

Tuesday, May 22. 2007

### **Kichererbsen-Kokoscurry**

2-3 kleine, rote, getrocknete Chilis  
1 cm frischer Ingwer, geschalt  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Dose Kichererbsen  
8 EL Kokosflocken  
4 EL Kokoscreme  
1/2 Tasse pÃ¼rierte Tomaten  
1 EL Ghee  
Kurkuma  
Garam Masala  
Salz  
1 Prise brauner Zucker  
1 TL KreuzkÃ¼mmel  
1 TL schwarze Senfsamen  
frischer Koriander

Knoblauch, Zwiebel, Kokosflocken, Kokoscreme, Ingwer und Chilli im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Kichererbsen im Sieb waschen und abtropfen lassen. Ghee in einem Wok erhitzen und KreuzkÃ¼mmel und Senfsamen darin springen lassen, dann die Paste zufÃ¼gen und kurz anbraten. Mit TomatenpÃ¼ree auffÃ¼llen und kurz aufkochen. Dann die Kichererbsen dazu geben, mit den restlichen GewÃ¼rzen abschmecken und bei geringer Hitze ca. 10-15 Minuten ziehen lassen. Mit Reis und frisch gehacktem Koriander servieren.

Eine etwas abgewandelte Version eines Maharani-Dhal Rezeptes aus einem meiner 1000 KochbÃ¼cher. Sehr lecker, sÃ¤ttigend und geht total schnell! Prima, wenn man bis 20 Uhr arbeiten musste...

Posted by orange in indien, vegetarisch at 20:18

Friday, May 18. 2007

## **Apfelmus - RÄ¼hrkuchen Ä¼ la Sylvia**

300 g Mehl  
160 g Zucker, (nach Wunsch brauner)  
1 Pkt. Backpulver  
1 Prise Salz  
1 Zitrone, (unbehandelt), die Schale davon  
2 Eier  
300 g Apfelmus  
50 ml Ä¼l, (SonnenblumenÄ¼l oder RapsÄ¼l)  
100 g WalnÄ¼sse, gehackt  
200 g Schokolade, gehackt  
(z.B. zur Verwertung von Schokohasen oder Resten von Schokotafeln)  
3 EL Weinbrand oder Amaretto  
1 EL Wasser, heiÄ¼es  
1 TL Kaffee, iÄ¼slich  
250 g Puderzucker

Mehl + Zucker + Backpulver + Salz + abgeriebene Zitronenschale gut vermischen. Eier + Apfelmus + Ä¼l verquirlen. Mehlmischung unterÄ¼hren. WalnÄ¼sse und Schoki unterheben. Wer mÄ¼chte und hat, kann auch noch etwa 50-100 g Rosinen, kandierte FrÄ¼chte o.Ä¼. unterheben. In eine gefettete Napfkuchenform fÄ¼llen und glatt streichen. Bei ca. 175Ä¼C (vorgeheizt) etwa 50-60 min backen (-> StÄ¼bchenprobe).

Etwas auskÄ¼hlen lassen, dann stÄ¼rzen. Inzwischen Weinbrand + heiÄ¼es Wasser mit iÄ¼slichem Kaffee gut verrÄ¼hren. Puderzucker unterÄ¼hren. Bei Bedarf weiteres heiÄ¼es Wasser dazutrÄ¼pfeln. Noch warmen Kuchen damit glasieren und nach Wunsch verzieren.

Der Kuchen wird und bleibt durch das Apfelmus und das Ä¼l schÄ¼n saftig - und kann daher gut 1-3 Tage vorm Essen gebacken werden. Dann evtl. kÄ¼hl lagern und einpacken. Anstelle der Weinbrand-Glasur passt auch gut eine Nuss- oder Zimt- oder Zitronen- oder Schokoglasur.

Rezept von Chefkoch. Ist lecker saftig und aromatisch geworden. Hab gleich das ganze Glas Apfelmus rein getan (ca. 355g), das ging auch. Den Guss habe ich mit Amaretto gemacht.

Posted by orange in backen, kuchen+muffins, sÄ¼Ä¼es at 20:00

## **Lamm in Spinatsauce (Saag Gosht)**

FÄ¼r 3 Personen:  
500 g Lammfleisch ohne Knochen  
500 g Spinat (frisch oder TK)  
2 Zwiebeln  
4 EL Ghee  
2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste (Ingwer auf einer feinen Reibe gerieben und Knoblauch gepresst)  
2 TL gemahlene Koriander  
1 TL gemahlene KreuzkÄ¼mmel  
1/2 TL Kurkuma  
1/2-1 TL Chilipulver  
6 EL Joghurt  
Salz  
3/4 TL Garam Masala  
1 StÄ¼ck frischer Ingwer (1cm)

Das Lammfleisch kurz mit kaltem Wasser abspÃ¼len, trockentupfen und in 2 cm grosse WÃ¼rfel schneiden Den Spinat waschen, putzen und grob hacken (TK-Spinat antauen lassen und grob hacken). Die Zwiebeln schÃ¶len und fein wÃ¼rfeln

Das Ghee in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin in 1-2 Minuten hellbraun anbraten, Ingwer-Knoblauch-Paste und das Fleisch zugeben und unter RÃ¼hren 5-7 Minuten anbraten. Koriander, KreuzkÃ¼mmel, Kurkuma, Chilipulver und Joghurt unter das Fleisch rÃ¼hren, salzen und 6-8 Minuten unter RÃ¼hren kochen lassen. Den Spinat zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 35-40 Minuten kÃ¶cheln lassen. Dabei gelegentlich umrÃ¼hren und ggf. etwas Wasser angieÃŸen.

Garam Masala unterÃ¼hren, dann das Gericht noch 2 Minuten durchziehen lassen. Ingwer schÃ¶len, in feine Stifte schneiden und vor dem Servieren Ã¼ber das Lamm streuen.

Dazu gab es bei uns GewÃ¼rzreis (gekocht mit etwas Zimtrinde, Nelken und Kardamom) mit Rosinen und ein wenig gehackten WalnÃ¼ssen.

Posted by orange in fleisch/wurst, indien at 19:00

Monday, May 7. 2007

## **Lauwarmer Spargel-Nudelsalat**

Eine tolle Kombination fÄ¼r GenieÄ¼er. Und so einfach zu machen!

FÄ¼r 2 Portionen als Vorspeise:

1 Bund grÄ¼ner Spargel

150 g HÄ¼rnchennudeln

1 groÄ¼e Tomate

1 handvoll schwarze Oliven ohne Stein

1/4 PÄ¼ckchen Feta

Balsamico

OlivenÄ¼l

Puderzucker

Salz, Pfeffer

paar BlÄ¼ttchen frischer Basilikum

Nudeln biÄ¼fest kochen.

Spargel waschen und das holzige Ende abschneiden, dann dritteln. Tomate in grobe WÄ¼rfel schneiden, Kernhaus entfernen. Oliven in Scheiben schneiden.

OlivenÄ¼l in einer Pfanne erhitzen, den Spargel darin so lange (mit Deckel) braten, bis er Farbe nimmt und biÄ¼fest, aber durch ist. Die letzten paar Minuten auch die TomatenstÄ¼cke dazu geben. Mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen. Dann mit etwas Puderzucker bestreuen, kurz karamelisieren lassen und mit einem Schuss Balsamico ablÄ¼schen. Balsamico kurz etwas einkochen lassen. Die Oliven und die Nudeln mit in die Pfanne geben und durchschwenken. Auf einem Teller anrichten.

Feta drÄ¼ber brÄ¼seln und mit frischem, gehackten Basilikum garnieren.

Posted by orange in essen und kochen, nudelsalat, rezepte, snacks/vorspeisen, spargel, vegetarisch at 19:57

Sunday, May 6. 2007

### **Masala Coffee (sÄ¼Äer GewÄ¼rzkafee)**

1/2 l Milch  
1/4 l Wasser  
6 EL Zucker  
1 StÄ¼ck Zimtrinde  
3 grÄ¼ne Kardamomkapseln  
4 EL Kaffeepulver

GewÄ¼rze im MÄ¼rser anquetschen. Milch, Wasser, Zucker und GewÄ¼rze in einem Topf fÄ¼r ca. 5 Min. zum kochen bringen. Dann Kaffeepulver dazu geben und auf geringer Hitze nochmal 3-4 Min ziehen lassen. Durch ein feines Sieb filtern (Kaffeefilter funktioniert irgendwie nicht so gut). Von hoch oben in die Tasse schÄ¼tten, daÄ das GetrÄ¼nk schÄ¼n schaumig wird.

Posted by orange in getrÄ¼nke, indien, warm at 17:00

### **Lamm-Kartoffel-Curry**

FÄ¼r 2-3 Personen:  
2 EL Ghee  
3 mittelgroÄe Zwiebeln, in Ringe geschnitten  
600 g Lammfleisch, in mundgerechte WÄ¼rfel geschnitten  
2 TL Garam Masala  
300 ml Wasser  
3 mittelgroÄe Kartoffeln, geschÄ¼lt und in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten  
1 groÄes StÄ¼ck Zimtrinde  
1 TL Salz

#### **Joghurtmarinade:**

1 1/2 TL frischer, fein gehackter Ingwer  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 TL Chilipulver  
3 schwarze PfefferkÄ¼rner  
3 grÄ¼ne Kardamomkapseln  
1 TL schwarze KreuzkÄ¼mmelsamen  
1 TL Paprikapulver  
150 g Joghurt

#### **Garnierung:**

2 grÄ¼ne Chilischoten, in dÄ¼nne Ringe geschnitten  
frische KorianderblÄ¼tter

FÄ¼r die Joghurtmarinade die PfefferkÄ¼rner, die Samen aus den Kardamomkapseln und den KreuzkÄ¼mmel kurz in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten, bis sie aromatisch duften. Dann im MÄ¼rser zu einem Pulver zerstoÄen. Das GewÄ¼rzpulver in eine SchÄ¼ssel geben und mit dem gehackten Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Paprikapulver und Joghurt vermengen.

Das Fleisch in die SchÄ¼ssel legen und gut mit der Marinade vermischen. Wenn mÄ¼glich 2-3 Stunden marinieren, aber es geht auch ohne.

Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe goldbraun anbraten. Die FleischwÄ¼rfel inklusive Marinade, 1 TL Garam Masala, Zimtrinde und Salz dazu geben und fÄ¼r ein paar Minuten auf hoher Hitze anbraten.

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

Mit Wasser aufgieÃen, die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 45 Minuten kÃ¼cheln lassen. Dabei gelegentlich umrÃ¼hren.

Die KartoffelstÃ¼cke in das Curry mischen und fÃ¼r weitere 15 Minuten garen, bis sie durch sind.

Mit Chiliringen und KorianderblÃ¤ttchen garnieren und sofort servieren.

Gut passt dazu Reis oder indisches Fladenbrot, ein erfrischender Salat, z.B. Karottensalat und ein sÃ¼Ã-scharfes Rosinenchutney.

Posted by orange in fleisch/wurst, indien at 15:00

Saturday, May 5. 2007

## **Garnelen-Kokos-Curry**

Das Originalrezept fÃ¼r dieses Gericht stammt aus einem meiner Lieblingskochbuecher "Indien, KÃ¼che und Kultur" vom GU Verlag (Originalname: Chingri Malai aus Westbengalen). Ich habe es ein wenig verÃ¤ndert und an unsere Vorlieben angepasst.

500 g geschÃ¤lte Garnelen  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
1 EL frischer Ingwer, gerieben  
2 EL Ghee  
1 Lorbeerblatt  
2 TL Kurkuma  
1/2 TL Garam Masala  
400 ml Kokosmilch (1 Dose)  
1 TL Zucker, Salz  
1/2 Limette

Die Garnelen waschen. Falls nÃ¶tig, die schwarzen DarmfÃ¤den am RÃ¼cken der Garnelen mit einem scharfen Messer entfernen.

Die Zwiebeln waschen, grob hacken und im Mixer pÃ¼rieren. Den Knoblauch pressen und den Ingwer auf einer feinen Reibe zu einem Mus reiben.

Ghee in einer Pfanne erhitzen und das Lorbeerblatt zusammen mit dem Knoblauch darin unter RÃ¼hren ca. 1 Minute anrÃ¶sten. Die Zwiebelmasse, Zucker und die Ã¼brigen GewÃ¼rze zugeben, 2 Minuten weiterbraten, dabei stÃ¤ndig rÃ¼hren. 1/4 l Kokosmilch zugieÃen, salzen und bei starker Hitze offen 5 Minuten kochen lassen.

Die Garnelen in die Sauce geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Die restliche Kokosmilch zugieÃen und bei mittlerer Hitze offen weitere 5 Minuten kÃ¶cheln lassen.

Mit dem Saft von 1/2 Limette abschmecken und mit reichlich frischem Koriander servieren.

Dazu gab es bei uns Rotis (indisches Fladenbrot) und Salat:

2 kleine GÃ¼rtnergurken, gewÃ¼rfelt  
3 Tomaten, gewÃ¼rfelt  
2 orange Paprika, gewÃ¼rfelt  
1 Karotte, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten  
1/2 Dose Mais

Dressing: Saft aus 3 Zitronen, Ãl, Salz, Pfeffer

Posted by orange in fisch + meerestier, indien at 20:30

Thursday, May 3. 2007

### **Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren**

1 kg Rhabarber  
500 g Erdbeeren  
etwas Ingwer, frisch  
750 ml Wasser  
350 g Zucker  
1 Vanilleschote(n)  
125 ml Rum

Den geschÄ¼lten Rhabarber in StÄ¼cke von 5 cm schneiden und kurz (max. 4 Minuten) blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

Das Wasser mit dem Zucker, dem fein gehackten Ingwer und der eingeritzten Vanilleschote in einem groÄ¼en Topf aufkochen lassen. Dann den Rhabarber rein und weitere 18-20 Minuten kÄ¼cheln lassen, bis der Rhabarber fast zerfÄ¼llt.

Dann die Erdbeeren (nur waschen und den Stiel raus) und den Rum dazu und nochmal 3-5 Minuten kÄ¼cheln lassen. Vom Herd nehmen, mindestens 1 Stunde abkÄ¼hlen und durchziehen lassen.

In GlasschÄ¼lchen fÄ¼llen und entweder pur servieren oder mit Vanilleeis oder einem MinzblÄ¼ttchen als Dekoration.

Rezept von chefkoch. NÄ¼chstes Mal wÄ¼rde ich bissl weniger Zucker nehmen um die leichte SÄ¼ure vom Rhabarber mehr rauszuschmecken. Aber sonst sehr lecker! :-)

Weitere feine Kompott-Rezepte:

Apfelkompott mit Ingwer und gerÄ¼steten Mandeln  
Apfelkompott mit Apricot Brandy (ganz unten im Eintrag)  
Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

Posted by orange in sÄ¼yes at 18:15



Tuesday, May 1. 2007

## **Indien 2007: Von Goa Ã¼ber Kochi nach Bangalore mit dem Zug**

Goa:

Vagator: Leoney Resort (Bungalow-Resort)

Vagator: Kumar's (Strand-Restaurant)

Vagator: Moondance

Vagator: Fatima's Place

Anjuna: Shore Bar (Strandbar)

Anjuna: Villa Anjuna (Gasthaus)

Kochi:

Fort Kochi: Fort House (Gasthaus)

Cherai Beach: Baywatch (Resort/Restaurant)

Ernakulam: BTH Bharat Hotel (Hotel/Restaurant)

Bangalore:

Hotel Empire

Ulla's (Imbiss-Halle)

Tandoor (Restaurant)

Posted by orange in essen und kochen, indien, reiseberichte, restaurants getestet at 07:29