

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 Servierring 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 Servierring 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 KokosblÃ¼tenzucker 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¤utertÃ¼pfchen gedeihen bei dem Wetter endlich wieder gut auf der Fensterbank oder auf dem Balkon. Aber eine schÃ¶ne Auswahl an TiefkÃ¼hlkrÃ¤utern tut es zur Not genau so.

2. Spontan sein!

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

3. Vorbereitung

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

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

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

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

Und nun kommt der Sommer auf die Zunge! :)

Vollkornreis-Pilaw:

2 Tassen gekochter Naturreis

1 Karotte, grob geraspelt

1 handvoll TK-Erbsen

Mandeln, grob gehackt

etwas frische Petersilie, fein gehackt

Butter

Salz, Pfeffer

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

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

Die Petersilie unterrÃ¼hren und mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen.

Karamellisierter Tofu mit Nektarinenspalten:

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 Nektarinenscheiben 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€ Rezept) mit rohem, grÃ¼nem Spargel!

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

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

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

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

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

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

Spargel-Kokos-Sambal:

1 Bund grÃ¼ner Spargel (dÃ¼nne, zarte Stangen)

35 g Kokosflocken

1/2 rote Chilischote oder 1/2 TL Chilipulver

1 Schalotte, in feine Ringe geschnitten

ein kleiner StrauÃ frischer Koriander, fein gehackt

5 Cocktailtomaten, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

Saft von 1 1/2 Zitronen

flÃ¼ssige SÃe (z. B. KokosblÃ¼tensirup, Agavendicksaft o.Ã.) oder brauner Zucker zum Abschmecken

Salz, Pfeffer

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

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

Mit dem Zitronensaft Ã¼bergieÃen und mit Salz, Pfeffer und SÃe abschmecken.

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

Kartoffel-Cashew-KÄ¼chlein:

6 mittelgroÄ¼e Kartoffeln

60 g Cashewkerne, fein gehackt

4 groÄ¼e frische CurryblÄ¼tter, klein gehackt

2 Stengel frischer Koriander, klein gehackt

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 guter TL fein gehackter Ingwer

1/2 TL schwarze Senfsamen

1/2 TL KreuzkÄ¼mmelsamen

1/2 TL Kurkuma

2 EL Buchweizenmehl oder Kichererbsenmehl

3-6 EL KokosÄ¼l

Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser weich kochen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 SchÃ¼lchen mit Zitronensaft, RapsÃ¶l, Salz, Pfeffer und Chiliflocken marinieren.

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

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

Cashew-Radieserl-Stir-Fry:

1 gute handvoll Cashews (sie sind die Hauptzutat!)

1 kleine Karotte, in Stifte geschnitten

3 groÃe Radieserl, in Stifte geschnitten

1 FrÃ¼hlingsschwabel, in Streifen geschnitten

etwas Sojasauce

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

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

1/4 TL Senfsamen

1/4 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

Pfeffer

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

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

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

Zum Anrichten:

frischer Koriander

Saft von 1/4 Limette

etwas Fleur de Sel

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

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

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

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

Tuesday, March 3. 2015

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

Resteessen!

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

Rote Bete-Salat mit Granatapfelkernen und Kresse:

4 gekochte Rote Bete-Knollen

1/4 Granatapfel

1 Kistchen Kresse

Saft von 1/2 Zitrone

etwas OlivenÃ¶l

Pfeffer

Fleur de Sel oder normales Salz

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

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

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Champignons mit Knoblauch und KrÃ¤utern

ca. 10 Champignons

2 Knoblauchzehen

Pfeffer

Fleur de Sel oder normales Salz

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

BratÃ¶l

Champignons in mundgerechte StÃ¼cke schneiden. Die Knoblauchzehen grob hacken.

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

Mit Salz, Pfeffer und den KrÃ¤utern abschmecken.

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

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

Monday, March 2. 2015

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GerÃ¶steter Blumenkohl
1 Blumenkohl
OlivenÃ¶l
Meersalz
Pfeffer

Den Backofen auf 220Â°C vorheizen.

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

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

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

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

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

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

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

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

Thursday, November 6. 2014

Meine Lieblings Rohkost-Salate

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

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

1.

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

Waldorfsalat mal anders

2.

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

Fenchelsalat mit Apfel und Thymian

3.

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

Rote Bete-Karotten-Salat mit Joghurt und Koriander

4.

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

Kohlrabisalat mit Erbsen und Koriander

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

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

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

Friday, October 24. 2014

Rote Bete-Karotten-Salat mit Joghurt und Koriander

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

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

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

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

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

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

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

Den Koriander grob hacken.

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

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

Wurzelpower: Rote Bete-Kokos-Suppe mit Orange

Rote Bete-Salat wie im Louis Hotel

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

Kohlrabisalat mit Erbsen und Koriander

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

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

FÃ¼r 2 Portionen:

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

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

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

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

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

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

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

Wednesday, October 15. 2014

Wurzelpower: Rote Bete-Kokos-Suppe mit Orange

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

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

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

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

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

Für 2 große Portionen:

500 g gegarte Rote Bete, in grobe Stücke geschnitten

2 Zehen Knoblauch, in kleine Würfel geschnitten

1/2 Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten

1/2 Dose Kokosmilch

etwas Gemüsebrühe

Saft von 1/4 Orange

1/2 TL Kreuzkümmel

Olivenöl

etwas brauner Zucker

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

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

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

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

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

Und jetzt: Feierabend und genießen!

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

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 beschäuftigt, dass er nicht die Zeit hat, überall zu erzählen, wie beschäuftigt er ist."

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

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

Zutaten für 2 Gläser:

1/2 Bergpflirsich

1/2 Mango

1/2 Banane

2 Minzblätter

5 cm Karotte

1 handvoll Heidelbeeren

400 ml kinder Reis-Kokos-Drink

Alles in einen starken Mixer geben und schön sämig prieren!

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

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

Monday, May 12. 2014

FrÃ¼hlingsspargelner BÃ¼chsen-Couscous mit gerÃ¶stetem Spargel und Pastinaken

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

GerÃ¶steter Spargel und Pastinaken

1 Bund grÃ¼ner Spargel

3 Pastinaken

OlivenÃ¶l

Salz, Pfeffer

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

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

BÃ¼chsen-Couscous

300 gekochter Couscous

1 kleiner Apfel, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

1 handvoll HaselnÃ¼sse, grob gehackt

Dressing:

1 Bund (ca. 60 g) BÃ¼chsen

Saft von 1 Zitrone

6 EL OlivenÃ¶l

4 TL Apfel- oder Agavendicksaft

2 TL Dijonsenf

1 Prise Korianderpulver

Salz, Pfeffer

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

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

Die ApfelwÃ¼rfel und HaselnussstÃ¼cke unterheben.

Anrichten

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

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

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

Saturday, April 19. 2014

Osternest-FÃ¼llung mal ganz anders...

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

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

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

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

Ich weiÃ nicht, ob die Kekse bis morgen durchhalten, Ãhem. 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 Fruchtsmoothie für jeden Tag

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

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

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

Für 2 Gläser:

Saft von 2 Orangen

ein ca. 5 cm langes Stück Banane

ein ca. 5 cm langes Stück Karotte

1 Dattel, entkernt (!)

1 kleiner Apfel inklusive Schale

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

ca. 350 ml kaltes Wasser

1 TL Leinöl

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

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

Am Ende das Leinöl hinein rühren.

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

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

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

Saturday, 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 AbschlusÃ 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

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 Ä¼berhaupt nicht!

Ich liebe es, die Kichererbsen wie hier zuzubereiten - leicht knusprig angerÄ¼stet mit Knoblauch und Chili. So kann man sie zu sÄ¼mmtlichen GemÄ¼segerichten servieren oder einfach als Snack wegnaschen. Ich kann mich meist nicht zurÄ¼ckhalten.

Das Petersilienpesto ist sehr schnell vorbereitet und von jedem machbar, der einen PÄ¼rierstab besitzt. Frisches Pesto schmeckt einfach lecker.

FÄ¼r 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 GemÄ¼sesticks. So hat man auch fÄ¼r den nÄ¼chsten Tag schon etwas Feines im KÄ¼hlschrank.

Hirsepfanne fÄ¼r 3 Personen:

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

GerÄ¼stete Kichererbsen:

1 Dose Kichererbsen

1 Knoblauchzehe, gepresst

1/2 TL KreuzkÄ¼mmel

mildes Paprikapulver oder scharfes Chilipulver

Pfeffer

OlivenÄ¼l

Die Kichererbsen in ein Siebchen geben und unter flieÄ¼endem Wasser spÄ¼len. Dann gut abtropfen lassen.

OlivenÄ¼l in einer Pfanne erhitzen und die Kichererbsen bei mittlerer anrÄ¼sten. Nach zwei Minuten die GewÄ¼rze und den Knoblauch dazu geben und immer mal wieder durchrÄ¼hren. 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

OlivenÄ¼l

Etwas OlivenÄ¼l 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 RÄ¼hren weiter braten, bis sich alle Aromen gut verbunden haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sonst ist keine WÄ¼rzung nÄ¼tig, da das frische Pesto ja schon reichlich Geschmack mitbringt.

Minzschmand

1/2 Becher Schmand oder Sojajoghurt

1 TL Zitronensaft

1 EL Minze - TK oder frisch, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in einem SchÃ¼tchen verrÃ¼hren.

Ich habe fÃ¼r solche Gelegenheiten immer etwas Minze im Gefrierschrank.

Schneller Gurkensalat

1 Salatgurke, fein gehobelt

Essig und Ã–l

frischer Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Salatgurke mit dem Dressing vermengen und abschmecken.

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

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

Monday, November 18. 2013

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

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

Unser SÃckchen 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 StÃ¼ckchen 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 kÃ¶cheln, bis Karotten und Kartoffeln weich sind. Mit dem PÃ¼rierstab cremig pÃ¼rieren.

Die Kokosmilch und die Currypaste einrÃ¼hren und nochmals durchmischen.

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

FÃ¼r das "Topping":

1 frische Mango

1/2 Packung Mandel-Nuss-RÃuchertofu

Die Mango und den Tofu in mundgerechte WÃ¼rfel schneiden.

Die TofuwÃ¼rfel in etwas Ãl knusprig goldbraun anbraten.

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

FÃ¼r die Badewanne:

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

Kokos-Bananen-Zitronengras-Shake

FÃ¼r 2 Personen:

1/2 Dose Kokosmilch

die selbe Menge starken Zitronengraste (gerne auch etwas mehr)

Abrieb und Saft von 1 Limette

1 EL Erdnussmus

2 Bananen
Zimt
ein kleiner SchuÄ Rum

Das Originalrezept fÄ¼r den Shake habe ich in der neuen Ausgabe des "Veggie Journals" gefunden. Das hat sich einfach zu gut angehÄ¼rt, 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 ergÄ¼nzt. 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 fÄ¼r Mama und Papa :-) *blubblublub*

Posted by orange in essen und kochen, fleischersatz, getrÄ¼nke, promillig, rezepte, suppen, vegan, vegetarisch, warm at 20:23

Saturday, October 19. 2013

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

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

Dieses Ereignis haben wir natÄ¼rlich gebÄ¼hrend mit der Familie gefeiert.

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

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

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

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

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

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

"Tante" Kathrin hat uns mit einem ihrer berÄ¼chtigten Rotweinkuchen Ä¼berrascht! Als deftigeren Part gab es leckeren Nudelsalat mit Oliven, Tomaten und BÄ¼ffelmozzarella von Anni, asiatischen Rotkohlsalat und Maultaschensalat. Die Rezepte schwirren hier ja schon seit einiger Zeit herum.

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

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

Friday, August 30. 2013

Asiatischer Nashi-Gurken-Salat und SÃ¼dkartoffelscheiben mit Korianderbutter

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

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

FÃ¼r 2 Personen:

Nashi-Gurken-Salat:

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

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

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

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

GedÃ¤mpfte SÃ¼dkartoffelscheiben:

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

Korianderbutter:

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

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

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

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

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

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

Monday, August 5. 2013

Scharfe, gerÃ¶stete SÃ¼Ã¼kartoffeln mit frischen Feigen

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

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

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

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

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

Tuesday, July 2. 2013

Kochbuch: The Lotus & The Artichoke

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sunday, June 30. 2013

Brokkolisalat mit Rosinen und gerÃ¶steten Sonnenblumenkernen

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

Hier ist meine Version:

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

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun anrÃ¶sten.

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

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

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

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

Etwa 1 Stunde im KÃ¼hlschrank ziehen lassen.

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

Wednesday, May 1. 2013

Seitan-Schnitzel mit Feigensenf, Petersilienschaum und Yamswurzel nach Surdham

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

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

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

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

Surdham habe ich - glaube ich - irgendwie Ä¼ber das Tushita Teehaus entdeckt. Dort und auch u. a. im Zerwerk hat er die hungrigen GÄ¼ste 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 stÄ¼ndig Bali-Fernweh bekomme, wenn ich etwas von ihm lese!

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

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

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

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

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

Cornflakes ohne Zuckering habe ich im Biomarkt gefunden.

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

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

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

Relaaaaaaax...

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

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

Monday, April 22. 2013

Paprika-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

Thursday, January 12. 2012

Salat aus KÃ¼rbis und gelben Linsen mit frischen Dattelstreifen

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

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

Dressing:

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

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

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

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

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

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

Monday, June 20. 2011

Couscous-Salat (Kisir) wie beim tÃ¼rkischen Feinkostladen...

Immer wieder gut...

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

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

Couscous und Tomatenmark in das Wasser rÃ¼hren und den Topf vom Herd nehmen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und ein wenig Agavendicksaft/Honig dazu geben und den Couscous quellen lassen.

Nach etwa 5 Minuten die Petersilie, die Lauchzwiebeln und die Pepperonischeiben untermengen und nochmal schÃ¶n scharf-wÃ¼rzig abschmecken - ggf. auch mit noch mehr Zitronensaft.

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

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

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 KÄ¼hlschrank 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

Thursday, October 16. 2008

Bulgursalat mit gebratenem GemÃ¼se und Kichererbsen

Bulgur vorbereiten:

1 Tasse Bulgur
1,5 Tassen Wasser
1/4 TL Kurkuma
2 TL GemÃ¼sebrÃ¼he

Bulgur mit Wasser und GewÃ¼rzen aufkochen, runter schalten und gar kÃ¼cheln lassen.

GemÃ¼se:

3 EL Pinienkerne
2 Karotten, in dÃ¼nne Stifte
1 Zucchini, in dÃ¼nne Scheiben, dann vierteln
1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen
1/2 TL brauner Zucker
1 groÃe rote Zwiebel, in Halbringe
1 Knobelzehe, fein hacken
1 Dose Kichererbsen, abwaschen
OlivenÃ¶l

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Ãl anrÃ¶sten, herausnehmen und zur Seite legen.

OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen, eine kleine Menge Zucchini darin anbraten, daÃ sie Farbe bekommen, mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen, herausnehmen. Den nÃ¤chsten Schwung Zucchini anbraten etc. bis die Zucchini fertig sind. Zucchini zur Seite stellen.

Karottenstifte mit etwas Ãl in die Pfanne geben, salzen und pfeffern und ein paar Minuten anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Zwiebeln, Knoblauch, Zucker und KreuzkÃ¼mmel mit etwas Ãl in die Pfanne geben, anbraten. Dann die abgESPÃ¼lten und abgetropften Kichererbsen dazu schÃ¼tten und unterrÃ¼hren.

Nach wenigen Minuten die Karotten und Kartoffeln mit in die Pfanne geben, alles vermengen, mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver abschmecken.

Zusammen mischen:

Saft von 2 Zitronen
3 EL frischer, gehackter Koriander oder andere frische KrÃ¤uter nach Wahl (Petersilie oder Minze oder Basilikum...)
Optional: etwas Feta

In einer Schale den Bulgur und die GemÃ¼sepfanne vermischen und etwas abkÃ¼hlen lassen. Dann den Zitronensaft und die KrÃ¤uter unterrÃ¼hren. Wer mÃ¶chte, kann noch etwas Feta drÃ¼ber brÃ¶teln.

Schmeckt warm, lauwarm, zimmerwarm und kalt! :-)

Posted by orange in orientalisches, recipes in english , salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 07:18

Sunday, March 23. 2008

Hummus - orientalisches Kichererbsenmus

350 g getrocknete Kichererbsen oder 700 g Kichererbsen aus der Dose
3 Knoblauchzehen
2 Zitronen
OlivenÃ¶l
150 g Sesampaste (Tahin)
1 Prise Chilipulver
1/4 TL KreuzkÃ¼mmelpulver
Salz, Pfeffer
Paprikapulver

optional zur Deko:
eine handvoll schwarze Oliven
etwas frische Petersilie
Zitronenscheiben

Die Kichererbsen Ã¼ber Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nÃ¤chsten Tag abgieÃŸen und mit flieÃŸendem Wasser spÃ¼len. Dann in einem Topf in ungesalzenem Wasser gar kochen.

Kichererbsen aus der Dose mÃ¼ssen nur in ein Sieb abgossen und unter fließendem Wasser abgespÃ¼lt werden.

Die Kichererbsen werden nun unter Zugabe von OlivenÃ¶l fein pÃ¼riert - entweder in einer SchÃ¼ssel mit dem Stabmixer oder in einem anderen Zerkleinerer. Die Ã¼lmenge sollte genug sein, dass der Mixer einigermÃÃŸen greift und eine cremige Konsistenz erreicht wird.

Die Zitronen auspressen. Den Knoblauch schÃ¼len, im MÃ¶rser mit etwas Salz fein zerreiben. Den Zitronensaft, Knoblauch, Sesampaste und KreuzkÃ¼mmel unter das Kichererbsenmus mischen. Erstmal etwas weniger Tahin verwenden und probieren - wenn man zu viel davon erwischt, wird das Hummus sehr intensiv.

Hummus mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und zugedeckt ein wenig ziehen lassen.

Vor dem Servieren in die Mitte mit einem LÃ¶ffel eine Mulde drÃ¼cken und mit einem Schuss gutem OlivenÃ¶l fÃ¼llen. Nach Geschmack mit frischer Petersilie, Oliven, Zitronenscheiben und Paprikapulver garnieren.

Dazu passen besonders gut GemÃ¼sesticks, Grissini (knusprige Brotstangen) oder Fladenbrot.

Posted by orange in dips+aufstriche, orientalisches, vegan, vegetarisch at 19:44

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