

Friday, August 30. 2013

Asiatischer Nashi-Gurken-Salat und SÃ¼dkartoffelscheiben mit Korianderbutter

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

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

FÃ¼r 2 Personen:

Nashi-Gurken-Salat:

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

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

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

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

GedÃ¤mpfte SÃ¼dkartoffelscheiben:

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

Korianderbutter:

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

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

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

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

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

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

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

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) unterÃ¼hren. 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

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

Sunday, February 27, 2011

Das Experiment: Selbst gemachte gefÄ¼lte Tofutaschen - Inarizushi

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

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

Es hat sich aber nach dem Ä¼ffnen und Auspacken der Kiste herausgestellt, dass Aburaage frittierte TofuTASCHEN sind. Man kennt sie aus dem Sushi-Restaurant. Sie sind mit einer 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 meinen Sushi-Rundkornreis im Reiskocher gemacht. Das war minimal zu viel, aber das restliche SchÄ¼lchen Reis kann man ja auch so essen.

Wenn man ein wenig recherchiert, 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 Ä¼lrÄ¼ckstÄ¼nde und man sollte die Scheiben vor dem Marinieren zuerst mal von diesem alten Ä¼l befreien. Dazu gibt man sie einfach fÄ¼r eine Minute in einen Topf mit kochendem Wasser und drÄ¼ckt danach vorsichtig mit der Hand die Ä¼berschÄ¼ssige FlÄ¼ssigkeit heraus. Nun kann man sie in der Mitte quer halbieren und auf einer Schicht KÄ¼chenkrepp zwischenlagern.

3. Tofutaschen marinieren

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

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

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

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

4. Reis wÄ¶rzen

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

3 EL Reisessig
1 TL Zucker
1/2 TL Salz

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tuesday, January 25. 2011

FundstÃ¼cke aus dem Biomarkt: Buddha's Bauch

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

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

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

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

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

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

FÃ¼r 2 Portionen:

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

Dressing:

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

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

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

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

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

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

Sunday, January 23. 2011

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

Bei unserem momentanen Lieblings-Sushi-Takeout Ichi Ban gibt es auch eine sehr leckere, sÄ¼ttigende Udon-Suppe mit frittierten Garnelen (Tempura). Ein perfektes, leichtes Abendessen das ich mir oft und gerne hole. Udon-Nudeln sind dicke, lange, japanische Weizennudeln.

Bisher hatte ich keine Ahnung, wie einfach es geht, eine vegetarische Variante der Udon-Suppe selbst zu machen. Bis ich auf den Blogeintrag von Shaina Olmanson gestoÄ¼en bin.

Kaum hatte ich das Foto gesehen, hatte ich total Lust eine zu essen. Also bin ich nach der Arbeit in den Asia-Markt gefahren und habe mir die paar nÄ¼tigen Zutaten besorgt. Viel braucht man ja nicht. Und ein paar Minuten spÄ¼ter saÄ¼ ich vor einer dampfenden Schale!

Schneller geht es kaum, ein gesundes und leckeres Essen zu zaubern. Und man braucht lediglich die Suppengrundlage. Als Einlage kann man das verwenden, was man gerade zur Hand hat. Jetzt mÄ¼sste ich mich nur noch irgendwann mal selbst an ein Tempura trauen ;-)

FÄ¼r 1 Portion:

1 groÄ¼e Suppenschale voll GemÄ¼sebrÄ¼he

1 Packung fertig gekochte, eingeschweisste Udon-Nudeln

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

Suppeneinlage nach Wunsch und Geschmack, z.B.:

1 kleine handvoll frische SpinatblÄ¼tter

1 kleine Karotte, geschÄ¼lt und in dÄ¼nne Scheiben geschnitten

ein paar WÄ¼rfel Seidentofu

2 EL FrÄ¼hlingzwiebeln, in dÄ¼nne Ringe geschnitten

1/2 TL frischer, fein gehackter Ingwer

1 EL gerÄ¼steter Sesam

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

Die GemÄ¼sebrÄ¼he in einem Topf erhitzen. Wenn sie kocht, die Hitze herunterschalten und die Nudeln und Karottenscheiben hinein geben. Nach einer Minute auch den Spinat, Tofu und Ingwer zufÄ¼gen.

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

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

Um die Suppe noch reichhaltiger zu machen, kann man ein gekochtes Ei und/oder frittierten, getrockneten Tofu hinein geben. Auch frische Tempura-Garnelen (Garnelen im Backteig frittiert) schmecken fantastisch dazu. NatÄ¼rlich kÄ¼nnte man statt Spinat auch getrocknete Algen nehmen. So kann man die Liste unendlich weiterfÄ¼hren.

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

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

Sunday, August 8. 2010

Daikon vs. bayrischer Radi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rettichsalat fÃ¼r 2 Personen als Beilage:

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

1 Karotte, ebenfalls in Julienne geschnitten

1 TL Salz

3 EL Reisessig

2 TL Zucker

3 TL sÃ¼Ãen Reiswein (Mirin)

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

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

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

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

sich aufgelÄ¼st hat. Kurz ein wenig einkochen lassen.

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

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

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

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

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

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

Thursday, June 24. 2010

Soft und knusprig: Gyoza - japanische, gefÃ¼llte Teigtaschen

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

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

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

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

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

FÃ¼r 2 Personen als Snack oder Vorspeise:

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

1/2 mittelgroÃe Karotte, gerebelt

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

1 Knoblauchzehe, durchgepresst

3 FrÃ¼hlingzwiebeln, fein gehackt

optional: 3-4 EL veganes Hackfleisch oder normales

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

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

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

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

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

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

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

Ich mag Gyoza am liebsten mit Sojasauce und scharfem Senf.

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

Wednesday, June 23, 2010

Lachs Teriyaki mit scharfem Brokkolisalat und Reis

Heute war mal wieder FuÄball...

Eigentlich sollte man anlÄ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umer verquirlen. Äber den abgetropften Brokkoli geben und gut verrÄ¼hren um die Sauce gleichmÄig zu verteilen.

Gebratener Fisch:

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

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

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 genÄ¼Älich reinbeissen! Hier ist es mit gekochtem Lachs gefÄ¼llt :-)

Posted by orange in japan at 17:45

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