

Tuesday, March 31. 2015

Pesto-Reis mit Fenchel und Oliventofu

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

Mit selbst gemachtem Pesto kann man wunderbar alles GrÄ¼ne verwerten, das man in der NÄ¼he hat - egal ob frische FrÄ¼hlingkrÄ¼uter aus der Natur, aus dem GemÄ¼semarkt, die ersten Sprossen vom Balkon, oder die Reste aus dem KÄ¼hschrank.

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

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

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

GrÄ¼ne-Reste-Pesto

1 kleiner Bund Rucola

1 handvoll Basilikum

1 StÄ¼ngel Minze

1/2 groÄ¼e Karotte, grob geschnitten

50 g Parmesan am StÄ¼ck, grob geschnitten

1 kleine handvoll Mandeln (mit Schale), grob gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 guter Schluck OlivenÄ¼l

Fleur de Sel

Pfeffer

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

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

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

Auf voller Kraft schÄ¼n cremig pÄ¼rieren.

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

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

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

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

GemÄ¼sereis:

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

1 Fenchelknolle, in Streifen geschnitten

6 getrocknete Tomaten in Ä¼l, klein geschnitten

Pinienkerne

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

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

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

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

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

Die getrockneten Tomaten in kleine StÃ¼cke schneiden.

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

Mit dem restlichen Tofu und den restlichen Pinienkernen garniert servieren.

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

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

Wednesday, October 15. 2014

Wurzelpower: Rote Bete-Kokos-Suppe mit Orange

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

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

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

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

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

Für 2 große Portionen:

500 g gegarte Rote Bete, in grobe Stücke geschnitten

2 Zehen Knoblauch, in kleine Würfel geschnitten

1/2 Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten

1/2 Dose Kokosmilch

etwas Gemüsebrühe

Saft von 1/4 Orange

1/2 TL Kreuzkümmel

Olivenöl

etwas brauner Zucker

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

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

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

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

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

Und jetzt: Feierabend und genießen!

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

Tuesday, September 30. 2014

Herbstlicher Haferporridge mit Kakao-Nibs und zartschmelzendem Kokosmus

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

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

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

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

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

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

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

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

Schuld ist Steffi mit ihrem tollen Blog kochtrotz.de, der nicht nur fÃ¼r Menschen mit Allergien oder UnvertrÃ¤glichkeiten sehr empfehlenswert ist. Sie hat vor kurzem eine eigene (glutenfreie) MÃ¼slichschichtung kreiert, die man sich nach Hause bestellen kann: Bio-Quinoa-Kokos-Kakao

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

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

Herbstlicher Haferporridge mit Kakao-Nibs und zartschmelzendem Kokosmus

FÃ¼r 2 kleinere oder 1 groÃŸe Portion:

100 g Feinblatt-Haferflocken
300 ml Hafermilch

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

Die Birne in dünne Spalten schneiden.

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

Den heißen Porridge in Schälchen füllen und die Kakaonibs und das Kokosmus unterrühren.

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

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

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

Saturday, June 21. 2014

Smoothie mit Blaubeere und Kokos

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

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

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

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

Zutaten für 2 Gläser:

1/2 Bergpflirsich

1/2 Mango

1/2 Banane

2 Minzblätter

5 cm Karotte

1 handvoll Heidelbeeren

400 ml kinder Reis-Kokos-Drink

Alles in einen starken Mixer geben und schön sämig pürieren!

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

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

Saturday, April 19. 2014

Osternest-FÃ¼llung mal ganz anders...

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

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

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

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

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

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

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

Tuesday, April 8. 2014

Frischer, bunter FrÃ¼hstÃ¼cks-Smoothie fÃ¼r jeden Tag

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

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

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

FÃ¼r 2 GlÃ¤ser:

Saft von 2 Orangen

ein ca. 5 cm langes StÃ¼ck Banane

ein ca. 5 cm langes StÃ¼ck Karotte

1 Dattel, entkernt (!)

1 kleiner Apfel inklusive Schale

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

ca. 350 ml kÃ¼hles Wasser

1 TL LeinÃ¶l

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

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

Am Ende das LeinÃ¶l hinein rÃ¼hren.

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

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

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

Wednesday, January 1. 2014

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

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

Ich hoffe, Du hast mir eine groÃe MÃ¼tze voll Schlaf mitgebracht, ein wenig mehr Zeit zum Lernen, kreativ sein und fÃ¼r kÃ¶rperliche ErtÃ¼chtigung. Aber - was natÃ¼rlich noch viel wichtiger ist - ganz viel Gesundheit fÃ¼r die ganze Familie.

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

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

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

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

Wooo sind die ganzen tollen neuen Abenteuer!?

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

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

Karotten-Paprika-FrischkÃ¤se

1/2 rote Paprika, entkernt

1 Karotte, geschÃ¤lt

1/2 Packung FrischkÃ¤se "natur"

frische KrÃ¤uter, wie Kresse, Basilikum, Schnittlauch

Salz, Pfeffer

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

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

Vanillejoghurt mit Maracuja und Granatapfelkernen

1 Becher Bio-Vanillejoghurt

1 Maracuja

3 EL Granatapfelkerne

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

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

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

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

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

Sunday, December 29. 2013

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

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

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

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

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

2 Fenchelknollen, in dÄ¼nne Streifen geschnitten
1 groÄ¼e SÄ¼Ä¼kartoffel

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

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

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

Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, die BrÄ¼sel und den Thymian hinein geben und die Mischung unter RÄ¼hren goldbraun anrÄ¼sten. Mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen und in einem SchÄ¼lchen etwas abK¼hlen lassen. Den geriebenen Parmesan untermengen.

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

Alle Zutaten in einem SchÄ¼lchen vermengen.

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

Thursday, October 31. 2013

KÃ¼rbisgnocchi mit cremiger WurzelgemÃ¼se-Sauce "family style"

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

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

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

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

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

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

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

Der Kinderteller:

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

Der Erwachsenenteller:

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

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

Zwei Tipps von mir:

FrISCHE KrÃ¤uter

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

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

Was zum Knuspern

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

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

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

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

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

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

Sunday, October 27. 2013

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

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

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

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

KÄ¼bis-Kartoffel-Stampf mit Knoblauch

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

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

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

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

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

Wednesday, October 9. 2013

Ein kulinarischer Tag im Leben von "Mini-Me"

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

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

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

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

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

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

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

Nachmittags gab es noch einmal Obst.

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

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

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

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

So verwÄ¼hnt wird man halt doch nur bei der Mama

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

Friday, August 30. 2013

Asiatischer Nashi-Gurken-Salat und SÃ¼dkartoffelscheiben mit Korianderbutter

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

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

FÃ¼r 2 Personen:

Nashi-Gurken-Salat:

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

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

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

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

GedÃ¤mpfte SÃ¼dkartoffelscheiben:

2 SÃ¼dkartoffeln schÃ¶len und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Lage in die DampfkÃ¼rbe geben. Wasser in den Topf fÃ¼llen und DÃ¤mpfeinsatz 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