

Tuesday, January 30. 2007

Apfelkompott nach HausmÄ¼tterchen orange

8-10 Ä¼pfel (ich hab 2-3 verschiedene Sorten genommen - was gerade da ist)
4 cm Zimtrinde
1/2 Vanilleschote
4 Nelken
Weisswein
Wasser
brauner Rohrzucker
1 TL fein gehackter, frischer Ingwer
3 EL Mandelscheiben

Ä¼pfel waschen, schÄ¼len, in kleine WÄ¼rfel schneiden. Den Boden von einem Schnellkochtopf (oder Topf mit dickem Boden) mit braunem Zucker bedecken, ein paar EsslÄ¼ffel Wasser darauf giessen und das Ganze erhitzen und karamellisieren. Mit etwas Wasser oder ungesÄ¼Ä¼tem Apfelsaft ablÄ¼schen.

Die Ä¼pfel und die GewÄ¼rze dazu geben. Vanilleschote halbieren, ausschaben, Mark und Schote in das Kompott rÄ¼hren.

Auf niedriger Flamme eine Zeit lang einkÄ¼cheln lassen. Einen guten Schluck Weisswein dazu und weiter kÄ¼cheln lassen. Wenn es die gewÄ¼nschte Konsistenz hat ("kompottig") ggf. mit Honig nachsÄ¼Ä¼en und mit Zimtpulver nachwÄ¼rzen. Den Ingwer (wer ihn mag) untermischen und das Kompott noch etwas ziehen lassen. GewÄ¼rze entfernen, daÄ¼ man spÄ¼ter nich drauf beisst.

Mandelscheiben in einer Pfanne hellbraun anrÄ¼sten und ins Kompott geben.

Besser als jedes DuftlÄ¼mpchen fÄ¼r lecker, lecker Geruch in der Wohnung. :-) Wird morgen zu Kaiserschmarrn oder Pfannkuchen mit Eis verspeist.

Weitere feine Kompott-Rezepte:

Apfelkompott mit Apricot Brandy (ganz unten im Eintrag)

Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren

Posted by orange in sÄ¼Ä¼es at 21:24

Saturday, January 27. 2007

WeiÃkohl - Curry

Dieses Rezept habe ich freihand zusammengestellt. Deshalb ist es im Nachhinein schwer, sich an die genauen Mengenangaben zu erinnern. Probiert einfach zwischendurch und schmeckt nach eigenem Gusto ab, meist darf es ruhig etwas mehr an GewÃ¼rzen sein. Dann kann nichts schief gehen :-)

Nachtrag: Inzwischen habe ich es schon einige Male nachgekocht und es war jedesmal lecker. Vor allem in der kalten Jahreszeit ein herrlicher Seelenschmeichler, der auch noch richtig satt macht. Die Menge sollte fÃ¼r 4 Portionen reichen.

1/2 Weisskohl, dÃ¼nn in Streifen geschnitten und gewaschen
5 Kartoffeln, in ca. 2x2cm groÃe, gleichmÃssige WÃ¼rfel geschnitten
2 Zwiebeln, klein geschnitten
2 grosse Zehen Knoblauch, fein gehackt
3 grosse, grÃ¼ne Thaichillis
3-4cm Ingwer, fein gehackt
1,5 Dosen Kokosmilch
1/2 Dose stÃ¼ckige Tomaten
1 Hand voll TK-Erbsen
1/2 Hand voll Rosinen, davor in etwas warmem Wasser eingeweicht
Ghee
1 TL schwarze Senfsamen
1 TL KreuzkÃ¼mmel
2 EL CurryblÃ¤tter
2 LorbeerblÃ¤tter
2cm Zimtrinde
4 Nelken
Kurkuma
Garam Masala
Salz
1 TL brauner Zucker
ca. 5 EL Kokosflocken
3 EL Cashew-Kerne, ohne Fett zuvor separat angerÃ¶stet und grob gehackt

2 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen. Senfsamen, KreuzkÃ¼mmel, CurryblÃ¤tter, LorbeerblÃ¤tter und Nelken in einem Wok anrÃ¶sten, dann Zwiebel, Chilli und Knoblauch dazu geben und kurz anschwitzen. Den Zucker dazu geben und leicht karamellisieren lassen. Dann den Kohl und die Kartoffeln untermengen und ca. 5 Minuten unter RÃ¼hren anbraten. Mit Kokosmilch, Tomaten und etwas GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen und Kokosflocken unterÃ¼hren. Etwa 15 Minuten auf mittlerer Stufe kÃ¶cheln lassen. Mit Kurkuma, Garam Masala und Salz wÃ¼rzen. Rosinen, Erbsen und Cashews mit dem Kohl vermengen und noch etwas weiter kÃ¶cheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind und das Curry eine cremige Konsistenz hat. Wenn es zu trocken wird, etwas GemÃ¼sebrÃ¼he angiesen. Wenn die WÃ¼rzung noch zu fad ist, in einer separaten Pfanne etwas Ghee schmelzen, noch mehr schwarze Senfsamen und KreuzkÃ¼mmel rÃ¶sten und nach Bedarf das Curry damit nachwÃ¼rzen.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 21:44

Sunday, January 21. 2007

Dattel - Bananen - Nusskuchen

225 g Datteln, getrocknet, grob gewÃ¼rfelt
1 TL Natron (Backnatron)
300 ml Milch
275 g Mehl (Vollkornmehl)
Ã½ Pck. Backpulver
100 g Butter, gewÃ¼rfelt
75 g HaselnÃ¼sse, grob gehackt
2 Bananen, reif, zerdrÃ¼ckt
1 Ei

Datteln, Backnatron und Milch unter RÃ¼hren aufkochen, vom Herd nehmen und etwas abkÃ¼hlen lassen.

WÃ¤hrenddessen das Mehl in eine SchÃ¼ssel geben, die Butter zugeben und verkneten, bis die Mischung BrotkrÃ¼meln Ã¤hneln. NÃ¼sse, Bananen, Ei und Datteln unterrÃ¼hren. In eine gefettete und mit Backpapier ausgelegte Kastenform fÃ¼llen, und bei 180Â°C ca. 45 Minuten backen. StÃ¼bchenprobe! Aus der Form nehmen und erkalten lassen. Warmen Kuchen mit Honig bestreichen.

Dieser Kuchen kommt wirklich ganz ohne extra Zucker aus, die Bananen und Datteln besitzen genÃ¼gend SÃ¼Ã¼kraft.

JamJamJaaaaaaaaaam! Ging einfach und war sehr lecker. Ich habe 75 g gemahlene HaselnÃ¼sse und noch eine handvoll grob gehackte Walnusskerne verwendet, sowie eine Rippe ZartbitterkuvertÃ¼re, fein geraspelt. Der Kuchen hat in meinem Ofen ca. 55 Min. gebraucht.

Posted by orange in backen, kuchen+muffins, sÃ¼Ã¼es at 11:03

Wednesday, January 17. 2007

Dhal mit Kokosraspeln und Rosinen

Dieses sÃ¼Ãliche Dhal ist angelehnt an ein Rezept aus dem Buch "Indien - KÃ¼che und Kultur" (ISBN-10: 3774267251) vom GU-Verlag.

Ein wunderschÃ¶n aufgemachtes Buch mit vielen Inspirationen, in das ich immer wieder gerne rein schaue.

250 g halbierte, geschÃlte Kichererbsen (Chana Dhal)
1 TL Kurkuma
1/4 TL Chilipulver
1 EL Rosinen (oder auch mehr, wenn man es sÃ¼Ã mag)
2 grÃ¼ne Chilischoten (rote, getrocknete gehen zur Not auch), in feine Ringe geschnitten
2 EL Rohrzucker (oder Jaggery - unraffiniertes Rohr- oder Dattelpalmenzucker am StÃ¼ck - gibt es im Asiamarkt)
1 TL gemahlener Koriander
1 gestrichener TL ganze KreuzkÃ¼mmelsamen
1 gestrichener TL schwarze Senfsamen
2 TL Garam Masala
Salz
etwas Ghee (Butterschmalz)
80 g Kokosflocken
frischer Koriander, grob gehackt

Die Rosinen in einem SchÃ¼lchen mit etwas heissem Wasser aus dem Wasserkocher bedecken und einweichen.

Das Chana Dhal in einem Siebchen mit kaltem Wasser durchspÃ¼len. Dann mit 1 Liter Wasser, Kurkuma und Chilipulver in einen Topf geben und mit Deckel auf niedriger Hitze etwa eine halbe Stunde gar kochen lassen. Vorsicht, da HÃ¼lsenfrÃ¼chte gerne ziemlich schÃumen beim Kochen. Ich habe deshalb immer ein Auge auf den Topf, lasse den Deckel meist nicht lange drauf und schÃ¶pfe den entstehenden Schaum ab.

Chiliringe, Zucker, Korianderpulver und 1 TL Garam Masala unter die Linsen rÃ¼hren. Mit Salz abschmecken und nochmal 5 -10 Minuten kÃ¼cheln lassen, bis die Linsen sehr weich sind.

Inzwischen das Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen. Den KreuzkÃ¼mmel und die Senfsamen darin kurz anrÃ¶sten. 1 TL Garam Masala unter die Kokosflocken mischen und beides ebenfalls in die Pfanne geben. Unter rÃ¼hren leicht goldbraun anbraten.

Die Kokos-Mischung, die abgeseigten Rosinen und reichlich frischen Koriander unter das Dhal mengen. Noch ein paar KorianderblÃ¤tter und Chiliringe zum Servieren darÃ¼ber streuen.

Wenn man indisches Brot (Rezept fÃ¼r Chapati, Rezept fÃ¼r Naan) und geraspeltten Karottensalat (mit einem Dressing aus Zitronensaft, neutralem Ãl, Salz, Pfeffer und frischem Koriander) dazu reicht, kann man einen "Wrap" machen. Dazu einen Klecks Dhal auf das Brot geben, etwas Karottensalat darauf verteilen, einrollen und aus der Hand essen!

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 11:03

Saturday, January 13. 2007

Uuuurlaubs-Vorfremmen

â€° Surati Dal mit ErdnÃ¼ssen

Nach einem Rezept aus dem Buch "Indien, KÃ¼che und Kultur" (GU Verlag)

â€° Basmatireis

waschen und mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz kochen.

â€° Minz-Raita

6 EL grob gehackte Minze mit 1 EL Zitronensaft, 1/2 Knoblauchzehe, 1/4 TL gemahlenem KreuzkÃ¼mmel und 1/2 Becher Joghurt im Mixer fein pÃ¼rieren. Mit dem restlichen Joghurt mischen, salzen, pfeffern und gut kÃ¼hlen.

â€° SÃ¼dkartoffeln und Brokkoli in Kokossauce

SÃ¼sskartoffeln schÃ¶len und in StÃ¼cke schneiden. In heiÃem Wasser weich kochen. Brokkoli in kleine RÃ¶schen zerteilen und in heiÃem Wasser bis fest garen. Ghee in einer Pfanne erhitzen, ein paar Senfsamen, 1 grÃ¼ne Chili, ein wenig gepressten Knoblauch und klein gehackten Ingwer kurz anbraten, Kartoffeln und GemÃ¼se dazu. Mit Kokosmilch ablÃ¶schen und kurz einkochen lassen. Mit Salz, Garam Masala und Kurkuma wÃ¼rzen. Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

â€° Himmlische Mangocreme Ã la Govardhana

Nach einem Chefkoch-Rezept (siehe hier)

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 14:38

Friday, January 12. 2007

SÃ¼dkartoffel - Kokossuppe

2 SÃ¼sskartoffeln, geschÃ¼lt und in kleine WÃ¼rfel geschnitten
1 mittelgrosse Zwiebel oder 2 kleine, gewÃ¼rfelt
brauner Rohrzucker
frischer Ingwer, fein gehackt
Salz, Pfeffer
1/4 Limette
1-2 grüne Chillis
1 Dose Kokosmilch
Wasser und GemÃ¼sebrÃ¼hepulver

Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Mit Rohrzucker karamelisieren. Kartoffeln dazu geben und mit ca. 1/4 Liter BrÃ¼he und 1 Dose Kokosmilch aufgiessen. Kartoffeln weich kochen. Die Suppe mit dem PÃ¼rierstab fein pÃ¼rieren und mit weiterer GemÃ¼sebrÃ¼he den Dickegrad regeln. Ingwer dazu geben (Menge nach Geschmack). Mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Mit Limettensaft (und falls man davon zu grosszÃ¼gig war mit Rohrzucker) abschmecken. In einem Teller mit klein gehackter grÃ¼ner Chilli und Ingwerstreifen anrichten.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, suppen, vegetarisch at 15:48

Sunday, January 7. 2007

Exotischer Mangosalat

Obstsalat / Fruchtsalat zum dahinschmelzen...

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

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

Spontane Eigenkreation/Resteverwertung.

Weitere Obstsalat-Rezepte:

leeecker Obstsalat

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

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

Ausstellung: Amrita Sher-Gil

03 okt 06 > 07 jan 07

eine indische kÃ¼nstlerfamilie im 20. jahrhundert

Eine - wie ich finde - sehr sehenswerte Ausstellung Ã¼ber die Werke (GemÃ¼lde und Photographien) von Amrita Sher-Gil und Ihrem Vater Umrao Singh Sher-Gil. Vivan Sundaram (*1943), einer der bedeutendsten indischen GegenwartskÃ¼nstler, hat die originalen Aufnahmen seines GroÃvaters neu verwendet: in digitalen Fotomontagen, sogenannten re-takes, wÃ¤hlt er bestimmte Momente aus, arrangiert sie neu und lenkt die Aufmerksamkeit so auf ihre verborgene Aussagekraft.

Haus der Kunst
PrinzretentenstraÃe 1
80538 MÃ¼nchen
www.hausderkunst.de

Posted by orange in kunst, kino, schÃ¼nes at 14:25

Saturday, January 6. 2007

Polenta-Pizza

1 Tasse Polenta
1,5 Tassen GemÃ¼sebrÃ¼he
1 Dose Tomaten
2 Zehen Knobel, durchgepresst
2 grÃ¼ne Thaichillis, fein gehackt
Salz, Pfeffer, Oregano, Garam Masala, Kurkuma
3 frische Tomaten, Scheiben
1 Karotte, dÃ¼nne Scheiben
1/2 orange Paprika
1 Zucchini, dÃ¼nne Scheiben
1/4 Aubergine, dÃ¼nne Scheiben
1 kleine rote Zwiebel, dÃ¼nne Halbringe
1 Dose Mais
1 Pckg Feta

Polenta mit der kochenden GemÃ¼sebrÃ¼he Ã¼berbrÃ¼hen und quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Garam Masala und Kurkuma wÃ¼rzen. Auf ein gebuttertes Backblech ausstreichen und etwas auskÃ¼hlen lassen. Backofen auf 180Â°C vorheizen.

Aus den Dosentomaten, dem Knoblauch, den Chillis und den GewÃ¼rzen eine Sauce herstellen und auf die Polentamasse streichen. Tomaten, Karotten, Zucchini, Aubergine und Zwiebel darauf verteilen. Etwas Oregano, Salz und Pfeffer drueber streuen. Feta in der Hand zerquetschen und Ã¼ber die Pizza brÃ¶seln. Im Backofen backen, bis das GemÃ¼se und der KÃ¤se Farbe annehmen. Dann ein wenig Zitronensaft drueber trauefeln und feddisch.

Posted by orange in vegetarisch at 21:53

Friday, January 5. 2007

Zucchini in Erdnuss-Sauce

Eine spontane Eigenkreation... ursprÃ¼nglich wollte ich ein ganz anderes Rezept machen. Ich habe dazu Karottensalat gereicht (mit getrockneten, klein geschnittenen Aprikosen statt Rosinen und ohne ErdnÃ¼sse), Pellkartoffeln, Rotis und Mangochutney.

- 1 handvoll ungesalzene ErdnÃ¼sse
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Ingwer, frisch, gehackt
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 1 TL KreuzkÃ¼mmel
- 1/2 Dose Kokosmilch
- 2 grüne Chillis
- Salz
- Garam Masala
- Kurkuma
- GemÃ¼sebrÃ¼hepulver
- 1 mittelgrosse Zucchini

Zucchini in dÃ¼nne Scheiben schneiden.

Ghee in einem Wok erhitzen, Senfsamen, KreuzkÃ¼mmel, Knoblauch (halbierte Zehen), Ingwer und ErdnÃ¼sse anrÃ¶sten. In einen Mixer geben und mit der Kokosmilch und den Chillis zu einer Paste mixen.

Zucchinischeiben im Wok anbraten, dass sie anbrÃ¼unen. Mit der Paste und etwas krÃ¤ftiger GemÃ¼sebrÃ¼he aufkochen. Mit Salz, Garam Masala und Kurkuma abschmecken. Mit frisch gehacktem Koriander oder Petersilie bestreuen.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 22:16

Wednesday, January 3. 2007

Mie-Nudeln in GemÃ¼se-Kokosmilchsauce mit Krabben

Dieses Rezept habe ich im BÃ¼ro schnell mit wenigen Mitteln und geringer KÃ¼chenausstattung improvisiert. Die Kommentare in Klammern beschreiben das Rezept, wie ich es daheim mit allen verfÃ¼gbaren Zutaten gemacht hÃ¤tte. War aber trotz Improvisation ein sehr leckeres, leichtes, schnell zuzubereitendes Mittagsgericht.

3/4 Packung Mie-Nudeln
1 groÃe Karotte, dÃ¼nne Scheiben
1 Tomate, kleine WÃ¼rfel
1 Bund FrÃ¼hlingzwiebeln, Ringe
1 Limette
GemÃ¼sebrÃ¼hepulver
1/2 Dose Kokosmilch
1 handvoll ErdnÃ¼sse, gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 cm Ingwer, klein gehackt
1 Packung Krabben

Mie-Nudeln in heiÃem Wasser 4 Minuten einweichen, dann Wasser abgieÃen.

(Sesam-)Ã¶l in einer Pfanne erhitzen, Krabben mit der HÃ¤lfte des Knoblauchs und Ingwers kurz anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Karotten mit dem restlichen Knoblauch und Ingwer (sowie 2 KaffirlimettenblÃ¤ttern und 2 kleinen, roten, fein gehackten Chillischoten) anschwitzen (mit 1 Prise braunem Zucker karamellisieren), nach ca. 2 Minuten FrÃ¼hlingzwiebeln und Kokosmilch dazu geben, mit GemÃ¼sebrÃ¼hepulver (oder Fischsauce) wÃ¤rzen.

Den Saft der Limette in die Sauce pressen (lieber erstmal eine kleiner Menge und dann abschmecken) und etwas einkÃ¼cheln lassen. Krabben und TomatenwÃ¼rfel dazu geben und kurz in der Sauce ziehen lassen. Die Sauce auf den Nudeln anrichten und mit den gehackten ErdnÃ¼ssen bestreuen.

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