oder MÃ¶rser geben. Mit etwas Wasser zu einer dickflÃ¼ssigen Paste mahlen.

Posted by orange in chutneys+pickles, dips+aufstriche at 20:00

Sprossen von Kichererbsen

Im Supermarkt laufe ich immer wieder am Regal mit den Sprossen vorbei. Ich liebe diese kleinen NÃ¼hrstoffpakete, 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 grÃ¼ner 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

Wednesday, June 6. 2007

Sesam-Curry mit grÃ¼nen Bohnen

Ich weiÃ leider nicht mehr, wo ich dieses tolle Rezept gelesen hatte, aber nach dem nachkonstruieren wÃ¤hrend des Kochens kam dies dabei heraus... bin begeistert!

300 g frische grÃ¼ne Bohnen, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten / gedrittelt
1 Zwiebel, in feine WÃ¼rfel geschnitten
2 frische grÃ¼ne Chilies, fein gehackt (entkernt, wenn man es nicht so scharf mag)
1 Tomate, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
1 Prise Kurkuma
frische KorianderblÃ¤tter

WÃ¼rzÃ¶l:

1 TL neutrales Ãl, KokosÃ¶l oder Ghee (Butterschmalz)
1 Knoblauchzehe, fein gehackt oder gepresst
1/2 TL KreuzkÃ¼mmel
1/2 TL schwarze Senfsamen
3 frische CurryblÃ¤tter

Sesampuder:

3 leicht gehÃ¶ufte EL Sesam
1/2 TL Chilipulver
1/2 TL Salz
1/2 TL Rohrzucker

Den Sesam in einer Pfanne ohne fett trocken anrÃ¶sten, bis er goldbraun ist. Nicht zu dunkel werden lassen!
Mit den GewÃ¼rzen in einen SteinmÃ¶rser geben und pulverisieren.

Einen TL Ãl in einer Pfanne erhitzen und die GewÃ¼rze fÃ¼r das WÃ¼rzÃ¶l hinein geben. AnrÃ¶sten, bis die Senfsamen beginnen, zu springen. Dann die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben. Unter RÃ¼hren anschwitzen.

Die grÃ¼nen Bohnen, Tomaten und den Kurkuma untermengen und mit wenig Wasser ablÃ¶schen - so dass der Boden leicht bedeckt ist. Einen Deckel auf die Pfanne geben und die Bohnen garen, bis sie bissfest sind.

In der Zwischenzeit den Sesampuder herstellen.

Wenn die Bohnen fertig sind, den Sesampuder unterrÃ¼hren und das Gericht ohne Deckel noch zwei Minuten ein wenig einkochen lassen. Etwa grob gehackten, frischen Koriander unter die Bohnen mischen.

Mit Gurkenjoghurt, Zitronenpickles (die mÃ¼ssen bei mir immer dabei sein) und Kurkuma-Basmatireis servieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, rezepte, vegetarisch at 21:34

Saturday, June 2. 2007

Thai-Tomatensuppe mit Eierblumen

600 g Dosentomaten
1,2l GemÃ¼sebrÃ¼he
20 g frischer Ingwer
75 g Schalotten
40 g Fruehlingszwiebeln
3 Eier
2-3 EL Fischsauce
2-3 EL Erdnussoel
1 TL (Palm)zucker
Salz, Pfeffer

zum Garnieren:

frischer, gehackter Koriander
ErdnÃ¼sse in der Pfanne gerÃ¶stet und gehackt

Von den Fruehlingszwiebeln die Wurzeln und das obere Lauchende abschneiden. Anschliessend waschen und in feine Ringe schneiden, beiseite stellen. Die Schalotten schaelen und in Wuerfel schneiden. Das Erdnussoel in einem Topf erhitzen und die Schalottenwuerfel darin anduensten. Mit dem Zucker bestreuen und unter Ruehren etwas karamellisieren lassen. Die Tomaten hinzufuegen und das Ganze mit der Gefluegelbruehe auffuellen. Den Ingwer schaelen und zusammen mit den Kaffirlimettenblaettern dazugeben. Die Tomatensuppe aufkochen lassen und bei geringer Hitze 15-20 Minuten koecheln lassen. Anschliessend das Ingwerstueck und die Kaffirlimettenblaetter entfernen. Die Suppe mit Fischsauce, Salz und Pfeffer wuerzen.

Ca. 200 ml Sud von der Suppe abschoepfen und in einen separaten Topf geben, aufkochen. Die Eier miteinander verquirlen und langsam in den Sud giessen. Ca. 30 Sekunden stocken lassen und mit einer Gabel auseinanderziehen. Die so entstandenen Eierblumen mit der Schaumkelle abschoepfen und wieder in die Tomatensuppe geben. Fruehlingszwiebeln hinzufuegen, nochmals aufkochen lassen, abschmecken und servieren.

Mein Tip: Mit reichlich geroesteten Erdnuessen und Koriander garnieren.

Wir hatten keine Eier, um Eierblumen wachsen zu lassen, deshalb gabs als Suppeneinlage KartoffelstÃ¼cke.

Posted by orange in thailand at 21:48

Friday, June 1. 2007

Spinat-Dal mit Tamarinden-Kokoschutney

Dieses Rezept habe ich auf einem meiner Lieblings-Foodblogs "Saffron Hut" gefunden. Es hat mich gereizt, weil es wohl ein sehr beliebtes Gericht in der Gegend ist, die wir ja vor einigen Wochen besucht hatten: Kerala. Ich finde es immer interessant, traditionelle, von MÃ¼ttern weitergegebene Gerichte auszuprobieren und neue Geschmackskombinationen zu entdecken. Dieses Rezept wird sicher ganz weit oben in die Lieblingsliste aufgenommen. Ich habe mir erlaubt, es aus dem Englischen zu Ã¼bersetzen... Many thx to Saffron for sharing this delicious recipe!

Rezept fÃ¼r das Chutney [â€°]

FÃ¼r das Dal:

4 Tassen SpinatblÃ¤tter, gehackt

3/4 Tassen Toor Dal, gekocht

1/4 Tassen geriebene Kokosnuss (frisch)

FÃ¼r die GewÃ¼rzpaste:

2 TL Urid Dal

4-5 getrocknete rote Chilis

1 TL KreuzkÃ¼mmel

FÃ¼r das WÃ¼rzÃ¶l:

1 TL Ã–l

1 TL Senfsamen

2-3 getrocknete rote Chilis

Dal

SpinatblÃ¤tter in Wasser blanchieren und dann grob im Mixer zerkleinern.

Die Zutaten fÃ¼r die Paste in 1/2 TL Ã–l rÃ¶sten bis das Urid Dal eine dunkle goldbraune Farbe annimmt und aromatisch duftet. Mit der zerkleinerten Kokosnuss zu einer feinen Paste mahlen.

Die GewÃ¼rzpaste und den Spinat mischen, das gekochte Toor Dal zufÃ¼gen und fÃ¼r 2 Minuten kochen. Mit Salz abschmecken.

Ã–l in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen zufÃ¼gen und wenn sie springen, die CurryblÃ¤tter und roten Chilies mit hineingeben. WÃ¼rzÃ¶l zu der Spinatmischung geben, wenn die roten Chilies gerÃ¶stet sind.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 18:00

Tuesday, May 22. 2007

Kichererbsen-Kokoscurry

2-3 kleine, rote, getrocknete Chilis
1 cm frischer Ingwer, geschalt
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose Kichererbsen
8 EL Kokosflocken
4 EL Kokoscreme
1/2 Tasse pÃ¼rierte Tomaten
1 EL Ghee
Kurkuma
Garam Masala
Salz
1 Prise brauner Zucker
1 TL KreuzkÃ¼mmel
1 TL schwarze Senfsamen
frischer Koriander

Knoblauch, Zwiebel, Kokosflocken, Kokoscreme, Ingwer und Chilli im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Kichererbsen im Sieb waschen und abtropfen lassen. Ghee in einem Wok erhitzen und KreuzkÃ¼mmel und Senfsamen darin springen lassen, dann die Paste zufÃ¼gen und kurz anbraten. Mit TomatenpÃ¼ree auffÃ¼llen und kurz aufkochen. Dann die Kichererbsen dazu geben, mit den restlichen GewÃ¼rzen abschmecken und bei geringer Hitze ca. 10-15 Minuten ziehen lassen. Mit Reis und frisch gehacktem Koriander servieren.

Eine etwas abgewandelte Version eines Maharani-Dhal Rezeptes aus einem meiner 1000 KochbÃ¼cher. Sehr lecker, sÃ¤ttigend und geht total schnell! Prima, wenn man bis 20 Uhr arbeiten musste...

Posted by orange in indien, vegetarisch at 20:18

Friday, May 18. 2007

Apfelmus - RÃ¼hrkuchen Ã la Sylvia

300 g Mehl
160 g Zucker, (nach Wunsch brauner)
1 Pkt. Backpulver
1 Prise Salz
1 Zitrone, (unbehandelt), die Schale davon
2 Eier
300 g Apfelmus
50 ml Ãl, (SonnenblumenÃl oder RapsÃl)
100 g WalnÃ¼sse, gehackt
200 g Schokolade, gehackt
(z.B. zur Verwertung von Schokohasen oder Resten von Schokotafeln)
3 EL Weinbrand oder Amaretto
1 EL Wasser, heiÃes
1 TL Kaffee, iÃslich
250 g Puderzucker

Mehl + Zucker + Backpulver + Salz + abgeriebene Zitronenschale gut vermischen. Eier + Apfelmus + Ãl verquirlen. Mehlmischung unterÃ¼hren. WalnÃ¼sse und Schoki unterheben. Wer mÃchte und hat, kann auch noch etwa 50-100 g Rosinen, kandierte FrÃ¼chte o.Ã. unterheben. In eine gefettete Napfkuchenform fÃ¼llen und glatt streichen. Bei ca. 175ÃC (vorgeheizt) etwa 50-60 min backen (-> StÃ¼bchenprobe).

Etwas auskÃ¼hlen lassen, dann stÃ¼rzen. Inzwischen Weinbrand + heiÃes Wasser mit iÃslichem Kaffee gut verrÃ¼hren. Puderzucker unterÃ¼hren. Bei Bedarf weiteres heiÃes Wasser dazutruÃ¶feln. Noch warmen Kuchen damit glasieren und nach Wunsch verzieren.

Der Kuchen wird und bleibt durch das Apfelmus und das Ãl schÃ¶n saftig - und kann daher gut 1-3 Tage vorm Essen gebacken werden. Dann evtl. kÃ¼hl lagern und einpacken. Anstelle der Weinbrand-Glasur passt auch gut eine Nuss- oder Zimt- oder Zitronen- oder Schokoglasur.

Rezept von Chefkoch. Ist lecker saftig und aromatisch geworden. Hab gleich das ganze Glas Apfelmus rein getan (ca. 355g), das ging auch. Den Guss habe ich mit Amaretto gemacht.

Posted by orange in backen, kuchen+muffins, sÃes at 20:00

Lamm in Spinatsauce (Saag Gosht)

FÃ¼r 3 Personen:
500 g Lammfleisch ohne Knochen
500 g Spinat (frisch oder TK)
2 Zwiebeln
4 EL Ghee
2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste (Ingwer auf einer feinen Reibe gerieben und Knoblauch gepresst)
2 TL gemahlene Koriander
1 TL gemahlene KreuzkÃ¼mmel
1/2 TL Kurkuma
1/2-1 TL Chilipulver
6 EL Joghurt
Salz
3/4 TL Garam Masala
1 StÃ¼ck frischer Ingwer (1cm)

Das Lammfleisch kurz mit kaltem Wasser abspÃ¼len, trockentupfen und in 2 cm grosse WÃ¼rfel schneiden Den Spinat waschen, putzen und grob hacken (TK-Spinat antauen lassen und grob hacken). Die Zwiebeln schÃ¶len und fein wÃ¼rfeln

Das Ghee in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin in 1-2 Minuten hellbraun anbraten, Ingwer-Knoblauch-Paste und das Fleisch zugeben und unter RÃ¼hren 5-7 Minuten anbraten. Koriander, KreuzkÃ¼mmel, Kurkuma, Chilipulver und Joghurt unter das Fleisch rÃ¼hren, salzen und 6-8 Minuten unter RÃ¼hren kochen lassen. Den Spinat zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 35-40 Minuten kÃ¶cheln lassen. Dabei gelegentlich umrÃ¼hren und ggf. etwas Wasser angieÃŸen.

Garam Masala unterÃ¼hren, dann das Gericht noch 2 Minuten durchziehen lassen. Ingwer schÃ¶len, in feine Stifte schneiden und vor dem Servieren Ã¼ber das Lamm streuen.

Dazu gab es bei uns GewÃ¼rzreis (gekocht mit etwas Zimtrinde, Nelken und Kardamom) mit Rosinen und ein wenig gehackten WalnÃ¼ssen.

Posted by orange in fleisch/wurst, indien at 19:00

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

Sunday, May 6. 2007

Masala Coffee (sÄ¼Äer GewÄ¼rzkafee)

1/2 l Milch
1/4 l Wasser
6 EL Zucker
1 StÄ¼ck Zimtrinde
3 grÄ¼ne Kardamomkapseln
4 EL Kaffeepulver

GewÄ¼rze im MÄ¼rser anquetschen. Milch, Wasser, Zucker und GewÄ¼rze in einem Topf fÄ¼r ca. 5 Min. zum kochen bringen. Dann Kaffeepulver dazu geben und auf geringer Hitze nochmal 3-4 Min ziehen lassen. Durch ein feines Sieb filtern (Kaffeefilter funktioniert irgendwie nicht so gut). Von hoch oben in die Tasse schÄ¼tten, daÄ das GetrÄ¼nk schÄ¼n schaumig wird.

Posted by orange in getrÄ¼nke, indien, warm at 17:00

Lamm-Kartoffel-Curry

FÄ¼r 2-3 Personen:
2 EL Ghee
3 mittelgroÄe Zwiebeln, in Ringe geschnitten
600 g Lammfleisch, in mundgerechte WÄ¼rfel geschnitten
2 TL Garam Masala
300 ml Wasser
3 mittelgroÄe Kartoffeln, geschÄ¼lt und in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten
1 groÄes StÄ¼ck Zimtrinde
1 TL Salz

Joghurtmarinade:

1 1/2 TL frischer, fein gehackter Ingwer
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL Chilipulver
3 schwarze PfefferkÄ¼rner
3 grÄ¼ne Kardamomkapseln
1 TL schwarze KreuzkÄ¼mmelsamen
1 TL Paprikapulver
150 g Joghurt

Garnierung:

2 grÄ¼ne Chilischoten, in dÄ¼nne Ringe geschnitten
frische KorianderblÄ¼tter

FÄ¼r die Joghurtmarinade die PfefferkÄ¼rner, die Samen aus den Kardamomkapseln und den KreuzkÄ¼mmel kurz in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten, bis sie aromatisch duften. Dann im MÄ¼rser zu einem Pulver zerstoÄen. Das GewÄ¼rzpulver in eine SchÄ¼ssel geben und mit dem gehackten Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Paprikapulver und Joghurt vermengen.

Das Fleisch in die SchÄ¼ssel legen und gut mit der Marinade vermischen. Wenn mÄ¼glich 2-3 Stunden marinieren, aber es geht auch ohne.

Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe goldbraun anbraten. Die FleischwÄ¼rfel inklusive Marinade, 1 TL Garam Masala, Zimtrinde und Salz dazu geben und fÄ¼r ein paar Minuten auf hoher Hitze anbraten.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Mit Wasser aufgieÃen, die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 45 Minuten kÃ¶cheln lassen. Dabei gelegentlich umrÃ¶hren.

Die KartoffelstÃ¼cke in das Curry mischen und fÃ¼r weitere 15 Minuten garen, bis sie durch sind.

Mit Chiliringen und KorianderblÃ¤ttchen garnieren und sofort servieren.

Gut passt dazu Reis oder indisches Fladenbrot, ein erfrischender Salat, z.B. Karottensalat und ein sÃ¶Ã-scharfes Rosinenchutney.

Posted by orange in fleisch/wurst, indien at 15:00

Saturday, May 5. 2007

Garnelen-Kokos-Curry

Das Originalrezept fÃ¼r dieses Gericht stammt aus einem meiner Lieblingskochbuecher "Indien, KÃ¼che und Kultur" vom GU Verlag (Originalname: Chingri Malai aus Westbengalen). Ich habe es ein wenig verÃ¤ndert und an unsere Vorlieben angepasst.

500 g geschÃ¤lte Garnelen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL frischer Ingwer, gerieben
2 EL Ghee
1 Lorbeerblatt
2 TL Kurkuma
1/2 TL Garam Masala
400 ml Kokosmilch (1 Dose)
1 TL Zucker, Salz
1/2 Limette

Die Garnelen waschen. Falls nÃ¶tig, die schwarzen DarmfÃ¤den am RÃ¼cken der Garnelen mit einem scharfen Messer entfernen.

Die Zwiebeln waschen, grob hacken und im Mixer pÃ¼rieren. Den Knoblauch pressen und den Ingwer auf einer feinen Reibe zu einem Mus reiben.

Ghee in einer Pfanne erhitzen und das Lorbeerblatt zusammen mit dem Knoblauch darin unter RÃ¼hren ca. 1 Minute anrÃ¶sten. Die Zwiebelmasse, Zucker und die Ã¼brigen GewÃ¼rze zugeben, 2 Minuten weiterbraten, dabei stÃ¤ndig rÃ¼hren. 1/4 l Kokosmilch zugieÃen, salzen und bei starker Hitze offen 5 Minuten kochen lassen.

Die Garnelen in die Sauce geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Die restliche Kokosmilch zugieÃen und bei mittlerer Hitze offen weitere 5 Minuten kÃ¶cheln lassen.

Mit dem Saft von 1/2 Limette abschmecken und mit reichlich frischem Koriander servieren.

Dazu gab es bei uns Rotis (indisches Fladenbrot) und Salat:

2 kleine GÃ¼rtnergurken, gewÃ¼rfelt
3 Tomaten, gewÃ¼rfelt
2 orange Paprika, gewÃ¼rfelt
1 Karotte, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten
1/2 Dose Mais

Dressing: Saft aus 3 Zitronen, Ãl, Salz, Pfeffer

Posted by orange in fisch + meerestier, indien at 20:30

Thursday, May 3. 2007

Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren

1 kg Rhabarber
500 g Erdbeeren
etwas Ingwer, frisch
750 ml Wasser
350 g Zucker
1 Vanilleschote(n)
125 ml Rum

Den geschÄ¼lten Rhabarber in StÄ¼cke von 5 cm schneiden und kurz (max. 4 Minuten) blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

Das Wasser mit dem Zucker, dem fein gehackten Ingwer und der eingeritzten Vanilleschote in einem groÄ¼en Topf aufkochen lassen. Dann den Rhabarber rein und weitere 18-20 Minuten kÄ¼cheln lassen, bis der Rhabarber fast zerfÄ¼llt.

Dann die Erdbeeren (nur waschen und den Stiel raus) und den Rum dazu und nochmal 3-5 Minuten kÄ¼cheln lassen. Vom Herd nehmen, mindestens 1 Stunde abkÄ¼hlen und durchziehen lassen.

In GlasschÄ¼lchen fÄ¼llen und entweder pur servieren oder mit Vanilleeis oder einem MinzblÄ¼ttchen als Dekoration.

Rezept von chefkoch. NÄ¼chstes Mal wÄ¼rde ich bissl weniger Zucker nehmen um die leichte SÄ¼ure vom Rhabarber mehr rauszuschmecken. Aber sonst sehr lecker! :-)

Weitere feine Kompott-Rezepte:

Apfelkompott mit Ingwer und gerÄ¼steten Mandeln
Apfelkompott mit Apricot Brandy (ganz unten im Eintrag)
Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

Posted by orange in sÄ¼yes at 18:15

Saturday, April 28. 2007

Mango - Ingwer - LikÃ¶r

Dieses Rezept war mal ganz nett zum ausprobieren, aber bisher hat nichts an den bewÃ¶hrten und oft und gern gemachten Ingwer - LikÃ¶r mit Honig herangereicht. Der ist einfach super lecker!

1 Mango
1 kleines StÃ¼ck Ingwer, fein geschnitten
100 g Zucker (Kandis), weiÃŸ
1 Flasche Weinbrand oder Korn

Die Frucht schÃ¶len und in kleine StÃ¼cke schneiden. Mit Ingwer und Kandis in eine weithalsige Flasche geben und mit Alkohol Ã¼bergieÃŸen, daÃŸ die Frucht bedeckt ist. Etwa 14 Tage ruhen lassen, dann den Rest Weinbrand oder Korn nachfÃ¼llen und den LikÃ¶r 4 Wochen reifen lassen. Danach in eine Karaffe filtern.

Rezept von Chefkoch. Ein wenig abgewandelt. Ich habe frischen Ingwer benutzt, keinen getrockneten. Und ich dachte, Korn paÃŸt da besser als Weinbrand. In 6 Wochen werden wir es sehen ;-)

Posted by orange in promillig at 09:35

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 FetahÃ¼lfte darauf legen, mit der HÃ¼lfte des GemÃ¼ses und der KrÃ¼uter belegen, obere HÃ¼lfte 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 PÃ¼ckchen 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 schwingweise in der Pfanne knusprig goldbraun von beiden (Scheiben-)seiten anbraten. Mit schwingweise 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 dÃ¼nne Scheiben geschnitten)
6 getrocknete Tomaten in Ã–l
1 Hand voll schwarze Oliven ohne Kern
2 HÃ¤nde voll Rucolasalat (gewaschen, geputzt)
1/4 Pckg. SchafskÃ¤se (mit der Hand etwas zerbrÃ¶seln)

Sauce:

3 EL Schmand
2 TL rotes Pesto
Salz, Pfeffer

-> alle Zutaten verrÃ¼hren und abschmecken

In das Ciabatta eine Tasche schneiden, mit der Creme bestreichen und den ganzen restlichen Zutaten fÃ¼llen.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 15:57

Monday, February 26. 2007

Syrisches Auberginenmus (Baba Ghanoush)

Mein Lieblingsrezept:

1 groÃe Aubergine
2 kleine Knoblauchzehen, gepresst
1/2 Packung Schafsmilchfeta oder ein paar LÃ¶ffel Naturjoghurt
1 TL Tahin (Sesampaste)
4-5 EL OlivenÃ¶l
2-3 EL Zitronensaft
1 TL KreuzkÃ¼mmel
Salz, Pfeffer, Paprika

Wer mÃ¶chte:

etwas Cayennepfeffer oder Chilipulver
etwas Petersilie (Kresse passt auch gut)
2 EL gehackte WalnÃsse

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Auberginen waschen, trockentupfen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im Backofen so lange rÃ¶sten, bis die Haut Blasen wirft und das Fruchtfleisch weich ist.

Die Auberginen so abkÃ¼hlen lassen, daÃ man sie berÃhren kann, ohne sich zu verbrennen, dann den Stielansatz und die Haut entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden, in eine Schale geben und mit einer Gabel zu einem Mus zerdrÃ¼cken.

Den KreuzkÃ¼mmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrÃ¶sten, bis er beginnt zu duften und dann in einem MÃ¶rser grob zerreiben.

Den Feta mit den HÃ¤nden kleinbrÃ¶seln und unter das lauwarme AuberginenpÃ¼ree mischen. Er iÃst sich dann sogar noch ein wenig darin auf.

So viel OlivenÃ¶l in das Mus rÃ¼hren, dass eine cremige Paste entsteht. Mit dem gepressten Knoblauch, Zitronensaft, Tahin, Salz, Pfeffer, Paprika, Chilipulver und KreuzkÃ¼mmel abschmecken.

Das Auberginenmus kann zimmerwarm oder gekÃ¼hlt serviert werden. Auf jeden Fall davor noch einmal gut durchrÃ¼hren. Dann kann nach Belieben mit Petersilie, WalnÃssen, etwas gutem OlivenÃ¶l und/oder Paprikapulver garniert werden.

Posted by orange in dips+aufstriche, orientalisches, vegetarisch at 21:51

Thursday, February 22. 2007

Bunte Bratkartoffeln

5 grosse, gekochte Kartoffeln
2 Tomaten
1 Bund Fruehlingszwiebeln
1/2 Pckg. Feta
Oel
Salz, Pfeffer, Knoblauch aus der Muehle (getrocknet) und Paprikapulver
1/2 Kiste Kresse

Kartoffeln in Scheiben schneiden, Tomaten in kleine Wuerfel, Fruehlingszwiebeln in Ringe.
Etwas Oel in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben dazu geben und auf hoher Hitze gut anbraten. Nach ca. 5 Min. Hitze runter schalten, die Fruehlingszwiebeln untermengen und weiter braten. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch aus der Muehle (getrocknet) und Paprikapulver wuerzen. Kurz bevor die Kartoffeln fertig sind (schoen knusprig aber noch nicht schwarz ;-)) die Tomatenwuerfel und den Feta dazu geben. Wenn der Feta etwas geschmolzen ist, Bratkartoffeln auf einem Teller mit daruebergestreuter Kresse anrichten.

Posted by orange in vegetarisch at 17:48

Tuesday, January 30. 2007

Apfelkompott nach HausmÄ¼tterchen orange

8-10 Ä¼pfel (ich hab 2-3 verschiedene Sorten genommen - was gerade da ist)
4 cm Zimtrinde
1/2 Vanilleschote
4 Nelken
Weisswein
Wasser
brauner Rohrzucker
1 TL fein gehackter, frischer Ingwer
3 EL Mandelscheiben

Ä¼pfel waschen, schÄ¼len, in kleine WÄ¼rfel schneiden. Den Boden von einem Schnellkochtopf (oder Topf mit dickem Boden) mit braunem Zucker bedecken, ein paar EsslÄ¼ffel Wasser darauf giessen und das Ganze erhitzen und karamellisieren. Mit etwas Wasser oder ungesÄ¼Ä¼tem Apfelsaft ablÄ¼schen.

Die Ä¼pfel und die GewÄ¼rze dazu geben. Vanilleschote halbieren, ausschaben, Mark und Schote in das Kompott rÄ¼hren.

Auf niedriger Flamme eine Zeit lang einkÄ¼cheln lassen. Einen guten Schluck Weisswein dazu und weiter kÄ¼cheln lassen. Wenn es die gewÄ¼nschte Konsistenz hat ("kompottig") ggf. mit Honig nachsÄ¼Ä¼en und mit Zimtpulver nachwÄ¼rzen. Den Ingwer (wer ihn mag) untermischen und das Kompott noch etwas ziehen lassen. GewÄ¼rze entfernen, daÄ¼ man spÄ¼ter nich drauf beisst.

Mandelscheiben in einer Pfanne hellbraun anrÄ¼sten und ins Kompott geben.

Besser als jedes DuftlÄ¼mpchen fÄ¼r lecker, lecker Geruch in der Wohnung. :-) Wird morgen zu Kaiserschmarrn oder Pfannkuchen mit Eis verspeist.

Weitere feine Kompott-Rezepte:

Apfelkompott mit Apricot Brandy (ganz unten im Eintrag)

Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren

Posted by orange in sÄ¼Ä¼es at 21:24

Saturday, January 27. 2007

WeiÃkohl - Curry

Dieses Rezept habe ich freihand zusammengestellt. Deshalb ist es im Nachhinein schwer, sich an die genauen Mengenangaben zu erinnern. Probiert einfach zwischendurch und schmeckt nach eigenem Gusto ab, meist darf es ruhig etwas mehr an GewÃ¼rzen sein. Dann kann nichts schief gehen :-)

Nachtrag: Inzwischen habe ich es schon einige Male nachgekocht und es war jedesmal lecker. Vor allem in der kalten Jahreszeit ein herrlicher Seelenschmeichler, der auch noch richtig satt macht. Die Menge sollte fÃ¼r 4 Portionen reichen.

1/2 Weisskohl, dÃ¼nn in Streifen geschnitten und gewaschen
5 Kartoffeln, in ca. 2x2cm groÃe, gleichmÃssige WÃ¼rfel geschnitten
2 Zwiebeln, klein geschnitten
2 grosse Zehen Knoblauch, fein gehackt
3 grosse, grÃ¼ne Thaichillis
3-4cm Ingwer, fein gehackt
1,5 Dosen Kokosmilch
1/2 Dose stÃ¼ckige Tomaten
1 Hand voll TK-Erbsen
1/2 Hand voll Rosinen, davor in etwas warmem Wasser eingeweicht
Ghee
1 TL schwarze Senfsamen
1 TL KreuzkÃ¼mmel
2 EL CurryblÃ¤tter
2 LorbeerblÃ¤tter
2cm Zimtrinde
4 Nelken
Kurkuma
Garam Masala
Salz
1 TL brauner Zucker
ca. 5 EL Kokosflocken
3 EL Cashew-Kerne, ohne Fett zuvor separat angerÃ¶stet und grob gehackt

2 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen. Senfsamen, KreuzkÃ¼mmel, CurryblÃ¤tter, LorbeerblÃ¤tter und Nelken in einem Wok anrÃ¶sten, dann Zwiebel, Chilli und Knoblauch dazu geben und kurz anschwitzen. Den Zucker dazu geben und leicht karamellisieren lassen. Dann den Kohl und die Kartoffeln untermengen und ca. 5 Minuten unter RÃ¼hren anbraten. Mit Kokosmilch, Tomaten und etwas GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen und Kokosflocken unterÃ¼hren. Etwa 15 Minuten auf mittlerer Stufe kÃ¶cheln lassen. Mit Kurkuma, Garam Masala und Salz wÃ¼rzen. Rosinen, Erbsen und Cashews mit dem Kohl vermengen und noch etwas weiter kÃ¶cheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind und das Curry eine cremige Konsistenz hat. Wenn es zu trocken wird, etwas GemÃ¼sebrÃ¼he angiesen. Wenn die WÃ¼rzung noch zu fad ist, in einer separaten Pfanne etwas Ghee schmelzen, noch mehr schwarze Senfsamen und KreuzkÃ¼mmel rÃ¶sten und nach Bedarf das Curry damit nachwÃ¼rzen.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 21:44

Sunday, January 21. 2007

Dattel - Bananen - Nusskuchen

225 g Datteln, getrocknet, grob gewÃ¼rfelt
1 TL Natron (Backnatron)
300 ml Milch
275 g Mehl (Vollkornmehl)
½ Pck. Backpulver
100 g Butter, gewÃ¼rfelt
75 g HaselnÃ¼sse, grob gehackt
2 Bananen, reif, zerdrÃ¼ckt
1 Ei

Datteln, Backnatron und Milch unter RÃ¼hren aufkochen, vom Herd nehmen und etwas abkÃ¼hlen lassen.

WÃ¤hrenddessen das Mehl in eine SchÃ¼ssel geben, die Butter zugeben und verkneten, bis die Mischung BrotkrÃ¼meln Ã¤hneln. NÃ¼sse, Bananen, Ei und Datteln unterrÃ¼hren. In eine gefettete und mit Backpapier ausgelegte Kastenform fÃ¼llen, und bei 180°C ca. 45 Minuten backen. StÃ¼bchenprobe! Aus der Form nehmen und erkalten lassen. Warmen Kuchen mit Honig bestreichen.

Dieser Kuchen kommt wirklich ganz ohne extra Zucker aus, die Bananen und Datteln besitzen genÃ¼gend SÃ¼Ã¼kraft.

JamJamJaaaaaaaaaam! Ging einfach und war sehr lecker. Ich habe 75 g gemahlene HaselnÃ¼sse und noch eine handvoll grob gehackte Walnusskerne verwendet, sowie eine Rippe ZartbitterkuvertÃ¼re, fein geraspelt. Der Kuchen hat in meinem Ofen ca. 55 Min. gebraucht.

Posted by orange in backen, kuchen+muffins, sÃ¼Ã¼es at 11:03

Wednesday, January 17. 2007

Dhal mit Kokosraspeln und Rosinen

Dieses sÃ¼Ãliche Dhal ist angelehnt an ein Rezept aus dem Buch "Indien - KÃ¼che und Kultur" (ISBN-10: 3774267251) vom GU-Verlag.

Ein wunderschÃ¶n aufgemachtes Buch mit vielen Inspirationen, in das ich immer wieder gerne rein schaue.

250 g halbierte, geschÃlte Kichererbsen (Chana Dhal)
1 TL Kurkuma
1/4 TL Chilipulver
1 EL Rosinen (oder auch mehr, wenn man es sÃ¼Ã mag)
2 grÃ¼ne Chilischoten (rote, getrocknete gehen zur Not auch), in feine Ringe geschnitten
2 EL Rohrzucker (oder Jaggery - unraffiniertes Rohr- oder Dattelpalmenzucker am StÃ¼ck - gibt es im Asiamarkt)
1 TL gemahlener Koriander
1 gestrichener TL ganze KreuzkÃ¼mmelsamen
1 gestrichener TL schwarze Senfsamen
2 TL Garam Masala
Salz
etwas Ghee (Butterschmalz)
80 g Kokosflocken
frischer Koriander, grob gehackt

Die Rosinen in einem SchÃ¼lchen mit etwas heissem Wasser aus dem Wasserkocher bedecken und einweichen.

Das Chana Dhal in einem Siebchen mit kaltem Wasser durchspÃ¼len. Dann mit 1 Liter Wasser, Kurkuma und Chilipulver in einen Topf geben und mit Deckel auf niedriger Hitze etwa eine halbe Stunde gar kochen lassen. Vorsicht, da HÃ¼lsenfrÃ¼chte gerne ziemlich schÃumen beim Kochen. Ich habe deshalb immer ein Auge auf den Topf, lasse den Deckel meist nicht lange drauf und schÃ¶pfe den entstehenden Schaum ab.

Chiliringe, Zucker, Korianderpulver und 1 TL Garam Masala unter die Linsen rÃ¼hren. Mit Salz abschmecken und nochmal 5 -10 Minuten kÃ¼cheln lassen, bis die Linsen sehr weich sind.

Inzwischen das Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen. Den KreuzkÃ¼mmel und die Senfsamen darin kurz anrÃ¶sten. 1 TL Garam Masala unter die Kokosflocken mischen und beides ebenfalls in die Pfanne geben. Unter rÃ¼hren leicht goldbraun anbraten.

Die Kokos-Mischung, die abgeseigten Rosinen und reichlich frischen Koriander unter das Dhal mengen. Noch ein paar KorianderblÃ¤tter und Chiliringe zum Servieren darÃ¼ber streuen.

Wenn man indisches Brot (Rezept fÃ¼r Chapati, Rezept fÃ¼r Naan) und geraspeltten Karottensalat (mit einem Dressing aus Zitronensaft, neutralem Ãl, Salz, Pfeffer und frischem Koriander) dazu reicht, kann man einen "Wrap" machen. Dazu einen Klecks Dhal auf das Brot geben, etwas Karottensalat darauf verteilen, einrollen und aus der Hand essen!

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 11:03

Saturday, January 13. 2007

Uuuurlaubs-Vorfremmen

â€° Surati Dal mit ErdnÃ¼ssen

Nach einem Rezept aus dem Buch "Indien, KÃ¼che und Kultur" (GU Verlag)

â€° Basmatireis

waschen und mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz kochen.

â€° Minz-Raita

6 EL grob gehackte Minze mit 1 EL Zitronensaft, 1/2 Knoblauchzehe, 1/4 TL gemahlenem KreuzkÃ¼mmel und 1/2 Becher Joghurt im Mixer fein pÃ¼rieren. Mit dem restlichen Joghurt mischen, salzen, pfeffern und gut kÃ¼hlen.

â€° SÃ¼Ã¼kartoffeln und Brokkoli in Kokossauce

SÃ¼sskartoffeln schÃ¶len und in StÃ¼cke schneiden. In heiÃ¼em Wasser weich kochen. Brokkoli in kleine RÃ¶schen zerteilen und in heiÃ¼em Wasser bis fest garen. Ghee in einer Pfanne erhitzen, ein paar Senfsamen, 1 grÃ¼ne Chili, ein wenig gepressten Knoblauch und klein gehackten Ingwer kurz anbraten, Kartoffeln und GemÃ¼se dazu. Mit Kokosmilch ablÃ¶schen und kurz einkochen lassen. Mit Salz, Garam Masala und Kurkuma wÃ¼rzen. Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

â€° Himmlische Mangocreme Ã la Govardhana

Nach einem Chefkoch-Rezept (siehe hier)

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 14:38

Friday, January 12. 2007

SÃ¼dkartoffel - Kokossuppe

2 SÃ¼sskartoffeln, geschÃ¼lt und in kleine WÃ¼rfel geschnitten
1 mittelgrosse Zwiebel oder 2 kleine, gewÃ¼rfelt
brauner Rohrzucker
frischer Ingwer, fein gehackt
Salz, Pfeffer
1/4 Limette
1-2 grüne Chillis
1 Dose Kokosmilch
Wasser und GemÃ¼sebrÃ¼hepulver

Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Mit Rohrzucker karamelisieren. Kartoffeln dazu geben und mit ca. 1/4 Liter BrÃ¼he und 1 Dose Kokosmilch aufgiessen. Kartoffeln weich kochen. Die Suppe mit dem PÃ¼rierstab fein pÃ¼rieren und mit weiterer GemÃ¼sebrÃ¼he den Dickegrad regeln. Ingwer dazu geben (Menge nach Geschmack). Mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Mit Limettensaft (und falls man davon zu grosszÃ¼gig war mit Rohrzucker) abschmecken. In einem Teller mit klein gehackter grÃ¼ner Chilli und Ingwerstreifen anrichten.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, suppen, vegetarisch at 15:48

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

Saturday, January 6. 2007

Polenta-Pizza

1 Tasse Polenta
1,5 Tassen GemÃ¼sebrÃ¼he
1 Dose Tomaten
2 Zehen Knoblauch, durchgepresst
2 grÃ¼ne Thaichillis, fein gehackt
Salz, Pfeffer, Oregano, Garam Masala, Kurkuma
3 frische Tomaten, Scheiben
1 Karotte, dÃ¼nne Scheiben
1/2 orange Paprika
1 Zucchini, dÃ¼nne Scheiben
1/4 Aubergine, dÃ¼nne Scheiben
1 kleine rote Zwiebel, dÃ¼nne Halbringe
1 Dose Mais
1 Pckg Feta

Polenta mit der kochenden GemÃ¼sebrÃ¼he Ã¼berbrÃ¼hen und quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Garam Masala und Kurkuma wÃ¼rzen. Auf ein gebuttertes Backblech ausstreichen und etwas auskÃ¼hlen lassen. Backofen auf 180Â°C vorheizen.

Aus den Dosentomaten, dem Knoblauch, den Chillis und den GewÃ¼rzen eine Sauce herstellen und auf die Polentamasse streichen. Tomaten, Karotten, Zucchini, Aubergine und Zwiebel darauf verteilen. Etwas Oregano, Salz und Pfeffer drueber streuen. Feta in der Hand zerquetschen und Ã¼ber die Pizza brÃ¶seln. Im Backofen backen, bis das GemÃ¼se und der KÃ¤se Farbe annehmen. Dann ein wenig Zitronensaft drueber trauefeln und feddisch.

Posted by orange in vegetarisch at 21:53

Friday, January 5. 2007

Zucchini in Erdnuss-Sauce

Eine spontane Eigenkreation... ursprÃ¼nglich wollte ich ein ganz anderes Rezept machen. Ich habe dazu Karottensalat gereicht (mit getrockneten, klein geschnittenen Aprikosen statt Rosinen und ohne ErdnÃ¼sse), Pellkartoffeln, Rotis und Mangochutney.

- 1 handvoll ungesalzene ErdnÃ¼sse
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Ingwer, frisch, gehackt
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 1 TL KreuzkÃ¼mmel
- 1/2 Dose Kokosmilch
- 2 grüne Chillis
- Salz
- Garam Masala
- Kurkuma
- GemÃ¼sebrÃ¼hepulver
- 1 mittelgrosse Zucchini

Zucchini in dÃ¼nne Scheiben schneiden.

Ghee in einem Wok erhitzen, Senfsamen, KreuzkÃ¼mmel, Knoblauch (halbierte Zehen), Ingwer und ErdnÃ¼sse anrÃ¶sten. In einen Mixer geben und mit der Kokosmilch und den Chillis zu einer Paste mixen.

Zucchinscheiben im Wok anbraten, dass sie anbrÃ¼unen. Mit der Paste und etwas krÃ¤ftiger GemÃ¼sebrÃ¼he aufkochen. Mit Salz, Garam Masala und Kurkuma abschmecken. Mit frisch gehacktem Koriander oder Petersilie bestreuen.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 22:16

Wednesday, January 3. 2007

Mie-Nudeln in GemÃ¼se-Kokosmilchsauce mit Krabben

Dieses Rezept habe ich im BÃ¼ro schnell mit wenigen Mitteln und geringer KÃ¼chenausstattung improvisiert. Die Kommentare in Klammern beschreiben das Rezept, wie ich es daheim mit allen verfÃ¼gbaren Zutaten gemacht hÃ¤tte. War aber trotz Improvisation ein sehr leckeres, leichtes, schnell zuzubereitendes Mittagsgericht.

3/4 Packung Mie-Nudeln
1 groÃe Karotte, dÃ¼nne Scheiben
1 Tomate, kleine WÃ¼rfel
1 Bund FrÃ¼hlingzwiebeln, Ringe
1 Limette
GemÃ¼sebrÃ¼hepulver
1/2 Dose Kokosmilch
1 handvoll ErdnÃ¼sse, gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 cm Ingwer, klein gehackt
1 Packung Krabben

Mie-Nudeln in heiÃem Wasser 4 Minuten einweichen, dann Wasser abgieÃen.

(Sesam-)Ã¶l in einer Pfanne erhitzen, Krabben mit der HÃ¤lfte des Knoblauchs und Ingwers kurz anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Karotten mit dem restlichen Knoblauch und Ingwer (sowie 2 KaffirlimettenblÃ¤ttern und 2 kleinen, roten, fein gehackten Chillischoten) anschwitzen (mit 1 Prise braunem Zucker karamellisieren), nach ca. 2 Minuten FrÃ¼hlingzwiebeln und Kokosmilch dazu geben, mit GemÃ¼sebrÃ¼hepulver (oder Fischsauce) wÃ¼rzen.

Den Saft der Limette in die Sauce pressen (lieber erstmal eine kleiner Menge und dann abschmecken) und etwas einkÃ¼cheln lassen. Krabben und TomatenwÃ¼rfel dazu geben und kurz in der Sauce ziehen lassen. Die Sauce auf den Nudeln anrichten und mit den gehackten ErdnÃ¼ssen bestreuen.

Posted by orange in fisch + meerestier, thailand at 21:42

Sunday, December 31. 2006

Unser indisches SilvestermenÃ¼ 2006

â€° Vorspeise: Tomaten-Kokossuppe

â€° GemÃ¼securry mit Kokosmilch

â€° Kokosdhal

â€° Spinat mit Sesam und Joghurt

â€° Chicken Vindaloo

Zutaten: 15 - 20 getrocknete Chilichoten, 1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen, 6 Nelken, 5 cm Zimtstange, 10 PfefferkÃ¶rner, 1/4 Sternanis, 1 TL weiÃe Mohnsamen, ein ca. 5 cm groÃes StÃ¼ck frischer Ingwer, 6 groÃe Knoblauchzehen, 1 EL Tamarinde, 4 TL Apfelessig, 75 ml Ãl oder Ghee, 1 TL Salz, 1/2 TL Jaggery, 15 CurryblÃ¤tter

Alle GewÃ¼rze, Ingwer, Knoblauch und Tamarinde im Mixer zu einer Paste pÃ¼rieren.

Ghee in einem Topf erhitzen und 3 groÃe, in WÃ¼rfel geschnittene Zwiebeln darin anbraten. Dann das Fleisch und die GewÃ¼rzpaste hinein geben, alles gut verrÃ¼hren und noch ein paar Minuten unter RÃ¼hren weiter braten.

Mit 1 Liter Wasser aufgieÃen und kÃ¼cheln lassen, bis das Fleisch zart und die Sauce aromatisch eingekocht ist. Zum SchluÃ die CurryblÃ¤tter untermengen und das Curry weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Die CurryblÃ¤tter entfernen, mit frischem Koriander garnieren und mit Reis oder indischem Fladenbrot servieren.

â€° Gurken-Raita

2 GÃ¼rtnergurken schÃ¼len und mit dem Julienneschneider oder dem Messer in dÃ¼nne Streifen schneiden. Mit 1 grossem Becher Naturjoghurt vermengen und mit Salz, Pfeffer und in einer Pfanne kurz angerÃ¼stetem KreuzkÃ¼mmel wÃ¼rzen.

â€° GewÃ¼rzreis

Reis waschen und mit doppelter Menge Wasser sowie 2 Nelken, 2 Kardamomkapseln und einem StÃ¼ck Zimtstange garen.

â€° Minz-Koriander-Chutney

â€° Kokos-Salat

Zwei handvoll getrocknete Kokosflocken 1 Stunde lang in heiÃem Wasser einweichen, dann den GroÃteil der FIÃ¼ssigkeit durch ein Tuch auspressen. Oder frische Kokosflocken verwenden.

Eine Karotte schÃ¼len und fein raspeln. Karotte zusammen mit etwas klein gehacktem, frischem Ingwer, frischen Koriander- und CurryblÃ¤ttern zu den Kokosflocken geben.

1 TL Senfsamen mit Ghee in einer Pfanne anrÃ¼sten, bis sie beginnen zu springen und ebenfalls in die Schale schÃ¼tten. Mit Salz wÃ¼rzen und gut vermengen.

â€° Rosinenchutney

Rosinen in heiÃŸem Wasser 1 Stunde lang einweichen. Mit getrockneter roter Chilli und frischem Ingwer (beides fein gehackt) im Mixer pÃ¼rieren. Mit Salz und Honig abschmecken.

â€° Nachspeise: Kokos-Kardamom-Burfi

Posted by orange in chutneys+pickles, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien at 19:55

Scharf-sÃ¼ÃŸes Rosinen-Ingwer-Chutney

1 handvoll Rosinen in heiÃŸem Wasser 1 Stunde lang einweichen.

Mit fein gehacktem frischem Ingwer und ebenfalls fein gehackter roter, getrockneter Chilli im Mixer pÃ¼rieren - Mengen ganz nach Geschmack.

Mit Salz und Honig abschmecken.

Posted by orange in chutneys+pickles at 15:51

Saturday, December 30. 2006

Rava Laddoos

1 Tasse Griess
3/4 Tasse Zucker
1/2 Tasse Wasser
1/4 Tasse Ghee (man kann auch weniger verwenden)
3 EL Cashews (grob gehackt)
3 EL Rosinen
1 TL Kardamompulver

Ghee in einem Wok schmelzen. Cashews goldbraun braten und herausfischen. Rosinen im selben Ghee kurz braten und herausfischen.

Griess in dem Ghee roesten, bis es eine goldbraune Farbe hat und angenehm duftet. Es sollte die Farbe und den Geruch merklich veraendern.

Beiseite stellen.

Zucker und Wasser in einem Topf vermengen und stark aufkochen. So lange kochen, bis der Zuckersirup die Rueckseite eines Loeffels benetzt und anfaengt Faeden zu ziehen, wenn man ihn zwischen Daumen und Zeigefinger presst. Vorsicht, sehr heiss! WICHTIG: Man darf ihn auch nicht zu lange kochen, da die Laddoos sonst Laddoo-Wurfgeschosse und steinhart werden ;-)

Langsam den Griess in den Sirup ruehren, so dass keine Klumpen entstehen. Cashews, Rosinen und Cardamom unterruehren. Von der Herdplatte nehmen und etwas auskuehlen lassen. Wenn die Masse kalt genug zum verarbeiten ist, eine Hand voll davon in der Hand zusammendruecken und kleine Baellchen formen.

Falls die Mixtur zu pudrig wird, kann man sie mit ein paar Tropfen Milch geschmeidiger machen.

Das Rezept ist aus meinem Lieblingskochblog "geklaut". Scheinbar ein original indisches Mama-Rezept. Ich glaube ich hab den Zuckersirup zu lang kochen lassen, bei mir sind die Laddoos etwas hart geworten. Aber geschmacklich super! Werde weiter dran feilen und berichten :)

Noch ein Rava - Laddoo Rezept

Posted by orange in indien, sÃ¼Ã¼es at 22:55

GemÃ¼securry mit Kokosmilch

nach einem Chefkoch-Rezept... Sehr empfehlenswert und auch in grÃ¶Ã¼eren Mengen gut zuzubereiten!

Posted by orange in indien, vegetarisch at 12:22

Saturday, December 23. 2006

Winterliche Orangenmarmelade

Das Rezept habe ich gefunden bei chefkoch.de. Sehr lecker exotisch und das Ergebnis ist die Sauerei bei der Vorbereitung auf jeden Fall wert!

1. Gläser vorbereiten

Ich bereite die Gläser immer schon vor dem Kochen vor. Zuerst mal testen, ob sie nicht noch nach ihrem vorherigen Inhalt riechen, das kann einem nämlich die Marmelade ganz schön verhaseln. Bei sauer Eingelegtem ist das öfter mal so. Die Gläser und Deckel werden erstmal gut gewaschen und von alten Etiketten befreit. Das geht am besten wenn man das Waschbecken mit Wasser voll macht, sie eine Zeit lang reinlegt und dann schrubbt. Wenn alles sauber ist, koche ich Wasser im Wasserkocher auf und fülle die Gläser (die immernoch im lauwarmen Wasserbad stehen) und Deckel (die auf der Waschbeckenablage liegen) damit. Dann kippe ich vorsichtig das Wasser aus, passe auf, daß ich mich nicht verbrenne und lasse die Gläser auf einem Küchenhandtuch abtropfen und trocknen.

2. Früchte vorbereiten und Marmelade kochen

7 Kumquats
3 große Grapefruit
3 große Orangen
1 Karambole (Sternfrucht)
1/2 Granatapfel
1 Vanilleschote
1 Prise gemahlener Kardamom
500 g Gelierzucker, (2:1)
1 Päckchen Einmachhilfe

Die Kumquats in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und eiskalt abschrecken. Die Früchte in kleine Stücke schneiden. 2 Grapefruits und 2 Orangen filetieren. Den Saft aus den ausgehülten Schalen pressen. Die restliche Grapefruit und Orange ebenfalls auspressen. Für 500 g Gelierzucker sollten die Fruchtstücke und der Saft zusammen eine Menge von 0,75 Liter ergeben.

Die Karambole waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messerrücken herauskratzen. Die Kerne aus dem halbierten Granatapfel pöhlen.

Die vorbereiteten Zutaten mit dem Kardamom, Vanillemark und Gelierzucker in einem hohen Topf (vorzugsweise mit dickem Boden) mischen. Unter Rühren kurz aufkochen, dann 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.

3. Gelierprobe und Abfüllen

Wenn die Marmelade schön aufgeköcht ist, eine Gelierprobe machen. Das geht am besten, wenn man ein kleines Tellerchen vor dem Kochen in den Gefrierschrank legt, es dann rausholt und ein wenig von der Marmeladenmasse darauf zerlaufen läßt. Durch die Kälte geliert die Marmelade schneller und man weiß somit auch schneller, ob sie schon fertig ist. Wenn sie fest wird, kann man sie in Gläser abfüllen. Dabei immer ein feuchtes Küchentuch um das Glas legen, daß es nicht von der Hitze platzt. Die Gläser bis oben hin füllen, verschließen (der Glasrand sollte sauber sein!) und dann auf den Kopf stellen. So hat man die beste Chance, daß sich die Marmelade lange hält.

Posted by orange in dips+aufstriche at 23:01

Friday, December 22. 2006

Rotwein-Birnen

Zutaten fÃ¼r 4 Portionen:

0.4 Liter Rotwein
60 g Zucker
Ã½ Vanilleschote
5 GewÃ¼rznelken
4 reife Birnen
25 ml Creme de Cassis (schwarzer JohannisbeerlikÃ¶r)
20 ml Cognac

Rotwein mit Zucker, der halbierten Vanilleschote und GewÃ¼rznelken auf etwa ein Drittel einkochen lassen. Birnen schÃ¶len, mit einem Zahnstocher rundherum einstechen und in eine SchÃ¼ssel legen. Die WeinlÃ¶sung durchsiehen, mit LikÃ¶r und Cognac mischen und noch heiÃŸ Ã¼ber die Birnen gieÃŸen (die Birnen sollten bedeckt sein). Zugedeckt mindestens 2 Tage ziehen lassen, dabei die Birnen Ã¶fter wenden. Birnen in der Marinade servieren. Die Birnen schmecken auch hervorragend als Beilage zu Wildgerichten.

Posted by orange in sÃ¼ÃŸes at 23:25

Saturday, December 16. 2006

Limoncello-TrÄ¼ffel

75 ml LikÄ¼r, (Limoncello)
125 ml Sahne
300 g KuvertÄ¼re, weiÄ¼
50 g Butter
50 g Kokosfett
FÄ¼r die Dekoration: goldene Perlchen, 3 mm Durchmesser
AuÄ¼erdem 1 Lage Pralinenschalen, sternfÄ¼rmig, weiÄ¼.

Die KuvertÄ¼re im Wasserbad schmelzen, Kokosfett und Butter zugeben und auch schmelzen lassen. Sahne und Limoncello erhitzen (nicht kochen!!), die KuvertÄ¼remasse langsam in die Limoncellosahne laufen lassen und dabei umrÄ¼hren. Alles abkÄ¼hlen lassen und dann mindestens 3 Stunden in den KÄ¼hschrank stellen. Danach mit dem Handmixer aufschlagen. In kleineren Portionen (die HandwÄ¼rme schmilzt leider die Creme wenn man den gefÄ¼llten Spritzbeutel zu lange hÄ¼lt) in einen Spritzbeutel mit SternÄ¼lle fÄ¼llen und Tufts in jede Praline spritzen. Mit einem goldenen Perlchen verzieren.

In Ermangelung an PralinenschÄ¼lchen habe ich aus der Masse Kugeln geformt und sie mit einer Mischung aus Kokosraspel und Zitronenzesten bestreut. Ist auch hÄ¼bsch geworden :-). Aber Vorsicht! Die Masse schmilzt recht schnell, also die fertigen Pralinen am besten kÄ¼hl lagern (KÄ¼hschrank oder im Winter Balkon).

Posted by orange in sÄ¼Ä¼yes at 11:46

TrÄ¼ffel-Aprikosen

200 g KuvertÄ¼re, weiÄ¼
75 g Sahne
40 g Butter
1 EL Cognac
20 g Pistazien, gehackte
25 Aprikose(n), getrocknete Soft-Aprikosen

KuvertÄ¼re hacken. Sahne und Butter in einem Topf aufkochen lassen. KuvertÄ¼re darin schmelzen. Cognac einrÄ¼hren und die Masse im kalten Wasserbad abkÄ¼hlen lassen. Dann aufschlagen und kÄ¼hl stellen. 25-mal je 2 TL Masse abnehmen, zu Kugeln formen. In den gehackten Pistazien wÄ¼lzen und jeweils 1 TrÄ¼ffel in eine tief eingeschnittene Soft-Aprikose setzen. KÄ¼hl lagern.

Ein Hochgenuss! Und so leicht zu machen.

Posted by orange in sÄ¼Ä¼yes at 11:42

Friday, December 15. 2006

Rindersteakstreifen in Kokossauce

fÃ¼r 1 orangen-Portion, also mittelgrosser Hunger:
1/2 Rindersteak
1 EL Limettensaft

Marinade/Sauce:

1/2 Zwiebel, fein gehackt
2 Zehen Knoblauch, feine Scheiben
1/2 Dose Kokosmilch
3-4 KaffirlimettenblÃ¤tter, getrocknet
1 EL Fischsauce
3 EL GemÃ¼sebrÃ¼he
1/3 TL Limettenzesten
3 rote, getrocknete Chillis, fein gehackt

Rindersteak quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Alle Zutaten fÃ¼r die Marinade in einer Schale mischen. Fleisch mit der Marinade vermengen und ca. 1 Std. ziehen lassen (lÃ¤nger geht sicher auch, aber hatte nicht mehr Zeit). Fleisch heraus fischen und etwas abstreifen. Ein wenig SesamÃ¶l in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben scharf anbraten, dann die Marinade dazu geben und kurz aufkochen. Mit Salz, Limettensaft und Fischsauce abschmecken und mit Reis, Brot, Kartoffeln oder Nudeln servieren.

Posted by orange in fleisch/wurst, thailand at 12:50

Rindersteak mit Bratkartoffeln und Feldsalat

fÃ¼r 1 Person:

Fleisch:

1 Rindersteak
2 Tomaten
1/2 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
OlivenÃ¶l, Salz, Pfeffer

Kartoffeln:

3 groÃe, gekochte Kartoffeln
Ã–l
Salz, Pfeffer, Paprika, evtl. Rosmarin
Butter

Salat:

1/4 Kiste Feldsalat
1/2 Karotte
Himbeeressig, Ã–l
Salatkerne-Mix

â€° Zwiebeln in halbe, dicke Ringe schneiden, Knobel in Scheiben.
â€° Die HÃ¤lfte von Zwiebeln und Knobel auf einen Teller legen,
Ã–l auf Fleisch darauf, die andere HÃ¤lfte auf das Fleisch, Fleisch pfeffern
Ã–l und mit etwas OlivenÃ¶l bestreuen.
â€° Kartoffeln schÃ¶len und in Scheiben schneiden.
â€° Feldsalat waschen, trockenschÃ¼tteln.
â€° Karotte schÃ¶len und in den Salat reiben.
â€° Eine Pfanne erhitzen und das eingelegte Fleisch ohne
Ã–l Zwiebeln und Knoblauch von beiden Seiten scharf anbraten.

â€° Eine Pfanne mit etwas Ã–l erhitzen und die Kartoffeln anbraten.
Â Â Â Mit Salz, Pfeffer, Paprika wÃ¼rzen.
â€° Zwiebeln und Knoblauch zum Fleisch geben und mitrÃ¶sten.
â€° Dann Die Tomaten zugeben, alles vermengen und mit
Â Â Â Salz und Pfeffer wÃ¼rzen.
â€° Den Kartoffeln etwas Butter begeben und noch ein wenig
Â Â Â weiter knusprig braten.
â€° Aus Himbeeressig, Ã–l, Salz, Pfeffer und evtl. etwas Zitronensaft
Â Â Â ein Dressing herstellen.
â€° Salatkerne kurz in einer Pfanne ohne Ã–l anrÃ¶sten und beides
Â Â Â Ã¼ber den Salat geben.

Posted by orange in fleisch/wurst at 11:10

Monday, December 11. 2006

Balsamico-glasierte AnanasstÃ¼cke auf Feldsalat

2 Portionen als Beilage:

2 HÃ¤nde voll Feldsalat
3 Scheiben Ananas aus der Dose
3 TL Ananassirup aus der Dose
Balsamico
Salz, Pfeffer
Feta
Haselnusskerne

Feldsalat waschen und auf Tellern anrichten.

Ananas in StÃ¼cke schneiden und in einer Pfanne anbraten. Mit Balsamico ablÃ¶schen, salzen, pfeffern und sirupartig einkochen lassen.

Aus Balsamico, Ãl, Ananassirup, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und den Salat damit betrÃ¶pfeln.

AnanasstÃ¼cke darauf anrichten und den Feta mit der Hand darÃ¼ber brÃ¶seln.

Haselnusskerne grob hacken und Ã¼ber den Salat streuen.

Der Salat war bei uns hier im BÃ¼ro eine Art Resteverwertung (Ananas vom Toast Hawaii und Feldsalat vom "Feldsalat mit gebratenem GemÃ¼se") und Experiment, ob die Kombination von sÃ¼Ã¼ eingelegerter Ananas und Balsamico essbar ist. Und das war sie definitiv!

Posted by orange in salate at 12:12

Sunday, December 10. 2006

Florentiner zum Dahinschmelzen

175 g Zucker
75 g Honig
125 g Butter
150 g Sahne
175 g MandelblÃ¤tter
100 g KÃ¼rbiskerne
150 g HalbbitterkuvertÃ¼re

Zucker, Honig, Butter und Sahne in einem Topf erhitzen. Etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze kÃ¼cheln. MandelblÃ¤tter und KÃ¼rbiskerne zugeben und alles nochmal weitere 5 Minuten kÃ¼cheln lassen. Dabei Ã¼fter umrÃ¼hren.

Den Backofen auf 200Â°C vorheizen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Auf der zweiten Schiene von unten in den Ofen schieben und fÃ¼r ca. 12 Minuten goldbraun backen. Dabei gut aufpassen, dass sie nicht zu dunkel werden - das geht ab einem gewissen Zeitpunkt sehr, sehr schnell und dann werden sie bitter und hart!

Auf dem Blech abkÃ¼hlen lassen. Dann vorsichtig auf die ArbeitsflÃ¤che stÃ¼rzen und das Papier abziehen.

Die KuvertÃ¼re im Wasserbad schmelzen und die glatte Seite der Florentinerplatte dÃ¼nn damit bestreichen. Die KuvertÃ¼re ganz fest werden lassen, die Platte umdrehen und in ca. 5 x 2,5 cm groÃ¼e Rauten schneiden.

Vorsicht, macht sÃ¼chtig!!!

Posted by orange in plÃ¤tzchen + kekse, sÃ¼Ã¼es at 12:44

Saturday, December 9. 2006

Yogisches Menue III

â€° KartoffelstÃ¼cke in wÃ¼rziger Kokossauce

â€° GemÃ¼se-Kitchery (Kohl, Urid-Dhal, Mandeln)

â€° Salat mit Schwarzaugenbohnen, Kokosraspeln, Karottenraspeln, Koriander, GurkenwÃ¼rfeln

â€° Basmati-Reis mit schwarzen Bohnen

â€° Tomatenchutney

Zutaten: 250 g Zwiebeln, gehackt, 4 EL Wasser, 1/4 l Essig 5 %, 350 g Vollrohrzucker, 200 g sÃ¤uerliche Ã„pfel in WÃ¼rfel geschnitten, 1 kg Tomaten enthÃ¼tet und in Achtel geschnitten, 200 g Sultaninen eingeweicht, je 1 TL Salz und Paprika, je 1/2 TL Pfeffer, Chili und Ingwer | Zubereitung: Zwiebeln mit 4 EL Wasser glasig dÃ¼nsten. Alle Zutaten zugeben und 20 Minuten unter RÃ¼hren kochen, heiÃŸ in GlÃ¤ser fÃ¼llen und mit Einmachfolie oder Deckel verschlieÃŸen. Yogis machen es wohl eher ohne Zwiebeln, aber dazu hab ich leider kein Rezept gefunden.

â€° TrockenfrÃ¼chte-Pickle

â€° Pappad

â€° Mandelkuchen

Posted by orange in chutneys+pickles, indien at 05:39

Thursday, December 7, 2006

Feldsalat mit gebratenem GemÃ¼se

fÃ¼r 2 Portionen:

1 Pck. Feldsalat

1/2 rote Paprika

6 Cocktailtomaten

2 HÃ¤nde voll Champignons

1/2 Zucchini

5 EL Kichererbsen aus der Dose

Essig, Ãl

Knofel, Salz, Pfeffer, Zucker

Feta

Feldsalat waschen und putzen. Paprika in WÃ¼rfel schneiden, Cocktailtomaten vierteln (wenn sie groÃ genug sind), Champignons vierteln oder achteln (je nach GrÃÃe). Zucchini in dÃ¼nne Scheiben schneiden. Kichererbsen waschen.

Aus Essig, Ãl, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen.

Ãl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchini kurz, scharf anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer, Knofel wÃ¼rzen. Heraus nehmen.

Dann die Champignons anbraten, ebenfalls wÃ¼rzen, heraus nehmen.

Die gewaschenen Kichererbsen in die heiÃe Pfanne geben und etwas anbraten bis sie heiÃ sind.

Feldsalat mit Paprika und Tomaten vermischen, in groÃe, tiefe Teller verteilen. Mit dem vorbereiteten Dressing betrÃ¤ufeln. Zucchini, Champignons und Kichererbsen auf dem Salat anrichten. Feta mit den HÃ¤nden darÃ¼ber brÃ©ckeln.

Posted by orange in salate at 14:02

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

Sunday, December 3. 2006

Italienischer Nudelsalat

Die Antipasti (vorsicht Schleichwerbung) gibt es einigermaßen günstig und vor allem gut beim Penny. Dieses Rezept entstand zufällig, als ich im Sommer hungrigerweise die Reste aus dem Kühlschrank verwerten wollte und wird sicher noch öfter gemacht!

1/2 Glas eingelegte, getrocknete Tomaten
1/2 Glas eingelegte, weiße Riesenbohnen
1/2 Glas eingelegte Artischockenherzen
1/2 rote Paprika
1 Bund Frühlingszwiebeln
1/2 Glas schwarze Oliven ohne Stein
2 Tomaten
500 g Hartweizen-Nudeln
1 Pck. Mozzarella oder Feta
Balsamico
Salz, Pfeffer, Knoblauch aus der Mühle (geröstet und getrocknet)
frisches Basilikum

Hartweizen-Nudeln al dente kochen. Tomaten und Paprika in Würfel, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Artischockenherzen vierteln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Basilikum grob hacken. Mozzarella oder Feta in Würfel schneiden.

Das Gemüse, Käse, Oliven, Bohnen und Basilikum mit den inzwischen lauwarmen Nudeln vermengen. Mit Balsamico, Salz, Pfeffer und ein wenig Knoblauch aus der Mühle abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Öl dazu geben.

Sehr gut passen auch noch mit Knoblauch scharf angebratene Zucchini-Stücke rein.

Posted by orange in nudelsalat, vegetarisch at 22:28

Rosenwasser-Pistazien-Kekse

100 g Butter
200 g brauner Zucker
2 Eier (Größe M)
3 TL Rosenwasser (gibt's in der Apotheke oder im Feinkostladen)
280 g Mehl
1 TL Backpulver
1/2 TL Salz
110 g Pistazien (grob gehackt)

Butter und Zucker cremig schlagen. Nach und nach die Eier und das Rosenwasser untermischen.

Mehl, Backpulver und Salz mischen und unterkneten. Zum Schluss die gehackten Pistazien untermischen.

Den Teig zu einer Rolle von ca. 2,5 cm Durchmesser formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 2 Stunden in den Kühlschrank legen.

Ofen auf 190 Grad vorheizen. Den Teig vorsichtig aus der Folie wickeln und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen 12 bis 16 Minuten backen bis sie goldbraun werden.

Posted by orange in backen, plÃ¤tzchen + kekse, sÃ¼Ães at 15:12

Guacamole

2 weiche, reife Avocados

1/2 Zwiebel

1/2 Zitrone (Saft)

1/2 Knoblauchzehe oder gerÃ¶steter, getrockneter Knoblauch aus der Muehle (gibt's im Supermarkt)

Salz, Pfeffer

Avocados schÃ¶len und mit einer Gabel zerdrÃ¼cken. Mit Zitronensaft vermengen.

Zwiebel in feine WÃ¼rfel schneiden, Knoblauch pressen. Mit der Avocadomasse verrÃ¼hren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Essen wir wahnsinnig gern einfach mit Brot, mit selbstgemachten Pommes oder als Dip zu Nachos.

Posted by orange in dips+aufstriche at 13:59

Saturday, December 2. 2006

Til Chikki - Sesamkonfekt

100 g Sesam
250 g Palmzucker
1 EL Ghee (gekÃ¶rte Butter)
1 EL Wasser
1/2 TL Ingwerpulver

Ghee in einer Pfanne zerlaufen lassen. Fein geriebenen Palmzucker dazu geben und schmelzen lassen. Sesam, Wasser und Ingwerpulver dazu geben und vermengen. Wenn die Masse anfÃ¤ngt eine karamellige, mittelbraune Farbe anzunehmen, auf einem mit Ghee eingepinseltem Backblech oder einer Platte dÃ¼nn ausstreichen und abkÃ¼hlen lassen..

NÃ¤chstes mal werde ich die Masse nach dem Vermengen auf ein Backblech streichen und bei 200 Grad im Backofen nochmal zerlaufen und nachbrÃunen lassen. Es ist recht schwierig den Brei dÃ¼nn zu bekommen, bevor er hart wird. Innerhalb von paar Sekunden wird er brÃ¼ckelig. Im Backofen geht alles wie von selbst!

Falls einem doch ein paar StÃ¼cke zerbrÃ¼ckeln, kann man sie super als 'Topping' fÃ¼r Desserts (Cremes, FrÃ¼chte etc.) verwenden.

Eine leckere, knusprige indische SÃ¼ssigkeit, die sicher kein Zahnarzt empfehlen wuerde ;-).

Posted by orange in sÃ¼Ães at 14:01

Friday, December 1. 2006

Thai-Kokos-Curry - Improvisation

Gemuese:

10 Mini-Maiskoelbchen (nicht die eingelegten)
6 Mini-Thai-Auberginen (klein und rund und gruen)
1 Bund Thai-Fruhlingszwiebeln
1 Karotte
2 Suesskartoffeln
1/2 Block Tofu
1 Hand voll brauner Champignons

Suesskartoffeln schaelen und in kleine Wuerfel schneiden.
Maiskoelbchen in ca. 2,5 cm lange Stuecke schneiden.
Thai-Auberginen vierteln. Wenns noch zu gross ist nochmal teilen.
Karotte in duenne Scheiben schneiden.
Tofu in ca. 1 cm Wuerfel schneiden.
Lauch in ca. 3 cm lange Stuecke schneiden und laengs in duenne Streifen teilen.
Champignons vierteln.

Wuerzung:

1 TL brauner Rohrzucker
ca. 4 grosse Zehen Knobel
4 Stangen Zitronengras
ca. 7 Thai-Chillis
1 daumengrosses Stueck Ingwer
Fischsauce Nam Pla
6 Kaffirlimettenblaetter, getrocknet
Salz zum abschmecken
Sesamoel
1/2 Limette
3 Zweige frischer Koriander

Ingwer schaelen und in Scheiben schneiden. 1/4 von der Menge klein hacken.
Chillis klein hacken.
2 Stangen Zitronengras vom trockenen aeusseren befreien und fein hacken. Die anderen beiden in ca. 5 cm lange Stuecke schneiden.
Knobel durch die Presse jagen.
Klein gehackten Ingwer, gehackte Chilli und gehacktes Zitronengras in einer Schale vermengen.

Sauce:

1,5 Dosen Kokosmilch
1/2 Tasse Gemuesebruehe

Beilage:

2 Tassen Basmati-Reis

Basmati-Reis gut waschen, bis das Wasser klar ist. Mit 4 Tassen Wasser und einer Prise Salz in einem Topf zum kochen bringen. Dann Platte ausschalten und quellen lassen.

Zubereitung:

Sesamoel in einem Wok erhitzen. Jeweils die Kartoffelwuerfel, Karottenscheiben, Maiskoelbchen, Champignons und Tofuwuerfel einzeln mit etwas Paste anbraten, wieder aus dem Wok nehmen und zur Seite stellen.

Den Rest der Paste in den Wok geben, kurz anschwitzen und mit braunem Zucker karamelisieren. Mit der Kokosmilch aufgiessen und die Zitronengras-Stuecke, Ingwerscheiben und Kaffirlimettenblaetter unterruehren. Wenn die Sauce aufkocht, Sueskartoffeln und Auberginenstuecke hinein geben. Wenn diese beiden fast durch sind, die Maiskoelbchen,

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Karotten, Champignons und Tofu untermengen. Mit der Gemuesebruehe aufgiessen. Etwas einkochen lassen und mit Fischeauce, Salz, Limettensaft und frisch gehacktem Koriander abschmecken. Fuer die letzte Minute die duenn geschnittenen Fruehlingszwiebeln einruehren.

In Schalen mit dem Basmati servieren.

Das Curry wurde freihand ohne Rezept gekocht. Naja, nicht ganz freihand... von Urlaubserinnerungen inspiriert ;-). Dazu gab es Glasnudelsalat und SIIIIIIIIIIINGHABEEEEER \o/

Posted by orange in thailand, vegetarisch at 22:16

Wednesday, November 29. 2006

GIÄ¼hwein - Fix (Konzentrat fÄ¼r selbstgemachten GIÄ¼hwein)

GIÄ¼hweinkonzentrat zum Ansetzen, das man dann bei Bedarf einfach mit heiÄ¼em Rotwein mischen kann.

200 ml Creme de Cassis
500 ml brauner Rum
3 Zimtstangem
10 Nelken
10 PimentkÄ¼rner
3 StÄ¼ck Sternanis
1 Messerspitze Kardamompulver

Creme de Cassis und den Rum mischen, in eine Flasche oder ein groÄ¼es Einmachglas fÄ¼llen und die GewÄ¼rze dazugeben. Bei Zimmertemperatur ca. 1 Woche lang ziehen lassen. Hin und wieder durchschwenken, daÄ¼ sich die Aromen vermischen. Die GewÄ¼rze abseihen und die Mischung in eine saubere Flasche abfÄ¼llen.

Um GIÄ¼hwein zuzubereiten, 1 Glas Rotwein in einem Topf vorsichtig erhitzen, daÄ¼ es nicht koch - nur heiÄ¼ wird. Wein mit 2-3 EsslÄ¼ffel GIÄ¼hweifix-Mischung mischen und in Tassen fÄ¼llen. Das GIÄ¼hweinkonzentrat ist ca. 6 Monate haltbar.

Das Grundrezept habe ich bei Chefkoch entdeckt. Der Ansatz schmeckt schon mal gemein gut :-).

Posted by orange in promillig at 18:24

Malai Kofta

Indische vegetarische Kartoffelnocken in sahniger Tomatensauce nach einem Chefkoch-Rezept.

Ich habe die Sauce noch ein wenig stÄ¼rker gewÄ¼rzt, aber die Nocken waren zum Reinlegen. Ich hab den halben Teig schon vor dem Formen pur genascht.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 08:22

Monday, November 27. 2006

Gebraute GrieÃsuppe (von Muttern)

60 g GrieÃ
30 g Butter
1 Liter GemÃ¼sebrÃ¼he
1 Karotte in kleine Stifte geschnitten
1 Prise Muskat
Salz, Pfeffer
2 EL Petersilie, gehackte, oder SchnittlauchrÃ¶llchen

Butter in einem Topf zerlaufen lassen. GrieÃ dazugeben und hellbraun anrÃ¶sten. Mit heiÃer GemÃ¼sebrÃ¼he ablÃ¶schen, Karotten dazu geben und 10-15 Minuten leicht kÃ¶cheln lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit der Petersilie oder SchnittlauchrÃ¶llchen bestreuen.

(Auf dem Foto ist auch noch "eingelaufenes" EiweiÃ mit drin. Dazu einfach EiweiÃ, das z.B. vom Backen Ã¼brig geblieben ist, langsam in die kochende Suppe laufen lassen und unter RÃ¼hren stocken lassen.)

Posted by orange in suppen at 12:15

Wednesday, November 22. 2006

Thunfisch - Kichererbsensalat

fÃ¼r 3 Personen als Beilage

1 Dose Thunfisch in Ãl

1 Dose Kichererbsen, abgespÃ¼lt

1 Bund FrÃ¼hlingzwiebeln 1/2 Bund Petersilie, gehackt

3-4 Tomaten, gewÃ¼rfelt

1 TL KreuzkÃ¼mmel, kurz angerÃ¶stet

OlivenÃ¶l

1 Zitrone

Salz, Pfeffer

Kichererbsen, Tomaten, FrÃ¼hlingzwiebeln, Thunfisch und Petersilie in einer SchÃ¼ssel vermengen. KreuzkÃ¼mmel kurz in einer Pfanne ohne Fett rÃ¶sten. Mit Ãl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und KreuzkÃ¼mmel ein Dressing herstellen (MengenverhÃltnis nach Geschmack).

Eine vegetarische Variante des Kichererbsensalats findet Ihr hier: Schneller Kichererbsensalat mit Feta

Posted by orange in salate at 10:37

Tuesday, November 21. 2006

Insalata Caprese [orange remix]

3 mittelgroÃe Tomaten
1/2 rote Paprika
3 Stangen FrÃ¼hlingsschneepflanzenschnittlauch
1 Hand voll schwarze Oliven
Balsamico, Ãl
Salz, Pfeffer
frischer Basilikum oder getrockneter Oregano

Tomaten und Paprika in mundgerechte WÃ¼rfel schneiden, FrÃ¼hlingsschneepflanzenschnittlauch in Ringe. Alles mit den schwarzen Oliven in einer SchÃ¼ssel vermengen. Aus Balsamico, Ãl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und Ã¼ber den Salat gieÃen. Mit reichlich frisch gehacktem Basilikum oder getrocknetem Oregano verfeinern.

Super passen auch noch getrocknete Tomaten und/oder Artischockenherzen rein.

Posted by orange in salate at 12:44

Monday, November 20. 2006

Shahi Baingan mit Paneer

Heute bin ich zur Abwechslung mal von meiner gewohnten Mittagsbestellung beim indischen Restaurant meines Vertrauens abgewichen und hab ein neues vegetarisches Gericht probiert. Ooooh war das lecker und cremig. Ich habe gleich mal nach dem Rezept geforscht und denke, das wird daheim auch bald mal auf den Tisch kommen.

Dies ist ein Rezept, das ich gefunden habe. Es hÃ¼rt sich von den Zutaten an, als kÃ¼nnte es dem Gegessenen nahe kommen.

Falls es jemand mal nachkocht, bitte Bescheid geben, wie es war! :-)

400 g frischer Paneer (indischer KuhmilchkÃ¼se)

AuberginenstÃ¼cke:

Aubergine einritzen und im Backofen backen, bis sie weich ist. In Scheiben schneiden und vierteln.

ODER

Aubergine in Scheiben schneiden, vierteln, in der Sauce mit kochen, bis sie gar sind.

Zu einer Paste mixen:

2 mittelgroÃe Zwiebeln

2cm frischer Ingwer

4 Zehen Knoblauch

2 grÃ¼ne Chillis

Zu einem Pulver verarbeiten:

4cm Zimtstange

2-3 Kardamomkapseln

2-3 Nelken

1 EL Mohnsamen

2 TL Cashews oder Mandeln

2 Tomaten (pÃ¼riert)

1 TL rotes Chillipulver

Eine Prise Kurkuma

2 TL Korianderpulver

1 TL KreuzkÃ¼mmelpulver

Salz zum Abschmecken

Ãl

Paneer in WÃ¼rfel schneiden, in Ãl goldbraun anbraten, abtropfen lassen, zur Seite stellen.

Ein wenig Ãl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelpaste anbraten bis sie anfÃ¼ngt zu brÃ¼nen. Das

Mohn-Cashew-Pulver und die anderen trockenen Pulver untermischen. FÃ¼r eine Minute braten und dann die

pÃ¼rierten Tomaten zufÃ¼gen. Ein wenig Wasser dazu geben und zum kochen bringen. Mit Salz abschmecken. Den

gebratenen Paneer und die AuberginenstÃ¼cke mit der Sauce vermengen und nochmal kurz erhitzen.

Ich habe am Wochenende etwas Ã¤hnliches ausprobiert, Hyderabad Baghare Baingan. War sehr fein!

Posted by orange in indien, vegetarisch at 14:07

Sunday, November 19. 2006

Masala Chai - indischer GewÃ¼rztee

Es gibt ja 1000 und 1 Rezept fÃ¼r diesen leckeren, wohltuenden Tee. Ich denke, eigentlich hat jeder der Chai kocht so seine eigenen Geheimnisse und Kniffe. Auch bei der Wahl der GewÃ¼rze wird man immer Unterschiede feststellen. Das beste ist wohl, man probiert verschiedenes aus und baut sich sein eigenes Lieblingsrezept zusammen, was dann auch nach Lust und Laune variiert werden kann.

In Indien variieren die verwendeten GewÃ¼rze zudem wohl nach Region und - wie mir von jemandem erzÃ¤hlt wurde, der lÃ¤ngere Zeit dort verbracht hat - auch nach Jahreszeit.

Das hier ist mein momentanes Lieblings-Chai-Rezept:

3 Nelken
3 Kardamomkapseln
2,5 cm Zimtstange
2 frische Scheiben Ingwer
2 gehaeufte EL schwarzer Tee
500 ml Milch (finde z.B. die mit 3,8% Fett von Landliebe super dafÃ¼r)
1,5 EL brauner Zucker

Einen groÃen Topf erhitzen und den Zucker darin kurz ankaramellisieren lassen. Dann mit einem Schluck Milch aufgiessen und rÃ¼hren, um das Karamell aufzulÃ¶sen. Die Gewuerze in einem Moerser kurz 'anknacken', dass sie ihr volles Aroma entfalten koennen und gleich zusammen mit der restlichen Milch mit in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze immer wieder hochkochen lassen. Dann kurz von der Platte nehmen, daÃ es nicht Ã¼berlÃ¤uft und dann das selbe von vorne. UngefÃ¤hr 5x wiederholen.

Schwarzen Tee zufuegen und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Durch einen Teefilter abgiessen.

Aus ca. 1/2 m HÃ¶he in die Tasse gieÃen, um den Tee aufzuschÃ¤umen. Das kann in einer tierischen Sauerei enden und Verbrennungen nach sich ziehen, also gut aufpassen! ;-)

Hier gibt es ganz viel Ã¼ber Chai zu lesen... nett gemacht :-):
chai-tea.org

Posted by orange in warm at 15:23

Paneer Bhurji

Dieses Rezept habe ich mal beim Internet-StÃ¼bern gefunden. Leider habe ich den Link nicht mehr.

1l Milch
1 Zitrone
Ãl
2 grÃ¼ne Chilis, klein gehackt
1 TL KreuzkÃ¼mmel
1/2 TL Gelbwurz (Kurkuma)
1/2 TL AsafÃ¶tida
frischer Koriander
Salz und Pfeffer
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
1 Karotte, grob gerebelt

Paneer herstellen:

Kurkuma und Salz zur Milch geben und gut mischen. Milch aufkochen, bis sie beginnt hoch zu steigen. Zitronensaft

dazu geben und vorsichtig mit einem Holzlöffel durchrühren. Wenn die Milch geronnen ist, die flüssige, gelbe Molke durch ein Mulltuch abgiessen.

–l in einer Pfanne erhitzen. Den Kreuzkümmel und Asafetida zufügen und anrösten, bis der Kreuzkümmel anfängt zu springen.

Zwiebel, Karotte und Chilis dazu geben und braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann Paneer in die Pfanne geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermengen. Paneer noch kurz mitbraten. Wenn das Gericht zu trocken wird, etwas Butter dazu geben.

Mit reichlich frischem Koriander und geröstetem Brot servieren.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 15:11

Friday, November 17. 2006

exotischer Karottensalat (einfache Version)

3 Karotten
1 Zitronen (Saft)
1 Hand voll Rosinen
frisch gemahlener Pfeffer, Salz
1 TL Honig
gehackter, frischer Koriander (Menge nach Geschmack)
1 Hand voll ungesalzener ErdnÃ¼sse
SonnenblumenÃ¶l

Karotten hobeln. Zitronensaft, Rosinen, Ã¶l, Salz, Pfeffer und Honig damit vermengen. ErdnÃ¼sse hacken, anrÃ¶sten und unter den Salat mischen. Mit fein gehacktem Koriander bestreuen.

â€™ scharfe Karottensalat-Version

Posted by orange in salate at 08:47

Wednesday, November 15. 2006

Cremiges Dhal

1,5 Tassen Toor Dal
0,5 Tassen Urid Dal (geschÃ¤lt)
Wasser
Kurkuma
schwarze Senfsamen
KreuzkÃ¼mmel,
AsafÃ¶tida,
getrocknete rote Chilis
Salz
1 Zwiebel, klein gewÃ¶rfelt
frischer Koriander
1 Zitrone (Saft)

Toor Dhal und Urid Dhal waschen, in einen Schnellkochtopf geben und ca. 2 cm mit GemÃ¼sebrÃ¼he bedecken. 1/2 TL Kurkuma unterÃ¼hren. Mit geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten garen. Das Toor Dhal wird breiig und die Urid Linsen sollen durch sein.

KreuzkÃ¼mmel und schwarze Senfsamen in einer Pfanne rÃ¶sten, im MÃ¶rser grob zerkleinern. Zu den Linsen geben.

3 EL Ghee in der Pfanne erhitzen. Zwiebel drin glasig anschwitzen. Garam Masala, gehackte Chillis, 1/2 TL braunen Rohrzucker unterÃ¼hren.

Die Zwiebel mit dem WÃ¤rzÃ¶l zu den Linsen geben. Dhal mit Zitronensaft, AsafÃ¶tida, Garam Masala abschmecken.

Mit frisch gehacktem Koriander und kleinen TomatenwÃ¶rfeln bestreuen. Dazu passt Basmatireis oder indisches Fladenbrot.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 20:34

Petersilienwurzeln vom Blech

Was fÃ¼r ein tolles Rezept!

1,2 kg Petersilienwurzel
1 rote Peperoni
1/2 Bund Thymian
4 EL Ahornsirup
1 TL Salz
6 EL OlivenÃ¶l
6 EL Balsamessig
3 EL gehackte Walnusskerne

Rote Peperoni einritzen, entkernen und fein hacken. Thymian abzupfen und hacken. Beides mit dem Ahornsirup, Salz und OlivenÃ¶l mischen.

Petersilienwurzeln schÃ¶len und grÃ¶Ã¶ere Wurzeln lÃ¤ngs halbieren. Auf ein Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei 200 Å°C (Umluft nicht geeignet) auf der 2. Schiene von unten 35-40 Minuten backen, bis das GemÃ¼se weich ist. Dann die StÃ¼cke wenden und mit dem Sirup beschÃ¶pfen.

Mit dem Balsamessig ablÃ¶schen und mit gehackten Walnusskernen und evtl. Thymian garniert servieren.

Posted by orange in vegetarisch at 14:16

Tuesday, November 14. 2006

KnÃ¶del mit Champignonrahmsauce

1 Kiste Champignons
1/2 groÃe GemÃ¼sezwiebel
1 groÃe Zehe Knoblauch
1/2 Becher sÃ¼Ãe Sahne
1/2 Becher Creme Fraiche
1 EL geriebenen KÃ¤se (Edamer oder so)
Oregano, Salz, Pfeffer, Paprika (nicht zu sparsam wÃ¼rzen!)
Ãl

â Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
â Zwiebel in kleine WÃ¼rfel schneiden, Knoblauch klein hacken.
â Ãl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und
Ãl Champignonscheiben darin anbraten.
â Mit 1/2 Becher Schlagsahne ablÃ¶schen.
â Mit Oregano, Salz, Pfeffer und Paprika krÃ¤ftig wÃ¼rzen.
â 1/2 Becher Creme Fraiche und den KÃ¤se
Ãl (fÃ¼r einen krÃ¤ftigeren Saucengeschmack) unterrÃ¼hren.
â Etwas einreduzieren lassen.

Dazu schmecken selbst gemachte Semmel- oder ServiettenknÃ¶del, oder - wenn's schnell gehen muÃ wie bei uns heute - Pfanni Mini-KartoffelknÃ¶del aus der Packung. Nudeln oder Reis wÃ¼re sicher auch ok, dann sollte man die Sauce vll. etwas weniger einkochen lassen.

Wer auf Fleisch nicht verzichten will, kann vor den Pilzis auch noch klein geschnittene HÃhnchenbrust anbraten. Dann wird es ein Geschnetzeltes.

HÃtte ich die Sauce zuhause gekocht (mit besserer KÃ¼chenausstattung), hÃtte ich wahrscheinlich statt oder zusÃ¤tzlich zum Oregano frische KrÃ¤uter verwendet und noch eine Prise Muskat mit untergemischt.

Posted by orange in vegetarisch at 17:09

Sunday, November 12. 2006

Yogisches Menue II

â€° suppigeg Dhal [meine Version davon]

Toor Dhal (Linsen), Moong Dhal (Linsen) - je die HÃ¼lfte

KreuzkÃ¼mmel, Salz, Korianderpulver, CurryblÃ¤tter, GemÃ¼sebrÃ¼he oder Wasser, frische TomatenstÃ¼cke, Spritzer Zitronensaft

â€° Basmatireis

â€° Zucchini

Zucchini in halbierte Scheiben geschnitten, mit indischen GewÃ¼rzen angedÃ¼nstet

â€° Karottensalat mit Rosinen: [einfach nachgemacht] [scharf nachgemacht]

geriebene Karotten, Rosinen, Zitrone, Ãpfel, Salz, ApfelstÃ¼cke

dazu passen auch: frische KrÃ¤uter, gerÃ¶stete ErdnÃ¼sse oder Sonnenblumenkerne

â€° Kokoschutney

Kokosraspeln (Ã¼ber Nacht eingeweicht),

schwarze Senfsamen, Sesam, Ghee, CurryblÃ¤tter in einer Pfanne angerÃ¶stet und mit abgetropften Kokosraspeln vermengen

Zitronensaft, Salz, Ingwer, frischer Koriander

wÃ¼rde noch gut dazu passen: grÃ¼ne Chili - dann ist es aber nicht mehr ganz so Yoga-tauglich

â€° Kakaocreme

Kakaopulver, Sahne, Joghurt

Posted by orange in chutneys+pickles, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien at 16:27

Saturday, November 11. 2006

Yogisches Menue I

Ich durfte die letzten 2 Tage jeweils ein wunderbares Mittagessen genieÃen. Um nicht zu vergessen, was es gab und vor allem wie ich meine, es nachkochen zu kÃ¶nnen, halte ich hier die Zutaten mal fest, soweit ich sie mir zusammenreimen kann.

â Kichererbsen, ungeschÃlt
Eingeweicht und mit indischen GewÃ¼rzen gekocht.

â Bulgur
Ganz normal zubereitet.

â Brokkoli in Kokossauce
Kleine BrokkolirÃ¶schen, Kokosmilch, KartoffelstÃ¼cke, indische GewÃ¼rze

â Rosinen-Ingwer-Chutney
Rosinen, geriebener Ingwer, Zitronensaft, Chilli, Salz zusammen pÃ¼rieren.

â Salat mit Zitronenmarinade
normaler Kopfsalat - gewaschen und in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten, Dressing: Zitronensaft, Ãl, Salz, Dill

â Zimtjoghurt mit Orangenfilets
Creme: Yoghurt, etwas Quark, mit Zimt gut verrÃ¼hren, Orangenfilets untermengen

â Koriandersauce [Ãhnliches Rezept]
Joghurt, frische KorianderblÃtter, Salz, gerÃ¶steter + gemahlener KreuzkÃ¼mmel -> pÃ¼rieren

â Pakoras mit Champignon- und Bananenscheiben
Backteig: Kichererbsenmehl in eine SchÃ¼ssel geben. Salz, KreuzkÃ¼mmel und Backpulver untermischen. Langsam kaltes Wasser dazugieÃen und glattrÃ¼hren.
Champignon- oder Bananenscheiben im Teig wenden und in heiÃem Ãl goldbraun ausbacken. Auf KÃ¼chenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 100ÃC warm halten.

â GrieÃhalva mit Rosinen, Mandeln und Rosenwasser

Posted by orange in [chutneys+pickles](#), [indien](#) at 16:12

Thursday, November 9. 2006

Mandeln in Rum und Honig

400-500 g geschÃ¤lte ganze Mandeln
500 ml flÃ¼ssigen Honig
100 ml braunen Rum

Die Mandeln kurz in einer Pfanne anrÃ¶sten. Den Honig mit dem Rum vermengen und Ã¼ber die heiÃen Mandeln geben. Die Mischung in schÃ¶ne EinmachglÃ¤ser fÃ¼llen, verschlieÃen und zum konservieren auf den Kopf stellen. Eine Woche durchziehen lassen.

Die Mandeln schmecken toll zu Eis oder Fruchtsalat.

Posted by orange in sÃ¼Ães at 13:12

Wednesday, November 8. 2006

Obstsalat mit Granatapfel, Zimt und eingelegten Mandeln

1 groÄer Apfel
1 Birne
1 Banane
Kerne von 1/2 Granatapfel
2 Orangen
Zimt
Rosinen
in Rum und Honig eingelegte Mandeln

Apfel, Birne und Banane in kleine StÄ¼cke schneiden. Eine Orange auspressen, eine filetieren. Die Kerne aus dem Granatapfel puhlen. Alles zusammen in eine Schale geben. Die Rosinen und die eingelegten Mandeln mit dem Obst vermengen. Mit einer Prise Zimt, und dem Rumhonig (Marinade von den Mandeln) abschmecken.

Das Rezept fÄ¼r die Rum-Honig-Mandeln findet Ihr hier.

Posted by orange in sÄ¼yes at 13:12

Monday, November 6. 2006

IngwerlikÃ¶r mit Honig

Dieses Rezept stammt aus dem alten Buch "Es weihnachtet sehr".

Der LikÃ¶r ist so lecker, dass wir ihn jeden Winter aufs Neue herstellen. Ich mag ihn auch gerne als kleine "Medizin", wenn eine ErkÃ¤ltung im Anflug ist oder man zu schwer gegessen hat. Und wer vor komischen Kombinationen nicht zurÃ¼ck schreckt, kann ja mal versuchen, ein paar GummibÃ¼rchen in sein LikÃ¶rglas zu werfen und dann wieder raus zu fischen!

60 g frischer Ingwer
1 Flasche Cognac oder guten Weinbrand
200 g Honig

Ingwer schÃ¶len und in feine Scheiben schneiden. Mit dem Cognac Ã¼bergieÃ¼en und eine Woche - am besten in einer gut ausgespÃ¼lten Flasche oder einem groÃ¼en Einmachglas - ziehen lassen. Ãfter mal durchschÃ¼tteln.

Nach einer Woche durch ein Sieb gieÃ¼en. Die Ã¼brigbleibenden Ingwerscheibchen mit Honig und wenig Wasser (4 EL) mischen, in einen Topf geben, krÃ¤ftig aufkochen und zugedeckt abkÃ¼hlen lassen. Dann wieder zum Cognac geben, gut schÃ¼tteln und fest verschlieÃ¼en.

Posted by orange in promillig at 21:47

Fruchtige KÃ¼rbiscremesuppe

500 g KÃ¼rbis (Muskat- oder HokkaidokÃ¼rbis)
2 MÃ¶hren
1 Zwiebel
1 Chilischote
2 Zehen Knoblauch
1 StÃ¼ck Ingwer, (walnussgroÃ¼)
1 Orange, unbehandelt
50 g Banane
200 ml Kokosmilch
350 ml HÃ¶hnerbrÃ¼he
Pfeffer
Meersalz
50 ml Wein, weiÃ¼, fruchtig (ersatzweise Zitronensaft)
OlivenÃ¶l und Butter
KÃ¼rbiskerne zur Dekoration
2 EL Ãi (KÃ¼rbiskernÃ¶l)

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einem OlivenÃ¶l-Butter-Gemisch anschwitzen, Zesten von der Orangenschale dazugeben, gewÃ¼rfelten KÃ¼rbis und MÃ¶hre dazugeben, anschlieÃ¼end feingehackte Chilischote und Ingwer dazugeben. Mit GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃ¼en und weich kochen.

Alles mit einem PÃ¼rierstab pÃ¼rieren, ausgepressten Orangensaft, pÃ¼rierte Banane und den Wein dazu geben und alles zusammen aufkochen lassen, danach die Kokosmilch hinzugeben und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Wein abschmecken.

Ein paar KÃ¼rbiskerne in einer Pfanne anrÃ¶sten. Suppe in Tassen oder Teller fÃ¼llen und mit den KÃ¼rbiskernen und ein paar Tropfen KÃ¼rbiskernÃ¶l dekorieren.

Original von chefkoch, diesmal sogar nicht abgewandelt! Saulecker, fruchtig, sÃ¼ttigend, exotisch.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in suppen at 21:24

Sunday, November 5. 2006

Happy Holiday Tea

Gibts jetzt endlich wieder im Coffee Fellows \o/ Â Â *jammijammijammi*

GIÃ¼ckstee, Orangensaft und Vanillesirup zusammen aufgekocht und etwas aufgeschÃ¼mt.
Ich benutze dafuer diesen ayurvedischen GIÃ¼ckstee. Der ist natura auch sehr lecker! Einer meiner Lieblingstees.

Posted by orange in getrÃ¤nke, warm at 09:47

Friday, November 3. 2006

KÃ¼rbislasagne mit Bechamelsauce

Cremiger hochkalorischer Herbsttraum...

1/2 grosser Hokkaido-KÃ¼rbis, in mundgerechte KÃ¼rfel geschnitten
2 Zwiebel, in feine WÃ¼rfel geschnitten
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
frischer Ingwer, auf einer feinen Reibe zu Mus gerieben
2 Dosen Tomaten
Sahne
frische BasilikumblÃ¤tter
Salz
Pfeffer
Lasagneplatte
2 Kugeln Mozzarella
OlivenÃ¶l

FÃ¼r die Bechamel-Sauce:

50 g Butter
50 g Mehl
750 ml Milch
etwas frisch geriebene Muskatnuss

KÃ¼rbis, Knoblauch und Zwiebeln zusammen in etwas OlivenÃ¶l andÃ¼nsten. Dann die Tomaten dazu geben und mit dem geriebenem Ingwer, GemÃ¼sebrÃ¼hepulver, Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Auf niedriger Hitze kÃ¼cheln, bis der KÃ¼rbis beginnt, weicher zu werden. Einen Schluck Sahne angieÃ¼en und das frisch gehackte Basilikum dazugeben.

FÃ¼r die Bechamelsauce die Butter schmelzen, Mehl nach und nach einrÃ¼hren und langsam mit der Milch aufgieÃ¼en, dass eine homogene Masse entsteht. Etwa 5 Minuten kÃ¼cheln lassen, dabei immer umrÃ¼hren! Leicht salzen und Pfeffern und einen Hauch frische Muskatnuss darÃ¼ber reiben.

In eine Auflaufform zuerst ein wenig Bechamelsauce verteilen, dann eine Nudelplatte darauf legen und mit KÃ¼rbissauce bedecken. In dieser Reihenfolge weiter verfahren, bis die Saucen verbraucht sind. Die letzte Schicht ist eine Nudelplatte mit Bechamelsauce bedeckt.

Darauf kann dann der Mozzarella gebrÃ¼telt werden. Ich habe noch etwas getrockneten Oregano und Pfeffer darauf gegeben. Das schmilzt schÃ¶n ein und aromatisiert den KÃ¼rse.

Bei 180-200Â° C fÃ¼r 30 Minuten im Ofen backen, bis der KÃ¼rbis ganz durch ist.

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 21:43

Thursday, November 2. 2006

GemÃ¼seblech mit Feta Ã¼berbacken

fÃ¼r 2 Personen:

1 kleine Aubergine (ca. 1cm dicke Scheiben)
3 fruchtige, reife Tomaten (ca. 0,5cm dicke Scheiben)
1/2 Pckg. brÃ¶seliger Feta (zerbrÃ¶selt)
3 Zehen Knoblauch (dÃ¼nne Scheiben)
1/2 Zwiebel (halbierte, dÃ¼nne Ringe)
2 FrÃ¼hlingsschneepilze (Ringe)
1/2 Habanero (klein geschnitten)
1 Karotte (feine Scheiben)
Salz und Pfeffer
3 EL OlivenÃ¶l
2 EL GemÃ¼sebrÃ¶hepulver
1 Tasse Wasser
Spritzer Zitrone
1/4 Pckg. Rucola

Auberginenscheiben salzen und pfeffern und in eine Auflaufform legen. Tomaten darauf verteilen. Karotte, Zwiebel, FrÃ¼hlingsschneepilze darÃ¼ber streuen. Als nÃ¤chstes die Habanero und den Knoblauch darÃ¼ber geben.

GemÃ¼sebrÃ¶he in 1/2 Tasse Wasser auflÃ¶sen und Ã¼ber das GemÃ¼se gieÃen. Noch einmal salzen und pfeffern und mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern. Feta Ã¼ber dem GemÃ¼se zerbrÃ¶seln. Einen guten SchuÃ OlivenÃ¶l darÃ¼ber trÃ¶pfeln und bei ca. 200ÃC 30 Minuten in den Ofen.

Ofen ausschalten und den Rucola oben darÃ¼ber verteilen.
Dazu paÃt frisches Chiabatta oder Baguette.

Posted by orange in vegetarisch at 21:37

RosinenbrÃ¶tchen mit Kokosmilch

20 ml Wasser
180 ml Kokosmilch
1 EL Ãl
1 TL Salz
1 EL Zucker
400 g Mehl
20 g Hefe, frisch
75 g Rosinen
Amaretto
Kokosflocken
Batida de Coco

Rosinen in Amaretto einlegen. Danach auf KÃ¼chenpapier abtropfen lassen.

Kokosmilch und Wasser in einem Topf vermengen und lauwarm werden lassen.

Mehl mit Zucker, Salz und Ãl in eine SchÃ¼ssel geben. In der Mitte eine Mulde machen und die Hefe reinbrÃ¶seln. Einen Teil der lauwarmen Kokosmilch-Wasser-Mischung in die Mulde gieÃen und die Hefe auflÃ¶sen lassen. Das Ganze mit Knethaken vermengen, den Rest der FlÃ¼ssigkeit einarbeiten und die Rosinen dazu geben. Einen Schluck Batida und die Kokosflocken mit unter kneten. Wenn der Teig zu klebrig ist, noch ein wenig mehr Mehl zugeben.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Teig mit einem KÃ¼chentuch abdecken und auf die doppelte Menge gehen lassen.

Danach kleine BÃ¼llchen (Etwas kleiner als Semmeln - sie gehn ja noch auf!) formen und auf ein Backblech verteilen. Oben mit ein wenig Wasser bestreichen. Ca. 15-20 Minuten bei 200Ã°C goldbraun backen.

Mein 3. Hefeteig - und er ist sogar gelungen! :-). Die Dinger sind bestimmt sehr lecker zum FrÃ¼hstÃ¼ck (wenn bis dahin noch welche Ã¼brig sind). Nicht zu sÃ¼Ã¼ und daher auch prima mit Marmelade essbar. Originalrezept von Chefkoch, aber wieder abgewandelt .oO(mehr Alkohol *g*)

Posted by orange in backen, sÃ¼Ã¼es at 20:45

Wednesday, November 1. 2006

Spaghetti Thai-Style (it's so freshhhh *g*)

mit Garnelen, grÃ¼nem Spargel in Kokos-SauceEin neues Gericht, das das GAST scheinbar nun fest in die Karte aufgenommen hat *juhu*. Ich hÃ¤tt nicht gedacht, daÃ eine Kokos-Sauce zu Nudeln so lecker ist...

Ich versuche mal das Rezept zu rekonstruieren:

Ã -Ã Spaghetti, sehr al dente (... das ist ja noch leicht ;-)

Ã -Ã grÃ¼ner Spargel in ca. 2cm langen StÃ¼cken, vorgedÃ¼nstet

Ã Ã Ã Ã (es war ganz normaler, aber denke Thai-Spargel kommt auch gut)

Ã -Ã Cocktailtomaten, halbiert

Ã -Ã frische Garnelen (nur Not gehen sicher auch vorgekochte, gefrorene)

Bei der Sauce wird es etwas schwieriger... aber ich rate einfach mal: Kokosmilch, Zitronensaft, Fischsauce, Chilli (fein gehackt), ein wenig Knobel (gepresst), ein wenig Ingwer (gerieben), brauner Zucker, Salz, Pfeffer, SesamÃ¶l

FrÃ¼hlingzwiebeln kÃ¶nnten in die Sauce auch noch passen, waren da aber jetzt nicht mit dabei.

Ich wÃ¼rde einfach mal Knobel, Ingwer und Chilli kurz im SesamÃ¶l anschwitzen, mit einer Prise braunem Zucker karamelisieren lassen. Mit Kokosmilch ablÃ¶schen. Mit Fischsauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und etwas einreduzieren lassen. Die Garnelen anbraten, daÃ der Kern noch roh ist. Die gekochten Nudeln, den vorgedÃ¼nsteten Spargel, die Garnelen und die halbierten Cocktailtomaten mit in die Sauce geben und wenige Minuten darin schwenken. Dann Parmesan drÃ¼ber.

Falls mir jemand zuvor kommt, es auszuprobieren, sagt Bescheid, ob ich gut gelegen bin mit dem Raten ;-)

Posted by orange in fisch + meerestier, pasta+so, thailand at 09:31

Tuesday, October 31. 2006

Indische KÃ¼rbissuppe

1 kg Butternuss-KÃ¼rbis
2 EL Butterschmalz
2 Zwiebeln, fein gehackt
1 TL Currypulver
1 TL frischen, gehackten Ingwer
1/4 TL Zimt
2 TL brauner Zucker
750 ml GemÃ¼sebrÃ¼he
375 ml Milch
Salz, Pfeffer

2 TL frisch gepresster Zitronensaft

Zum Garnieren: Creme fraiche oder Schmand, Pistazien, gerÃ¶stete Mandelscheiben oder KÃ¼rbiskerne

Den KÃ¼rbis mit einem groÃen, guten Messer in Spalten schneiden und die Schale entfernen. In WÃ¼rfel schneiden, dass er schneller gar wird.

Das Butterschmalz in einem groÃen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Currypulver, Zimt und Zucker glasig anschwitzen. Dabei immer rÃ¼hren, dass der Zucker nicht anbrennt.

Den KÃ¼rbis, die BrÃ¼he und den Ingwer hinein geben, einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei niedriger Hitze vor sich hin simmern lassen, bis der KÃ¼rbis gar ist - etwa 20 Minuten.

Die Suppe mit einem PÃ¼rierstab cremig pÃ¼rieren. Die Milch einrÃ¼hren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

In SchÃ¼lchen fÃ¼llen und nach Belieben garnieren.

Posted by orange in suppen at 17:26

Monday, October 30. 2006

Champignon-Spaghetti Aglio Olio

250 g Spaghetti
½ Kistchen Champignons
1 ½ - 2 Knoblauchzehen
getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer, Öl
1 Eck Parmesan

Spaghetti al dente kochen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und den gehackten Knoblauch kurz anbraten. Champignons dazu geben und gut durchbraten. Die fertigen Spaghetti unterheben und alles mit Salz, Pfeffer und reichlich geriebenem Oregano würzen. Noch eine Zeit bei kleiner Flamme weiter braten, bis der getrocknete Oregano etwas weich wird. Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Wenn man gerade frische Kräuter wie z. B. Oregano, Thymian oder Basilikum zur Hand hat, schmeckt es natürlich gleich noch viel besser.

Posted by orange in [pasta+so](#), [vegetarisch](#) at 14:04

Sunday, October 29. 2006

Besan Laddoo

50 g Ghee
200g Kichererbsenmehl
50g Palmzucker, fein gerieben
3 EL Kokosflocken
je 1/4 TL Kardamom und Zimt, gemahlen
50 g WalnÃ¼sse, fein gehackt
1 EL Wasser

Das Ghee in einer gusseisernen Pfanne oder einem Topf erwÃ¤rmen. Das Kichererbsenmehl hinzufÃ¼gen und auf niedriger Hitze mit einem HolzlÃ¶ffel stÃ¤ndig umrÃ¼hren, so dass es nicht anbrennt. Nach 10 Minuten den Palmzucker hinzufÃ¼gen und weiter umrÃ¼hren. Nach 15-20 Minuten wird das mehl brÃunlicher und erhÃlt ein nussiges Aroma. Dann die restlichen Zutaten dazumischen und nochmals 5-7 Minuten unter RÃ¼hren erhitzen, bis eine ziemlich feste Masse entsteht. Etwas abkÃ¼hlen lassen. Mit feuchten HÃ¤nden walnussgroÃe Kugeln formen oder die Masse auf einem mit Ghee gefetteten Blech ausrollen und in kleine WÃ¼rfel schneiden. In Kokosflocken wÃ¤rzen.

Wunderbar mÃ¤chtige und leckere indische SÃ¼Ãigkeit. Das Rezept ist einem ayurvedischen Kochbuch entnommen. VerÃ¤nderungen: WalnÃ¼sse durch Cashews ersetzt; mehr Zucker (abschmecken, nicht daÃ es am Ende zu viel wird), ein wenig mehr Zimt+Kardamom zugegeben; um die Masse formbarer zu machen ein wenig Milch beigegeben; "Panade" aus Kokosflocken, ein wenig Puderzucker und einem Hauch Zimt.

Posted by orange in sÃ¼Ães at 22:06

Saturday, October 28. 2006

Nudeln mit Zucchini-Tomaten-Sauce

250 g Nudeln (z.B. "HÄ¼rchen")
4 Tomaten
1/2 Zucchini
5 FrÄ¼hlingzwiebeln
1 StÄ¼ck Feta oder Mozzarella
Ä¼l, Salz, Pfeffer, Oregano
evtl. frisches Basilikum

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Tomaten (wenn man keine Schale mag - hÄ¼uten und) grob in StÄ¼cke, FrÄ¼hlingzwiebeln in Ringe schneiden. Zucchini in dÄ¼nne, ca 3 cm lange Streifen schneiden und reichlich salzen. Feta in kleine WÄ¼rfel schneiden. Nach ca. 5 Minuten Zucchini mit einem KÄ¼chenpapier abtupfen, um die Ä¼berschÄ¼ssige FIÄ¼ssigkeit zu entfernen.

Ä¼l in einer Pfanne erhitzen und Zucchinistreifen anbraten, bis sie goldbraun sind. Zucchinistreifen mit Salz, Pfeffer und Oregano wÄ¼rzen und auf einem Teller zur Seite legen. Den Lauch im restlichen Ä¼l kurz anbraten. Tomaten hinzugeben. Wenn die Tomaten anfangen weich zu werden, die Tomatenmasse mit etwas Wasser verdÄ¼nnen. Mit reichlich frischen, ganzen BasilikumblÄ¼ttern, Salz, Pfeffer und Oregano wÄ¼rzen.

Nudeln und Feta zur Tomatensauce geben und gut vermengen. Den Feta schmelzen lassen. Das Gericht auf Teller verteilen und die knusprigen Zucchinistreifen darÄ¼ber streuen.

Statt dem Feta kÄ¼nnen auch MozzarellawÄ¼rfel verwendet werden, die am Ende darÄ¼ber gestreut werden.

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 17:00

Friday, October 27. 2006

Spinat mit Sesam und Joghurt

Passt gut als Beilage zu einem indischen MenÄ¼ oder einfach zu Pellkartoffeln und Quark.

FÄ¼r 3-4 Personen als kleine Beilage oder
fÄ¼r 2 Personen als Hauptgericht mit Kartoffeln, Reis oder Brot
500 g frischer Spinat (TK tut es zur Not auch)
1 Zwiebel, fein gehackt
3 Zehen Knoblauch, fein gehackt
1 kleines StÄ¼ck frischer Ingwer, fein gehackt
1 TL gemahlener Koriander
1 TL KreuzkÄ¼mmelsamen
1 TL Chiliflocken (oder nach SchÄ¼rfewunsch)
2 EL Ghee (geklÄ¼rte Butter)
1/2 TL brauner Zucker
Salz, Pfeffer
5 EL Joghurt
3 TL Sesam

Spinat grÄ¼ndlich waschen, dass all der Sand raus geht. TK-Spinat auftauen und gut abtropfen lassen.
Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schÄ¼len und fein wÄ¼rfeln. Chilis entkernen und ebenfalls klein hacken.

In einem Topf das Ghee erhitzen. Die KreuzkÄ¼mmelsamen und den Sesam darin anrÄ¼sten.

Zwiebel-, Knoblauch-, und IngwerwÄ¼rfel, Chili und Zucker dazu geben und andÄ¼rsten. Den Spinat untermengen und mit Salz, Pfeffer und Korianderpulver wÄ¼rzen. Ein paar Minuten auf niedriger Flamme kÄ¼cheln lassen, dass sich die Aromen gut verbinden und der Spinat erhitzt wird.

Zum Schluss den Joghurt einrÄ¼hren.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 17:54

Thursday, October 26. 2006

Gebratene Nudeln mit Oliven, Paprika und Feta

FÄ¼r 2 Personen:

250 g Nudeln (z.B. HÄ¼rchen od. Spiralen)

5 Stangen FrÄ¼hlingzwiebeln

1/2 rote Paprika

1 Glas grÄ¼ne Oliven

1/4 StÄ¼ck Feta oder SchafskÄ¼se

Ä¼l, Salz, Pfeffer, Paprika

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Lauch in Ringe und Paprika in dÄ¼nne Streifen schneiden. Oliven (beliebige Menge) halbieren. Feta klein hacken.

Lauch im heiÄ¼en Ä¼l kurz anschwitzen, fertige Nudeln hinzugeben. Nach ca. 2 Minuten Paprika und Oliven in die Pfanne geben und unter RÄ¼hren mit anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika je nach Geschmack wÄ¼rzen. Wenn die Nudeln anfangen, schÄ¼n knusprig zu werden, den Feta zufÄ¼gen und schmelzen lassen.

Posted by orange in [pasta+so](#), [vegetarisch](#) at 09:41

Wednesday, October 25. 2006

Zitronige Kartoffelsuppe

Zutaten:

ca. 7 groÃe Kartoffeln (mehlig)
1 kleine Zwiebel
1 StÃ¼ck frischen Ingwer (etwa daumengroÃ)
1 grÃ¼ne Thaichillis
SesamÃ¶l
2 Knoblauchzehen
brauner Zucker
GemÃ¼sebrÃ¼he
1/2 Dose dickflÃssige Kokosmilch
Pfeffer und Salz
Saft von 1 kleinen Zitrone
7 BlÃ¤ttchen Zitronenverbene

Die Kartoffeln waschen, mit kaltem Salzwasser aufsetzen und gar kochen. Dann ausdampfen lassen, pellen und mit dem Stampfer pÃ¼rieren.

Zwiebel ganz klein schneiden. Den Ingwer schÃlen und klein hacken. Die Chilischoten halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Im Topf etwas SesamÃ¶l erhitzen und darin den Ingwer und die Zwiebel unter RÃ¼hren kurz andÃ¼nsten. Die Chilischote, den Knoblauch und den Zucker dazugeben. Die Kartoffeln ebenfalls in den Topf geben und kurz anbraten.

Mit der GemÃ¼sebrÃ¼he ablÃ¶schen und mit einem Schneebesen das KartoffelpÃ¼ree unterziehen. Dann die Kokosmilch hinzufÃ¼gen, kurz durchkochen und mit Zucker, Salz, Pfeffer, ganz wenig Zimt und Zitronensaft abschmecken. Nach Geschmack pÃ¼rieren, muÃ aber nicht sein.

Die Zitronenverbene-BlÃ¤tter klein hacken und unter die Suppe mengen. Ein wenig davon zum dekorieren aufheben.

Originalrezept von Anke Engelke aus "alfredissimo", jedoch von der Zutatenkombi hier und da abgeÃ¤ndert. Danke an die edle Zitronenverbene-Spenderin Eva! :-)

Posted by orange in suppen at 12:16

Tuesday, October 24. 2006

Fenchelnudeln mit Garnelen

fuer 2 Personen:

1 Fenchelknolle
½ Bund glatte Petersilie
1 Stange Lauch
350 ml Gemüsebrühe
2 Esslöffel Kapern
3 Teelöffel Tomatenmark
5 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
100 g Garnelen
Pfeffer, Salz
Parmesan

Fenchel putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Fenchelgrün und die Petersilie waschen, trockentupfen und grob hacken. Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Garnelendarm unter fließendem Wasser entfernen (od. Tiefkühlgarnelen verwenden).

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Fenchel darin 3 Minuten kochen. Den Lauch dazugeben und weitere 2 Minuten ohne Deckel garen, dabei soll die Flüssigkeit etwas einkochen.

Das Nudelwasser aufsetzen und die Spaghetti al dente garen.

Den Knoblauch in 3 Esslöffel Olivenöl kurz anbraten. Die Garnelen dazu geben, salzen, pfeffern und ca. 5 Minuten gar braten.

Nun das Fenchelgrün, die Petersilie und die abgeseihten Spaghetti, sowie die Kapern und das Tomatenmark zum Gemüse geben und noch einmal aufkochen. Die Garnelen und das restliche Öl unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz durchziehen lassen.

Mit reichlich geriebenem Parmesan servieren

Seeeeeeehr lecker, erfahrungsgemaess auch fuer Leute, die Fenchel gegenueber etwas skeptisch sind

Posted by orange in fisch + meerestier, pasta+so at 17:24

Monday, October 23. 2006

Nudeln in Wein-Sahnesauce

fÃ¼r 4 Personen:

400 g Bandnudeln

750 g Broccoli

1 Zwiebel

30 g Butter oder Margarine

30 g Mehl

50 ml trockener WeiÃwein

75 g Schlagsahne

1/2 Bund Petersilie

Pfeffer aus der MÃ¼hle

GemÃ¼sebrÃhe

150 g gekochter Schinken in dÃ¼nnen Scheiben

Muskat

Salz

Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Broccoli putzen, waschen und in kleine RÃ¶schen teilen. In 1/2 l kochendem Salzwasser 8-10 Minuten garen. AnschlieÃend abtropfen lassen.

FÃ¼r die Sauce Zwiebel schÃ¶len und fein hacken. Fett in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andÃ¼nsten. Mehl darÃ¼ber stÃ¼ben und anschwitzen. Mit dem etwas GemÃ¼sebrÃhe (Menge nach gewÃ¼nschter SÃ¤migkeith der Sauce), WeiÃwein und Sahne unter stÃ¤ndigem RÃ¼hren ablÃ¶schen und aufkochen lassen. Petersilie waschen, trockenschÃ¼tteln, hacken und unter die Sauce rÃ¼hren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat (nur ganz wenig!) abschmecken.

Broccoli zugeben und darin erhitzen. Nudeln und Sauce auf eine Platte geben und den gekochten, klein geschnittenen Schinken darauf verteilen.

Statt den Bandnudeln kÃ¶nnen natÃ¼rlich auch andere verwendet werden.

Posted by orange in pasta+so at 09:45

Sunday, October 22. 2006

Javanesischer Nelkente

Schmeckt und duftet richtig gut und erinnert durch die GewÃ¼rze ein wenig an Weihnachtspunsch. Aber ich denke, gekÃ¼hlt ist er auch im Sommer sehr lecker und erfrischend.

2 EL Schwarztee
1 Zimtstange oder ein StÃ¼ck Zimtrinde
10 Nelken
2-3 EL Honig (alternativ brauner Zucker)
100 ml frischer Orangensaft
1 Liter Wasser

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die GewÃ¼rze dazu geben und etwa 15 Minuten lang kÃ¼cheln lassen, dass sich die Aromen entfalten. Den Herd ausschalten und den Schwarztee einrÃ¼hren. FÃ¼r 3 Minuten ziehen lassen, dann den Tee durch ein Siebchen abgieÃ¼en. Den Orangensaft dazu geben und mit Honig oder braunem Zucker sÃ¼Ã¼en.

Posted by orange in [getrÃ¤nke](#), [malaysia/indonesien](#), warm at 12:34

Saturday, October 21. 2006

Mango - Lassi (indisches JoghurtgetrÃ¤nk)

1 groÃe, reife, weiche Mango (zur Not: Mangoscheiben aus der Dose)
500 g Naturjoghurt
250 ml Wasser
Honig oder Zucker
optional: Kardamompulver

Mango vom Kern herunter schneiden, mit dem Joghurt mit Hilfe des PÃ¼rierstabs mixen, mit Wasser auffÃ¼llen und nochmal durchmixen.

Falls nÃ¶tig mit Honig oder Zucker sÃ¼Ãen.
Mit einer Prise Kardamompulver garnieren und gekÃ¼hlt servieren.

Posted by orange in getrÃ¤nke, indien, kalt at 14:19

Exotischer Karottensalat (scharfe Version)

4 Karotten
2 Zitronen (Saft)
1 Hand voll Rosinen, halbiert
1-2 rote Thaichillis, fein gehackt
1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
SesamÃ¶l
1 TL Senfsamen, 1 TL KreuzkÃ¼mmel
gehackter, frischer Koriander (Menge nach Geschmack)
frisch gemahlener Pfeffer, Salz
brauner Rohrzucker
1 Hand voll ungesalzener ErdnÃ¼sse

Karotten hobeln.

Aus Zitronensaft, Chilli, Rosinen, SesamÃ¶l, gehacktem Koriander, Ingwer, Salz, Pfeffer und braunem Rohrzucker ein Dressing zubereiten. Senfsamen und KreuzkÃ¼mmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrÃ¶sten. ErdnÃ¼sse ebenfalls anrÃ¶sten und hacken. Alles unterrÃ¼hren und kÃ¼hlt servieren.

Lecker, erfrischend mit leicht scharfer Note. Rezept aus einem Original-India-Kochheftchen, leicht aufgemotzt.

â einfache Karottensalat-Version (mit ohne schaaaaaarf)

Posted by orange in salate at 12:22

Friday, October 20. 2006

WÃ¼rzige Spinat-Kokos-Suppe mit Huhn

Die Grundlage fÃ¼r dieses Rezept habe ich bei chefkoch.de gefunden und habe es dann ein wenig abgewandelt und nachgewÃ¼rzt.

FÃ¼r 4 Personen:

- 1 Dose cremige Kokosmilch
- 2 rote Thaichillis, fein gehackt
- 1 kleine Zehe Knoblauch, gepresst
- 2 EL klein gehackter Ingwer
- 4 Stengel Zitronengras, fein gehackt
- 1 Packung portionierbarer TK-Spinat
- 2 HÃ¼nchenbrustfilets, mundgerecht gewÃ¼rfelt
- 1/4 Liter GemÃ¼sebrÃ¼he
- 1 Spritzer Fischsauce
- etwas Zitronensaft
- etwas brauner Zucker

Vom Zitronengras den feinen inneren Kern herauspellen und in dÃ¼nne Ringe schneiden. Chillis und Ingwer fein hacken. Huhn in mundgerechte WÃ¼rfel schneiden.

Die Kokosmilch mit dem Zitronengras, Ingwer, gepresstem Knoblauch und Chilli aufkochen und das Fleisch darin 10 Minuten garen. Mit ca. 1/4 Liter GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃ¼en und die gefrorenen SpinatwÃ¼rfel dazu geben. Wenn die Suppe zu dickflÃ¼ssig wird, noch mehr BrÃ¼he zugeben.

Mit 1 kleinen Spritzer Fischsauce, Zitronensaft und braunem Zucker abschmecken und ein wenig einkochen lassen.

Posted by orange in [fleisch/wurst](#), [suppen](#) at 17:48

Thursday, October 19. 2006

Limettengelee

Dieses Rezept habe ich in einer Zeitschrift gelesen. Habe die Schale von einer unbehandelten Zitrone genommen, da ich keine unbehandelte Limette auf die Schnelle aufgetrieben habe. Schmeckt aber auch super :-) Sauer, sÃ¼Ã und scharf zugleich. Ich bin gespannt welche Kombinationen man damit zaubern kann. Ich kÃ¶nnte mir vorstellen, daÃ es bei mehr als "nur" aufs Brot Verwendung finden wird.

FÃ¼r 3 GlÃ¤ser mit je 250g:

3 unbehandelte Limetten waschen.

1 Limette dÃ¼nn schÃ¶len und die Schale in ganz feine Streifen schneiden (oder mit dem Zestenreier "entkleiden").

3 Stangen Zitronengras putzen, waschen und das dÃ¼nne Ende abschneiden.

25g Ingwer schÃ¶len und in dÃ¼nne Scheiben schneiden. Mit Limettenstreifen und Zitronengras in heiÃe ausgespÃ¼lte GlÃ¤ser geben.

Alle Limetten auspressen, Saft mit Wasser auf 500 ml auffÃ¼llen.

Mit 650g Gelierzucker unter RÃ¼hren ca. 10 Min kochen lassen. AnschlieÃend in die GlÃ¤ser fÃ¼llen und verschlieÃen.

Posted by orange in sÃ¼Ães at 21:16

orange's Paradise Porridge

Gesundes, leckeres FrÃ¼hstÃ¼cksgericht, das einen fÃ¼r viele Stunden den Hunger vergessen lÃ¤Ãt und Kraft gibt.

Hausmittelchen-Tip: Porridge ist eine gut wirkende und gesunde MaÃnahme, um die Verdauung etwas zu "schmieren" und anzuregen. Wenn nÃ¶tig, 2-3 Tage zum FrÃ¼hstÃ¼ck essen und den Tag Ã¼ber viel trinken.

Auch bei einem verdorbenen Magen tut ein ganz einfacher Porridge (man kennt es vielleicht unter dem gruseligen Namen "Hafer Schleim") Wunder. Einfach Haferflocken mit Wasser und einer Prise Salz zu einem Brei kochen. Das legt sich wie Balsam um die gereizten MagenwÃ¤nde.

Die "aufgemotzte" Variante mit reichlich FrÃ¼chten, Sirup, NÃssen und Kokosmilch ist einfach ein perfekter Seelenschmeichler, auch wenn einem nichts fehlt! :-)

Variables Grundrezept - fÃ¼r 1 Portion:

7 EL Haferflocken

1 3/4 Tassen Wasser

3 EL Rosinen

1 Banane (oder Apfel)

2 EL Kokosflocken

1 Schuss Milch (oder Kokosmilch oder Sahne)

gebrochene Cashews oder andere NÃsse (nach Belieben)

Zimt

Ahornsirup

Sauerkirschen (oder Himbeeren aus dem Glas, Marmelade, Rote GrÃ¼tze oder frische FrÃ¼chte)

Das Wasser in einen Topf geben, Haferflocken, Rosinen, Kokosflocken und NÃ¼sse einstreuen, umrÃ¼hren und kurz aufkochen, dann runterschalten. Ca. 10-15 Minuten auf niedriger Stufe quellen lassen bis die gewÃ¼nschte Konsistenz erreicht ist. Klein geschnittene Banane sowie den Schuss Milch (oder Kokosmilch oder Sahne) untermengen. In einer Schale mit Zimt, Ahornsirup (oder Honig), Sauerkirschen (oder Himbeeren aus dem Glas oder Marmelade oder Roter GrÃ¼tze oder frischen FrÃ¼chten) anrichten.

Falls ein Apfel statt der Banane mitgekocht wird, sollte er etwas frÃ¼her dazu gegeben werden.

Apfel-Zimt-Porridge mit NÃ¼ssen

1 Apfel in mundgerechte Scheibchen schneiden. Ca. 7 EL Haferflocken in einen kleinen Topf geben. Knapp mit Milch bedecken. Die HÃ¤lfte des Apfels, eine handvoll Studentenfutter (verschiedene NÃ¼sse - evtl. halbiert, Rosinen oder andere TrockenfrÃ¼chte) und eine groÃzÃ¼gige Prise Zimt mit dazu geben und aufkochen. Unter RÃ¼hren bei niedriger Hitze zu einem Brei kochen - etwa 5 Minuten. Bei Bedarf noch etwas mehr Milch dazu geben.

In ein SchÃ¼lchen abfÃ¼llen und mit dem restlichen, ungekochten Apfel oder anderem Obst und vielleicht einem Klecks Pflaumen- oder Kirschmarmelade belegen.

Posted by orange in hausmittelchen, sÃ¼Ães at 09:16

Tuesday, October 17. 2006

Fruchtig wÃ¼rzige Tomatensuppe

FÃ¼r 4 Personen:

3 kleine Dosen Tomaten, geschÃ¼lt oder gestÃ¼ckelt

2 Zwiebeln

2 TL frischer Ingwer, gehackt

1 TL getrockneter Oregano

2 Zehen Knoblauch, fein gehackt

1/2 Dose Kokosmilch

Salz, Pfeffer

etwas Ãl zum Anbraten

Die Zwiebeln in kleine WÃ¼rfel schneiden und in etwas Ãl glasig andÃ¼nsten - lecker ist, wenn man noch eine Prise Rohrzucker dazu gibt und die Zwiebeln beim Anbraten leicht karamellisiert.

Tomaten, Oregano, Ingwer und gepressten Knoblauch dazugeben gut durchmischen und etwa 15 Minuten kÃ¼cheln lassen. Die Platte ausschalten und dem PÃ¼rierstab so fein wie mÃ¶glich pÃ¼rieren. Die Kokosmilch unterÃ¼hren, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dazu schmeckt ein Klecks Schmand und frische KrÃ¤uter, gerÃ¼stete Brot-Croutons oder Mini-MozzarellastÃ¼cke (diese kleinen BÃ¼llchen - geviertelt).

Die Suppe ist sehr schnell vorbereitet und schmeckt auch am nÃ¤chsten Tag aufgewÃ¤rmt noch fein - ein perfektes BÃ¼ro-Mittagessen.

Posted by orange in suppen, vegetarisch at 21:40

Monday, October 16. 2006

Traumhafter Himbeeressig - selbst gemacht!

250 g sehr reife Himbeeren
40 ml Himbeergeist
1/8 l Apfelessig oder anderer Obstessig
1/8 l krÃ¤ftiger, trockener Weisswein

Alle Zutaten in einer fest schlieÃenden Flasche oder einem groÃen Einmachglas fÃ¼r einige Wochen an einen sonnigen Platz stellen.

Danach die Mischung durch ein KÃ¤se-/Leinentuch in einen Topf filtern. Dabei die Himbeeren gut auspressen.

50 g Zucker dazu geben und aufkochen. Dann in schÃ¶ne FlÃ¤schchen abfÃ¼llen und z.B. zu einem milden, grÃ¼nen Salat oder Spargelsalat genieÃen.

Danke an rose53ffm bei chefkoch fÃ¼r das super Rezept! Hab es diesen Sommer ausprobiert und der Essig ist traumhaft geworden.

Posted by orange in essig + Ãl at 18:52

Saturday, October 14. 2006

Minz-Koriander-Chili-Paste

1 Tasse Minze, BlÃ¤ttchen
1 Zweig KoriandergrÃ¼n
1 Chilischote(n), grÃ¼n
Ã½ Zehe Knoblauch
etwas Zitronensaft
Salz

Zutaten mit dem PÃ¼rierstab oder Mixer zu einer Paste zerkleinern. Mit Salz abschmecken. PaÃt zu indischen Gerichten, Nudeln, Gegrilltem oder Brot.

Posted by orange in chutneys+pickles, dips+aufstriche at 19:00

Dunkles Dhal (Linseneintopf)

FÃ¼r 6 Personen:
500 ungeschÃlte, halbierte Urid-Linsen
2 1/2 groÃe Zwiebeln, fein gewÃ¼rfelt
4 rote, getrocknete Chilischoten
2,5 TL KreuzkÃ¼mmelsamen
2 TL Panch Phoron (ganz)
Garam Masala (Pulver)
1/2 TL Kurkuma
1 TL brauner Rohrzucker
ggf. 1 Limette
Ghee
Salz

Knoblauch-Ingwer-Paste:

5 Knoblauchzehen durch eine Presse drÃ¼cken und die selbe Menge frischen, geschÃlten Ingwer dazu reiben. Beides vermengen.

Dhal:

Die Linsen unter flieÃendem Wasser abwaschen und Ã¼ber Nacht in einer Schale mit Wasser einweichen. Das Einweich-Wasser danach unbedingt wegschÃ¼tten.

In einem groÃen Topf Wasser erhitzen und die eingeweichten Linsen darin kochen, bis sie gar sind (weich aber nicht zerfallen). Den Topf von der Platte nehmen. Vorsicht, Linsen schÃumen gerne mal Ã¼ber!

2 EL Ãl oder Ghee in einem Topf erhitzen und KreuzkÃ¼mmel, Chilis und Panch Phoron darin kurz anrÃ¶sten, bis die GewÃ¼rze anfangen zu duften. Die ZwiebelwÃ¼rfel dazu geben und glasig anschwitzen, dabei mit 1 TL braunem Rohrzucker leicht karamellisieren. Die Ingwer-Knoblauch-Paste einrÃ¼hren und kurz mitbraten.

Die gekochten Linsen und den Kurkuma untermengen und mit 1/4 Liter Wasser oder GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen. Das Dhal fÃ¼r weitere 20 Minuten leicht kÃ¶cheln lassen. Dabei reduziert sich die FlÃ¼ssigkeit wieder ein und die Aromen der GewÃ¼rze entfalten sich.

Mit Garam Masala und Salz abschmecken. Wer mÃ¶chte kann den Geschmack noch mit dem Saft von 1 kleinen Limette abrunden. Ich fand das sehr passend.

Reis:

2 Tassen gewaschenen Basmatireis mit Salz, 4 Kardamom-Kapseln, 1 Nelke und 1 kleinen StÃ¼ck Zimtrinde in 4 Tassen Wasser zum Kochen bringen, die Platte herunterschalten und den Reis mit Deckel fertig quellen lassen. Dabei nicht umrÃ¼hren.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Dazu passen gut verschiedene Pickles (z.B. Limepickles) und Chutneys (z.B. SÃ¼Ã-scharfes Rosinen-Ingwer-Chutney). Diese kann man entweder selber machen oder findet sie - genauso wie die GewÃ¼rze - im Asiamarkt.

Das Dhal besticht sicher nicht durch seine Optik, ist aber schÃ¶n erwÃrmend und sÃttigend.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, vegetarisch at 18:55

Thursday, October 12. 2006

Dattelmilch

8 getrocknete Datteln
200ml Milch
200ml Kokosmilch

Datteln entkernen, klein schneiden. Mit kochendem Wasser gerade bedecken. Milch und Kokosmilch zusammen erwÄrmen. Alle Zutaten im Mixer gut durchmixen bis die Datteln sich mit der Milch vermischen.

Ein super GetrÄnk fÄ¼r kalte Tage und wenn einem der Magen knurrt. Sehr sÄ¼Ã und sehr lecker!

Rezept gefunden bei Chefkoch.

Posted by orange in warm at 13:03

Wednesday, October 11. 2006

Schweinefilet-Sticks in Thai-Marinade auf lauwarmem Glasnudelsalat

Das Fleisch wird durch die Fischsauce wunderbar wÃ¼rzig und zart und der Salat ist eine perfekte erfrischende Beilage. Mit dem Rest der Marinade kann sich jeder seinen Salat scharf und wÃ¼rzig machen, wie er mÃ¶chte - je nach Menge. Sieht auf einer groÃen Platte angerichtet sehr schÃ¶n aus.

FÃ¼r 3 Personen

SpieÃe:

600 g Schweinefilet
4 TL ErdnussÃ¶l

Marinade:

4 Zehen Knoblauch
2 EL Zitronengras, das weiche Innere fein gehackt
2 EL frischer Ingwer, geschÃ¤lt und gehackt
2 Thaichilis, Kernhaus und Kerne entfernt und feingehackt
12 EL Fischsauce
8 EL Zitronensaft
2 TL Zucker
4 EL FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne RÃ¶llchen geschnitten

Salat:

1 Packung Glasnudeln
2 TL Ãl (SesamÃ¶l)
2 Karotten
1/2 Gurke

Optional:

gehackte KocherdnÃ¼sse (gibt's im Asiamarkt), in einer Pfanne ohne Fett angerÃ¶stet

Knoblauch, Zitronengras, Ingwer, Chilis, Fischsauce, 6 EL Zitronensaft und Zucker verrÃ¼hren. Fleisch in ca. 1 cm groÃe WÃ¼rfel schneiden und mit der HÃlfte der Marinade mischen.

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser Ã¼bergieÃen und 5 Minuten ziehen lassen, danach gut in einem Siebchen abtropfen. Mit SesamÃ¶l und 2 EL Zitronensaft mischen.

Karotten schÃ¶pfen, mit einer Reibe oder einem Julienneschneider in feine Streifen raspeln. Die Gurke waschen, schÃ¶pfen, entkernen und in dÃ¼nne Streifen schneiden oder mit dem Julienneschneider in dÃ¼nne Streifen hobeln. GemÃ¼se mit den Glasnudeln mischen. Die FrÃ¼hlingzwiebeln unter die restliche Marinade rÃ¼hren.

Die marinierten FleischstÃ¼cke auf HolzspieÃe stecken. ErdnussÃ¶l in einer Pfanne erhitzen, die SpieÃe darin ca. 7 Min. braten, dabei einmal wenden. Den Glasnudelsalat mit ErdnÃ¼ssen garnieren und mit der FrÃ¼hlingzwiebelsoÃe servieren.

Grundrezept gefunden bei: Chefkoch

Posted by orange in fleisch/wurst, nudelsalat, thailand at 18:00

Tuesday, October 10. 2006

Gnocchi mit Rucola-Tomatensauce

1 Pckg. Gnocchi
1 Pckg. Rucola
1 Glas schwarze Oliven
1 Zucchini
1 Dose TomatenstÃ¼cke
1 Mozzarella
1 Zwiebel
1 Glas getrocknete Tomaten
Salz, Pfeffer, Oregano,
getrockneter Knoblauch

Rucola putzen und ein wenig zerkleinern.
Oliven halbieren oder vom Kern befreien, wenns welche mit Kern sind.
Zucchini, Zwiebel und Mozzarella wÃ¼rfeln. Zucchini ca. 0,5 qcm, Zwiebel klein, Mozzarella grob.
Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.

Wasser mit Salz aufsetzen.
In einer Pfanne Ã¼ber hohes Feuer werden lassen, Zwiebel und ZucchiniwÃ¼rfel anbraten, bis die Zucchini ein wenig Farbe haben.
Mit den Dosentomaten ablÃ¶schen.
Gnocchi ins kochende Wasser fÃ¼r 2 Minuten.
Getrocknete Tomaten und Oliven in die Sauce geben.
Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Knoblauch wÃ¼rzen und ein wenig einreduzieren lassen.
Gnocchi nicht vergessen, wieder aus dem Wasser zu retten.
Rucola unter die Sauce heben und gleich auf den Gnocchi verteilen.
Mit MozzarellawÃ¼rfeln garnieren und -> happa happa.

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 14:16

Monday, October 9. 2006

Spaghetti mit rotem Pesto, Oliven und Feta

Dieses Gericht mache ich mir am liebsten, wenn ich an den See oder ins Freibad gehe. Es geht schnell, schmeckt gut und man kann es auch super lauwarm als Salat essen.

FÃ¼r 2 Personen:

250 g Spaghetti

1 Glas rotes Pesto

1/2 Pckg. Feta

1/2 Glas Oliven

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, Wasser abgieÃen.

Feta in kleine WÃ¼rfel schneiden. Oliven entweder vom Kern schneiden oder wenn es welche ohne Kern sind in Ringe schneiden.

Alle Zutaten im Spaghettitopf gut vermengen, in eine Tuppadose packen und ab an den See! (Gabel nicht vergessen ;-)
)

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 09:31

Saturday, October 7. 2006

Italienischer Nudelauflauf

1 Zucchini
1 Karotte
5 groÄe Tomaten
2-3 Zehen
1 Zwiebel
geriebener KÄse
500 g HÄrtnchen-Nudeln
1 Glas schwarze Oliven ohne Stein
Salz, Pfeffer, Oregano
frischer Basilikum
1 getrocknete Thai-Chilli oder etwas Cayennepfeffer

Nudeln sehr bissfest in Salzwasser vorkochen.

Zwiebel in halbierte dÄ¼nne Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Tomate in kleine WÄ¼rfel schneiden. Oliven halbieren. Karotte in dÄ¼nne, halbierte Scheiben schneiden.

Zucchini wÄ¼rfeln und mit ein wenig Knoblauch, Salz und Pfeffer kurz goldbraun anbraten. Beiseite stellen.

Zwiebeln und restlichen Knoblauch glasig anschwitzen, Tomaten und Karotten dazu geben und einkochen lassen, bis die Karotten weicher geworden sind. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Chilli abschmecken.

Oliven, gebratene Zucchini und Nudeln untermengen. Die Masse in eine Auflaufform geben und mit geriebenem KÄse bestreuen. Bei 200ÄG im Backofen Ä¼berbacken.

Mit frisch gehacktem Basilikum garnieren und servieren.

Posted by orange in [pasta+so](#), [vegetarisch](#) at 18:00

Friday, October 6. 2006

Ofen-KÃ¼rbis

Man braucht fÃ¼r 2 Personen:

1/2-1 Hokkaido-KÃ¼rbis (je nach Hunger)

OlivenÃ¶l

GemÃ¼sebrÃ¼he-Pulver (ohne Glutamat!)

Pfeffer aus der MÃ¼hle

Rosmarinnadeln

Ofen auf 220Ã°C vorheizen.

KÃ¼rbis halbieren, entkernen, in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden und auf einem Backblech verteilen (Meist bekommt man nicht alles drauf, dann gibts den Rest am nÃchsten Tag. 1 Backblech voll KÃ¼rbis reicht bei uns als Hauptmahlzeit fÃ¼r 2 Personen, oder als Vorspeise fÃ¼r 4-5 Personen. Ist sehr sÃttigend, der Gute :)).

Mit OlivenÃ¶l und GemÃ¼sebrÃ¼hepulver eine krÃftige, dickflÃssige Marinade zusammenrÃhren (also nicht sparen mit dem Pulver) und die KÃ¼rbisspalten oben und unten groÃzÃgig damit bestreichen. Pfeffer aus der MÃ¼hle und Rosmarinnadeln Ãber den KÃ¼rbis streuen. Ca. 12 Minuten backen (StÃck probieren, ob er schon fertig ist).

Ich habe die Erfahrung gemacht, daÃ verschiedene GemÃ¼sebrÃ¼he-Pulver durchaus einen Geschmacksunterschied machen. Deshalb verrate ich Euch mal, welches ich verwende (ohne groÃ Schleichwerbung machen zu wollen). Ich finde, mit dem wurde es bisher geschmacklich am besten : Alnatura klare GemÃ¼sebrÃ¼he. Gibt's bei uns z.B. im DM Drogeriemarkt oder im HIT. Aber ein anderes geht natÃrlich auch.

Super paÃt dazu eine Schmand-Grapefruit-Basilikum-Sauce:

2 Becher Schmand

2 Grapefruits, filetiert

1 Bund Basilikum

(Thai-Basilikum paÃt auch super dazu statt normalem Basilikum!)

Salz, Pfeffer

Schmand in einer Schale glatt rÃhren. Basilikum grob hacken und mit dem Schmand und den Grapefruitfilets vermengen. Mit reichlich Pfeffer und Salz abschmecken, daÃ es nicht mehr nach SÃÃspeise, sondern wÃrzig schmeckt. Den KÃ¼rbis in die Sauce dippen.

Aber auch ein einfacher KrÃuterquark ist sehr lecker dazu.

Posted by orange in vegetarisch at 16:00

Friday, September 8. 2006

Kokosdhal (indische Linsen in cremiger Kokossauce)

Dieses mild-cremige Dhal ist inzwischen eines meiner Lieblingsgerichte!
Das Ausgangsrezept habe ich bei Chefkoch gefunden.

FÃ¼r 4 Portionen:

250 g rote Linsen
1 Dose (400 ml) Kokosmilch oder selbst gemachte (Anleitung hier)
3 EL Ghee
1 TL Senfsamen
1 TL KreuzkÃ¼mmel
2 cm Zimtrinde
3 grÃ¼ne Kardamomkapseln
3 rote, getrocknete Chilis
5 CurryblÃ¤tter - wenn mÃ¶glich frisch, ansonsten getrocknet
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Prise brauner Zucker
1 handvoll Kokosraspeln (optional)
1/2 TL Kurkuma
ca. 1 TL Garam Masala
Salz nach Geschmack
1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
frischer Koriander
1 grÃ¼ne Chili - wenn man mÃ¶chte

Ã–l oder Ghee in einem Topf erhitzen. Senfsamen, Zimtstange, Kardamom, KreuzkÃ¼mmel, CurryblÃ¤tter und getrocknete Chilis hineingeben. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und eine Prise Zucker hinzufÃ¼gen, sobald die Senfsamen springen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Linsen, Kokosflocken und Kurkuma hinzufÃ¼gen und verrÃ¼hren.

Mit Kokosmilch aufgieÃŸen und kÃ¼cheln lassen. Wenn es zu dickflÃ¼ssig wird, zwischendurch immer etwas Wasser hinzufÃ¼gen. Mit Kokosmilch aus der Dose wird es fester - eventuell nach Bedarf noch etwas mit Wasser verdÃ¼nnen. Zwischendurch krÃ¤ftig rÃ¼hren, dass die Linsen aufbrechen. Mit Salz, Chilipulver, Garam Marsala und Korianderpulver abschmecken. Den fein gewÃ¼rfelten Ingwer kurz vor dem Servieren untermengen.

Mit frischem Koriander und der fein gehackten grÃ¼nen Chili garnieren. Dazu passt natÃ¼rlich Reis, aber auch Pellkartoffeln oder indisches Brot!

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 18:47