

Tuesday, July 31. 2007

Lauwarmer Nudelsalat mit Rucola und Mozzarella

Dieser aromatische Salat kann schnell und einfach vorbereitet werden.

Er ist deshalb perfekt geeignet, um ihn z.B. ins BÃ¼ro oder zu einem Grillfest zu nehmen. - Ein leichter Mittags- oder Abend-Snack oder eine schÃ¶ne Beilage zu gebratenem Fleisch.

250 g Nudeln (z.B. HÃ¶rnchen)
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Kiste Rucola, in mundgerechte StÃ¼cke gehackt
1 handvoll Cocktailtomaten, halbiert
1 Packung MozzarellabÃ¼llchen oder 1 Mozzarella, mundgerecht gewÃ¼rfelt
1/2 Glas schwarze Oliven ohne Kern, in Ringe geschnitten
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Dressing:

OlivenÃ¶l
dunkler Balsamico-Essig
etwas Dijon-Senf

Die Nudeln in stark gesalzenem Wasser al dente kochen. Dann abgieÃen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Knoblauch fein hacken. Schalotten in kleine WÃ¼rfel schneiden. Etwas Ãl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Schalotten darin anschwitzen. Die Nudeln zugeben und alles gut vermengen. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen.

Die Nudeln mit den Tomaten, dem Rucola und Mozzarella in einer SchÃ¼ssel vermengen. Balsamico, Ãl und Senf gut verquirlen und zu den Nudeln geben. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Lauwarm oder gekÃ¼hlt servieren.

Wer mÃ¶chte, kann noch 2 EL gerÃ¶stete Pinienkerne darÃ¼ber streuen.

Posted by orange in nudelsalat, snacks/vorspeisen at 12:09

Sunday, July 29. 2007

Versunkene Eier im Spinatnest

fÃ¼r 1 kleine Auflaufform:
ca. 3-4 mittelgroÃe, gekochte Kartoffeln
3 Schalotten
2-3 Knoblauchzehen
1 Pck. TK-Blattspinat
Schmand oder Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat
Ãl
4 Eier
Parmesan am StÃ¼ck
Chilipulver

Kartoffeln in Scheiben schneiden und die Auflaufform dachziegelartig damit auslegen.

Spinat in einem Topf mit Deckel auf kleiner Hitze auftauen. Die Schalotten und den Knoblauch schÃ¼len, in WÃ¼rfel schneiden. Ãl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten glasig andÃ¼nsten, den Spinat dazugeben und alles gut vermengen. Dann ein paar LÃ¶ffel Schmand oder Sahne hinzugeben, dass der Spinat saemig wird und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat abschmecken.

Den Spinat auf die Kartoffeln in die Auflaufform geben. Ein paar Schmandtupfer auf den Spinat geben und reichlich Parmesan drÃ¼ber raspeln. In den Spinat mit einem LÃ¶ffel vier Vertiefungen drÃ¼cken und in jede der Mulden den Inhalt eines rohen Eis geben. Etwas Chilipulver drÃ¼ber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Â°C ca. 30 Minuten Ã¼berbacken.

~~~  
orange: Das war mal richtig lecker und passend fÃ¼r einen verpennten Sonntag Mittag :-)  
~~~

Posted by orange in vegetarisch at 12:18

Saturday, July 28. 2007

Waldrestaurant 'Bergl' [Oberschleissheim]

Mit dem 'Bergl' bin ich sozusagen aufgewachsen. Da es eines der Lieblingsrestaurants meiner Eltern ist, waren wir dort oft beim Essen. Allein die idyllische Lage mitten im Bergwald bei Oberschleissheim, mit Pferdekoppel und kleiner Kapelle ist eigentlich einen Besuch wert.

Im Sommer auf der Terrasse oder im Biergarten, im Winter in der Gaststub'n oder im Saal - fÃ¼r die Verpflegung mit guter bayerischer Hausmannskost ist gesorgt. Und wenn der Verdauungsschnapps den Magen noch nicht ganz aufgerÃ¤umt hat, hilft vielleicht ein ausgedehnter Waldspaziergang.

GenÃ¼gend ParkmÃ¶glichkeiten sind vorhanden. Der Saal kann auch fÃ¼r Feste gemietet werden.

Waldrestaurant Bergl
Bergl 1
85764 Oberschleissheim
Tel: 089-3150105

Ãffnungszeiten
Mo., Di., Fr., Sa., So. ab 11:00 Uhr

Posted by orange in restaurants getestet at 11:46

Thursday, July 26. 2007

Tom Kha - Suppe (Thai-Kokossuppe)

Meine Version davon mit GemÃ¼se und Garnelen

Suppe:

1 Dose Kokosmilch (400 ml)
400 ml Wasser

WÃ¼rste:

3 StÃ¼ck Zitronengras
5 KaffirlimettenblÃ¤tter
1 StÃ¼ck Galgant (ca. 5cm)
5-10 grÃ¼ne Chilis (je nach Deiner "Feuerfestigkeit")
2-3 EL Limettensaft (abschmecken! nicht zu viel...)
3 EL Fischsauce
Zucker
Garnelen
frischer Koriander

GemÃ¼se nach Wahl z.B.:

in Thailand haben wir oftmals drin vorgefunden:
Tomate (mundgerechte StÃ¼cke ohne Kerne) und/oder
Pilze und/oder (ganz, in Scheiben oder geviertelt)
Zwiebelringe
Babymaiskolben
Babyauberginen (klein und rund und etwas bitter, aber lecker!)

was meiner Meinung geschmacklich auch paÃt:

Zuckerschoten (2cm lange StÃ¼cke) und/oder
Karotten (dÃ¼nne Scheiben) und/oder
Paprika (in Streifen)

HÃ¤rteres GemÃ¼se wie Karotten kurz (3-4 Minuten) in Ãl andÃ¼nsten. Restliches GemÃ¼se waschen und schneiden.

Den Galgant schÃlen und in dÃ¼nne Scheiben schneiden. Das Zitronengras waschen, von den ÃuÃeren Harten Schichten befreien und den Kern schrÃg in ca. 2cm lange StÃ¼cke schneiden, die StÃ¼cke ein wenig flachklopfen, dass mehr Geschmack raus kommt. Chilis halbieren und Kerne rauskratzen.

Kokosmilch mit Wasser zum kochen bringen. Zitronengras, Galgant, Chilies und KaffirlimettenblÃ¤tter (ich hatte getrocknete) dazu geben und ca. 2-3 Minuten aufkochen. GemÃ¼se zugeben (je nachdem wie lang es braucht, also Karotten frÃ¼her, Tomaten erst kurz vor dem Servieren, ...), Garnelen dazu geben (ich habe noch gefrorene genommen, hat prima funktioniert). Wenn das GemÃ¼se bissfest ist und die Garnelen heiss, die Suppe mit Zucker, Fischsauce und Limettensaft abschmecken und mit frisch gehackten Koriander garnieren.

~~~

orange: Ich habe die Suppe mit Tomaten und Zuckerschoten gemacht. Aber hatte ich das GefÃ¼hl, dass eines der beiden den Geschmack etwas verfÃlscht hat. War trotzdem lecker, aber nÃchstes Mal werd ichs mit Karotten und Schwammerl versuchen :-)

~~~

Posted by orange in suppen, thailand at 08:45

Tuesday, July 24. 2007

Ingwer-Zitronen-Tee bei ErkÃ¤ltung

Bei den ersten AnflÃ¼gen einer ErkÃ¤ltung und auch wenn sie schon schonungslos auf mir 'notgelandet' ist, bereite ich mir einen leckeren Ingwer-Zitronen-Tee zu. Der macht schÃ¶n warm, liefert Vitamine und blÃ¤sst den Hals richtig durch :-). Ganz hartgesottene ergÃ¤nzen das Ganze noch mit einem SchuÃ Rum. Ãber die gesundheitlichen Vor- oder Nachteile werde ich mich besser nicht Ãussern, aber eins ist sicher, man fÃ¤ngt gut das Schwitzen an und wird schlafen wie ein Baby...

FÃ¼r die bleifreie Version nehme man:

1 groÃe Tasse oder Krug (0,5l)

1 Zitrone (Saft)

ca. 2 cm Ingwer, geschÃ¤lt und klein geschnitten

reichlich Honig

kochendes Wasser

und fÃ¼ge alles zu einem schmackhaften HeiÃgetrÃ¤nk zusammen.

Ein wenig durchziehen lassen und fertig.

Menschen, die noch keinen, oder noch nicht so oft Ingwer gegessen haben, oder einen besonders empfindlichen Magen haben, sollten mit dieser Mixtur vielleicht erstmal etwas vorsichtiger umgehen um zu testen, wie sie es vertragen.

Weitere Ingwertees:

Leckerer Ingwer-Hibiskus oder Ingwer-Malventee [Rezept]

Ingwertee mit Kardamom, Zimt und Orange

Posted by orange in [getrÃ¤nke](#), [hausmittelchen](#), [warm](#) at 20:54

Allgemeines: Ingwer

Erstmal etwas Allgemeines Ã¼ber Ingwer

Ingwer ist in sÃ¤mtlichen Kulturen der Erde seit jeher bekannt als gesundheitsfÃ¶rderndes Naturmittel Nr. 1 - sei es bei Verdauungsbeschwerden und Ãbelkeit, Schwindel, Jetlag, ErkÃ¤ltungssymptomen uvm.

Und auch aus der asiatischen Kueche ist die wÃ¼rzige Knolle nicht wegzudenken, denn ihr wird nicht nur eine vorbeugende Wirkung nachgesagt, sondern sie bringt mit ihrem zitronig-scharfem Geschmack auch ordentlich Pepp in die Gerichte. Bei uns ist der Ingwer jedem wahrscheinlich vom WeihnachtsgebÃ¤ck bekannt. Man muss aber dazu sagen, daÃ der Geschmack von kandiertem und frischem Ingwer nicht zu vergleichen ist.

Momentan wird Ingwer von europÃ¤ischen Wissenschaftlern genauer unter die Lupe genommen, um die Ã¼berlieferten Wirkversprechen auch medizinisch erklÃ¤ren zu koennen. Man darf gespannt sein.

~~~

Ingwer-Hausmittelchen:

Ingwer-Zitronen-Tee bei ErkÃ¤ltung

weitere Ingwertees:

Ingwer-Hibiscus oder Ingwer-Malventee

Ingwertee mit Kardamom, Zimt und Orange

~~~

Rezepte mit Ingwer bei [oh-range.com](#):

Laut der Blogsuche, kommt Ingwer bei mir in 72 EintrÃ¤gen vor. Wie man sieht habe ich eine untrennbare Liebe zum Ingwer entwickelt *g* Wer ihn absolut gar nicht mag, kann ihn natuerlich beim Nachkochen der Rezepte ersatzlos

streichen.

Hier kommt die [Liste]

~~~

Ingwer-Links:

Ten things to know about fresh ginger.

Posted by orange in essen und kochen, hausmittelchen at 17:56

### **Neue Kategorie: Hausmittelchen**

Ich habe heute eine neue Kategorie angelegt: Hausmittelchen

Dort werde ich kleine Gesundheitshelfer-Rezepte aus dem KÃ¼chenschrank vorstellen, die ich selbst hin und wieder anwende, wenn es mal zwickt.

Zu Risiken und Nebenwirkungen \*blabla\* Ihr wisst ja, ich bin kein Arzt und mÃ¶chte auch nicht die Verantwortung fÃ¼r Eure Gesundheit auf mich nehmen, aber wenn es bei mir hilft, warum Euch vorenthalten ;-)

Posted by orange in hausmittelchen at 15:46

### **Panzanella - Toskanischer Brotsalat**

Zutaten fuer 4 Personen als Beilage:

1 Bund Basilikum

150 g Rucola

1 rote Zwiebel

Saft einer Zitrone

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

8 EL Olivenoel

2 Knoblauchzehen

400 g Ciabatta-Brot

8 Tomaten

Optional: Feta-Wuerfel, grobe Parmesan-Raspel, schwarze Oliven, Gurke

Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Basilikum und Rucola waschen. Tomaten in Wuerfel schneiden. Alles mit - nach Wunsch - noch schwarzen Oliven, Feta-Wuerfeln oder Parmesanraspeln in eine grosse Salatschuessel geben.

Brot wuerfeln und auf ein Backblech legen. Im Ofen ca. 5 Min. roesten.

Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und 4 EL Oel zu einem Dressing verruehren und eine Knoblauchzehe dazu pressen.

Zwiebel in duenne Halbringe schneiden. Etwas Oel in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelscheiben kurz anbraten. Mit in die Salatschuessel geben und das Dressing untermengen.

4 EL Oel in der Pfanne erhitzen, 1 Knofelzehe hineinpressen und das Brot darin dann 1-2 Min roesten. Das geroestete Brot mit zum Salat geben, unterheben und gleich servieren.

~~~

orange: Soooooooooooooooooo lecker. Gab es bei uns mit Iglo Naturfilet mit Knofel-Kraeuter-Marinade. Aber danach sollte man unter seinesgleichen bleiben, da Zwiebeln und Knoblauch fuer besonderes langanhaltendes Aroma sorgen *g*.

~~~

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

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 13:33

Monday, July 23. 2007

### **Italienischer KÄ¼sekuchen**

30 g getrocknete Aprikosen  
60 g Cranberries  
4 EL Rotwein o. Sherry  
1 EL Butter  
4 EL Maisgriess  
400 g Ricotta  
4 Eier  
100 g Puderzucker  
3 EL Zitronensaft  
2 Zitronen (abgeriebene Schale)  
Puderzucker zum Bestreuen  
Maisgriess (Polenta) und Butter zum Form ausfetten

Backofen auf ca. 180 Grad vorheizen.

Aprikosen klein wÄ¼rfeln, mit Cranberries ca. 30 Minuten in Rotwein oder Sherry marinieren, bis sie die FlÄ¼ssigkeit aufgenommen haben. Eine Backform einfetten und mit MaisgrieÄ¼ ausstreuen.

Zucker und Eigelb schaumig rÄ¼hren. Ricotta durch ein Sieb passieren, GrieÄ¼ und Zitronensaft dazugeben und verrÄ¼hren. Cranberries, Aprikosen und abgeriebene Zitronenschale zufÄ¼gen und verrÄ¼hren.

EiweiÄ¼ steif schlagen und unterheben.

Masse in die Backform fÄ¼llen, glatt streichen und ca. 30-35 Minuten backen, abkÄ¼hlen lassen, aus der Form nehmen, mit Puderzucker bestÄ¼uben und nach Wunsch mit ein paar MinzblÄ¼ttern garnieren.

~~~

Mein erster KÄ¼sekuchen. Bin sehr begeistert, er ist wirklich gut geworden. Ich habe die Cranberries weggelassen und dafÄ¼r mehr Aprikosen genommen. Statt Rotwein oder Sherry habe ich selbst gemachten SanddornlikÄ¼r zum Marinieren benutzt. Man kann ja auch mit Sachen experimentieren, die man da hat :-). Nicht wundern, das ist ein "niedriger" Kuchen. Also er wird nur ein paar cm hoch. Das ist aber scheinbar normal.

~~~

Posted by orange in backen, kuchen+muffins, sÄ¼Ä¼yes at 16:37



Sunday, July 22. 2007

### **Olivenaufstrich**

Als Brotaufstrich fÃ¼r 4 Personen:

20 grÃ¼ne Oliven mit PaprikafÃ¼llung

3 EL Walnuss-StÃ¼ckchen

1/2 rote Paprikaschote, von Kernen und Stielansatz befreit und fein gehackt

2 EL Ãl

ein paar Zweige Petersilie oder andere frische KrÃ¤uter (nach Wunsch)

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem groben PÃ¼ree mixen. Oder alle Zutaten sehr fein hacken. Vor dem Servieren etwa 1 Stunde zum Durchziehen stehen lassen.

Auf einem Vollkornbrot mit FrischkÃ¤se schmeckt die Paste besonders gut. Eignet sich auch prima als Partysnack auf KrÃ¤cker oder Mini-Pumpnickel.

Posted by orange in dips+aufstriche, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 16:31

Saturday, July 21. 2007

## **Pad Thai - ThaiÃ¼ndische gebratene Nudeln mit Erdnuss und Sprossen**

Urlaubsalarm! Dieses leckere, einfache Gericht gibt es in Thailand Ã¼berall. Am Strassenrand, bei den rollenden GarkÃ¼chen, ist es meist am einfachsten und am besten, wie ich finde. Dieses Rezept ist sehr gut geeignet, um das Fernweh wieder zu schÃ¼ren :-)

FÃ¼r 2 Personen:

Nudeln:

Nudeln fÃ¼r 2 Personen (ich nehme meist 2 Nestchen Reis-Vermicelli und 2 Nestchen chinesische Eiernudeln)

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Bund Thai-FrÃ¼hlingszwiebeln

1 gute handvoll frische Sojabohnensprossen

4 EL (Erdnuss-) Ã–l

2 Eier

1/2 Block fester Tofu, mundgerecht gewÃ¼rfelt

oder

gekochte HÃ¼nchenreste, in mundgerechte StÃ¼cke gezupft

WÃ¼rzsauce:

10 g gepresste Tamarinde

4 EL Fischsauce

3 EL Zucker

5 TL Reissessig

1/2 TL Chiliflocken

Zum Servieren:

1 Limette, in Spalten geschnitten

1 handvoll ErdnÃ¼sse, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun angerÃ¶stet und in kleine StÃ¼cke gehackt

Die gepresste Tamarinde in ein SchÃ¼lchen geben und leicht mit Wasser bedecken (nur ein paar EL). FÃ¼r ca. 10 Minuten einweichen.

Wer Tamaridenkonzentrat verwendet, bitte aufpassen. Das Konzentrat ist extrem intensiv und man braucht viel, viel weniger, sonst kann man sich den Geschmack der Sauce schnell versauen.

WÃ¤hrend die Tamarinde weich wird, den Knoblauch hacken. Das weiÃe StÃ¼ck der FrÃ¼hlingszwiebeln in dÃ¼nne Ringe schneiden, den grÃ¼nen Part in etwas grÃ¶Ãere StÃ¼cke.

Den Tofu wÃ¼rfeln oder das Huhn zurechtzupfen. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen.

FÃ¼r die WÃ¼rzsauce die Tamarinde in ihrem Sud durchkneten (das geht am besten mit den HÃ¼nden) und den Sirup durch ein feines Siebchen in eine Schale streichen, um ihn von den festen Bestandteilen zu trennen. Fischsauce, Zucker, Reissessig und Chilipulver unter die Tamarinde mischen.

Wasser in einem Topf aufkochen und die Nudeln ca. 2 Minuten kochen, bis sie fast gar sind. In ein Sieb geben und abtropfen lassen

Den Wok aufheizen und die ErdnÃ¼sse darin goldbraun anrÃ¶sten. Dann heraus nehmen und hacken.

Ã–l in den Wok geben und den Knoblauch ein paar Sekunden anbraten, das weiÃe der FrÃ¼hlingszwiebeln dazu geben und den Tofu, oder das Huhn. Unter rÃ¼hren ein MinÃ¼tchen bei hoher Hitze anbraten. Dabei aufpassen, daÃ der Knoblauch nicht zu dunkel wird, sonst wird er bitter.

Die Nudeln und die WÃ¼rzsauce mit hinein tun und alles gut vermengen. FÃ¼r eine weitere Minute weiter braten, dann

auf eine Seite des Woks schieben.

Eier in die freie Wokseite schlagen und unter RÃ¼hren anbraten (wie RÃ¼hren). Wenn das Ei fast durch ist, mit den Nudeln vermengen.

Die Sprossen und den grÃ¼nen Part der FrÃ¼hlingzwiebeln dazu geben, einmal durchmischen und sofort servieren. Dazu eine Portion Pad Thai auf den Teller geben, ein paar ungebratene Sprossen oben drauf und mit reichlich ErdnussstÃ¼cken bestreuen. Eine Limettenspalte mit anrichten. Der Saft wird dann vor dem Essen Ã¼ber die Nudeln getrÃ¶pfelt.

Es gibt natÃ¼rlich einige Variationen, in denen weder Tofu noch Huhn vorkommt, z. B. mit gebratenen Shrimps oder GemÃ¼se (Baby-MaiskolbenstÃ¼cke, Karotten etc.).

Zudem kann man noch verschiedene Zutaten mit auf den Tisch stellen, die sich jeder nach Bedarf noch drÃ¼ber geben kann, z.B. Fischsauce, Chiliflocken oder vielleicht auch getrocknete Shrimps.

Posted by orange in thailand, vegetarisch at 13:39

Friday, July 20. 2007

### **Palak Paneer (wÃ¼rziger Spinat mit indischem KÃ¤se)**

FÃ¼r 2-3 Personen  
1 Packung TK-Spinat oder 1 groÃer Bund frischer Spinat  
10-15 WÃ¼rfel Paneer  
1 mittelgroÃe Tomate  
5 grÃ¶Ãere Chilis, klein gehackt  
1 TL gepresster Knoblauch (darf auch ruhig mehr sein)  
1 TL geriebener Ingwer  
1 TL KorianderblÃ¤tter, fein gehackt  
1/2 TL Korianderpulver  
1/2 TL KreuzkÃ¼mmelpulver  
1/4 Tasse CashewnÃ¼sse  
1/2 TL Salz  
Kurkuma zum Abschmecken

Spinat und grÃ¶Ãere Chilies: Spinat waschen (oder auftauen), grob zerschneiden. 1 TL Ghee in einer groÃen Pfanne erhitzen. GrÃ¶Ãere Chilies zugeben, dann den Spinat bis er zusammen fÃ¼llt bzw heiÃ ist. Hitze runter drehen. Ein paar Minuten warten bis alles abkÃ¼hlt. In einen Mixer geben mit einer Prise Salz. Zu einer geschmeidigen Paste mixen.

Tomate: Tomate kochen, bis die Haut platzt. Dann die Haut abziehen und die Tomate zermantchen.

Cashews: RÃ¶sten und zu einem feinen Pulver verarbeiten (z.B. im MÃ¶rser oder Mixer)

Paneer: Kurz in einem TL Ghee goldbraun anbraten. Muss aber nicht sein, man kann ihn auch spÃ¤ter einfach im Spinat ziehen lassen.

1 TL Ghee in einem Wok erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Ingwer- und Knoblauch-Paste zufÃ¼gen und das KreuzkÃ¼mmel- und Korianderpulver. FÃ¼r 2-3 Minuten braten. Dann SpinatpÃ¼ree, Tomate und Cashew-Pulver einrÃ¼hren und mit einer Prise Kurkuma und Salz abschmecken. Gut durchmengen und - wenn nÃ¶tig - mit etwas Wasser strecken.

Mit Deckel auf niedriger Hitze ca. 5-10 Minuten kochen. Paneer zufÃ¼gen und nochmal 2-3 Minuten simmern lassen.

Dazu passt Basmatireis oder indisches Fladenbrot.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 13:22

Thursday, July 19. 2007

## **Wassermelonen Curry (Matira Curry)**

Erfrischendes HÃ¶llenfeuer... Ein ganz besonderes Curry mit scharf-sÃ¼ss-sauer-erfrischendem Geschmack. Ich finde, indisches Brot passt als Beilage am besten.

Das Rezept stammt aus einem meiner LieblingsbÃ¼cher: "Indische Curries - die 50 besten Originalrezepte aus allen Teilen des Landes".

Die Autorin schreibt als Zusatzinformation noch Ã¼ber die Herkunft: "Dieses Rezept stammt aus der unfruchtbaren WÃ¼stenregion Rajasthan, wo die Temperaturen im Sommer fast 40 Grad erreichen. FrÃ¼her, als man nicht so leicht auf Nahrungsmittel aus anderen Teilen des Landes zurÃ¼ckgreifen konnte, mussten die Rajasthani mit dem vorliebnehmen, was die Region bot. Wassermelonen, in Rajasthan "matira" genannt, gehÃ¶rten zu den wenigen FrÃ¼chten, die es im Sommer dort gab."

2 Personen als Hauptgericht / 4 Personen als Beilage

1/4 groÃe Wassermelone

1 1/2 TL rotes Chilipulver

1 Prise Kurkuma

1/2 TL gemahlener Koriander

1 TL zerdrÃ¼ckter Knoblauch

Salz, Zucker

2 EL Ãl oder Ghee (gekÃ¶rte Butter)

1/4 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

2-3 TL Limonen- oder Zitronensaft

Die Wassermelone aufschneiden und die Samen mit einem LÃ¶ffel herauslÃ¶sen. Das Fruchtfleisch in ca. 4 cm grosse WÃ¼rfel schneiden. Etwa die HÃ¶lfte davon im Mixer ganz fein pÃ¼rieren. Mit Chilipulver, Kurkuma und Koriander, Knoblauch und Salz abschmecken.

Das Ãl in einem Wok erhitzen und den KreuzkÃ¼mmel darin anrÃ¶sten. Nach 20 Sekunden das WassermelonensÃ¼Ã unterrÃ¶hren. Die Hitze reduzieren und etwa auf ein Drittel einkÃ¶cheln lassen, dass die GewÃ¼rze ihre Aromen abgeben kÃ¶nnen und die Sauce etwas dicker wird. Mit Zucker und Limonen- oder Zitronensaft abschmecken und noch 1 Minute weiterkÃ¶cheln lassen.

Die WassermelonenstÃ¼cke in die Sauce legen und bei niedriger Temperatur 3-4 Minuten durchziehen lassen, dabei vorsichtig wenden, bis alle StÃ¼cke, ohne dass sie zerfallen, gleichmÃ¤Ãig mit der Sauce Ã¼berzogen sind.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 20:55

## **Paneer - indischer FrischkÃ¤se**

Selbst Paneer (auf Hindi  $\text{à¤¤à¤¤à¤¤à¤¤à¤¤à¤¤}$  panÃr mit langem "i") zu machen geht ganz einfach und schnell. Mit dem fertigen KÃ¤se kann man viele sÃ¤ttigende, vegetarische Gerichte zubereiten. FÃ¼r manche Rezepte muss man den Paneer nicht pressen, sondern kann ihn auch einfach in Flockenform verwenden, z.B. fÃ¼r Paneer Bhurji, das ein bisschen wie RÃ¶hre aussieht.

Das Geheimnis fÃ¼r einen guten Paneer, der nicht zu trocken und brÃ¶selig wird, ist die QualitÃ¤t der Milch. Je fettreicher, desto besser. Und Frischmilch ist gegenÃ¼ber H-Milch unbedingt zu bevorzugen!

Benny's erster und absolut perfekter Paneer

2 Pck. Vollfett-Frischmilch

1 Zitrone

KÄ¼setuch / engmaschiges Baumwoll- oder Leinentuch

Milch in einem Topf mit dickem Boden aufkochen (vorsicht, dass sie nicht anbrennt). Wenn die Milch anfÄ¼ngt, hoch zu steigen, Hitze runter drehen und den Zitronensaft dazu geben. Ein wenig vorsichtig mit einem HolzkochlÄ¼ffel vermengen.

In ein paar Minuten trennt sich die Molke (gelb und durchsichtig) vom EiweiÄ¼. Falls die Molke noch nicht ganz klar ist, noch ein wenig mehr Zitronensaft zufÄ¼gen und umrÄ¼hren.

Alles in ein sauberes KÄ¼setuch (oder engmaschiges Leinentuch), welches in einem Sieb ausgebreitet ist, giessen, dass die Molke ablaufen kann.

Das KÄ¼setuch, wenn es die Temperatur erlaubt, etwas auswringen, direkt Ä¼ber dem Paneer einen Knoten binden und das ganze Paket zum abtropfen aufhÄ¼ngen. FÄ¼r mindestens 30 Minuten hÄ¼ngen lassen - besser mehrere Stunden, daÄ¼ der KÄ¼se fest wird und nicht zu brÄ¼selig ist.

Alternativ kann man das zugebundene KÄ¼setuch auch zwischen zwei Schneidebretter legen und mit einem sehr gewichtsintensiven Gegenstand (z.B. groÄ¼er Topf voll mit Wasser) beschweren.

Rezepte auf oh-range.com mit Paneer:

Malai Kofta

Shahi Baingan

Paneer Bhurji

Palak Paneer

Kesari Paneer

Unsere Erfindung der Woche: Paneer KnÄ¼cke

Das sollte eigentlich Paneer Kulcha werden, ein Hefeteigfladen mit FrischkÄ¼se gefÄ¼llt. Nur beim ersten Versuch ging Trockenhefe nicht auf und beim zweiten hatten wir erst gar keine Hefe im Haus. DafÄ¼r hatte ich ein Rezept gefunden, wo der Teig mit Joghurt angerÄ¼hrt wird und dann 8 Stunden zieht. Leider war der Hunger zu gross und wir mussten den Back-Versuch schon vorher wagen. Geschmacklich war es voll ok, man hÄ¼tte es nur auch prima als Wurfgeschoss einsetzen koennen. Fazit: Pls do not try this at home ;-)

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, vegetarisch at 20:45

## **Gebratene Garnelen auf Tomaten-Gurken-Salat mit Fetacrostini**

Unser etwas dekadent geratenes BÄ¼roessen heute :-). Aber wenn man bei dem warmen Wetter schon arbeiten muss, sollte man sich wenigstens was gÄ¼nnen, oder? ;-). War sehr lecker leicht und ging echt schnell zu machen

FÄ¼r 2 Personen:

Tomaten-Gurken-Salat

1/2 Gurke, geschÄ¼lt + klein gewÄ¼rfelt

3 Tomaten, klein gewÄ¼rfelt

1,5 Zitronen (Saft)

1/2 rote Zwiebel

Salz, Pfeffer, Ä¼l

Sonnenblumenkerne

etwas frisch gehackte Petersilie od. Basilikum

-> Alles zusammen vermengen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feta-Crostini:

1/2 Aufback-Ciabatta

1 Pck. SchafskÄ¼se

Salz, Pfeffer, Paprika

1/2 Knobelzehe oder Knobel aus der MÄ¼hle

frische KrÃ¤uter, die gerade zur Hand sind  
evtl. 2 EL Schmand und etwas Milch

Knofel pressen, KrÃ¤uter fein hacken und mit dem SchafskÃ¤se vermantschen. Wenn nÃ¶tig, mit etwas Schmand und Milch cremiger machen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika wÃ¼rzen. Das Ciabatta in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Ãl betrÃ¶pfeln und bei 190Â°C in den Ofen schieben bis sie goldbraun und knusprig sind. Dann aus dem Ofen holen und mit der Fetacreme dick bestreichen.

WÃ¼rzige Garnelen:

1 Pck. Garnelen (roh und ohne Darm)  
1 EL Knoblauch, fein gehackt  
1 EL Ingwer, fein gehackt  
2 getrocknete, kleine, rote Chilis  
3 EL Zitronensaft  
Ãl, Salz, Pfeffer

Garnelen ggf. auftauen lassen, dann abwaschen und mit KÃ¼chenpapier abtupfen. Ãl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen, Knofel, Chili und Ingwer hineingeben und umrÃ¼hren. Garnelen nur so lange anbraten, dass sie innen noch glasig bleiben. Mit etwas Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft wÃ¼rzen.

SchÃ¼n auf einem Teller anrichten: evtl. den Salat in einem grossen Salatblatt, Garnelen drauf und Crostinis daneben :-)

Posted by orange in fisch + meerestier, salate, snacks/vorspeisen at 13:58

Wednesday, July 18. 2007

## **Auberginen - Curry (auch eine super Sauce fÃ¼r Pasta!)**

Ich hab fÃ¼r indisch-italienische VÃ¶lkerverstÃ¤ndigung gesorgt und das Curry als Pastasauce zubereitet. SchÃ¶n lecker sÃ¤ttigend scharf :-)

Variante 1 (fÃ¼r 4 Personen):

2 Auberginen - in mundgerechte WÃ¼rfel geschnitten  
2 Dosen geschÃ¶lte, ganze Tomaten  
3 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten  
2 kleine rote getrocknete Chilischoten, fein zerrieben oder gehackt  
3 kleine grÃ¼ne frische Chilischoten  
3 ca. 3 mm dicke Scheiben frischer Ingwer, geschÃ¶lt  
1 TL Senfsamen  
1 TL KreuzkÃ¼mmel  
2 Nelken  
2 Kardamomkapseln  
brauner Zucker (normaler geht auch)  
zum Abschmecken: Garam Masala, Kurkuma, Korianderpulver  
Ghee (gekÃ¶rte Butter) oder Ãl  
1 handvoll frischer Koriander

Ghee oder Ãl in einem Wok oder einer groÃen Pfanne erhitzen und die getrockneten Chilis, KreuzkÃ¼mmel und Senfsamen darin kurz anrÃ¶sten, bis die Senfsamen beginnen zu springen. Knoblauch, Zwiebeln, Ingwerscheiben und 1 TL braunen Zucker dazugeben und anbraten. Die AuberginenwÃ¼rfel und grÃ¼nen Chilis mit in den Wok geben und gut mit den GewÃ¼rzen vermengen, ca. 5 Minuten weiter braten. Die Dosentomaten in den Wok fÃ¼llen und mit einem HolzlÃ¶ffel ein wenig zerteilen. Deckel drauf und ca. 30 Minuten auf niedriger Stufe kÃ¶cheln lassen. Hin und wieder umrÃ¼hren. Wenn die Auberginen schÃ¶n weich sind und sich eine schmackhafte, dickflÃ¶ssige Sauce gebildet hat, mit reichlich Garam Masala, Kurkuma, Korianderpulver, GemÃ¼sebrÃ¶hepulver oder Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Noch 5 Minuten durchziehen lassen, frischen Koriander untermengen und mit Nudeln und Parmesan oder Reis servieren.

Variante 2:

1 Aubergine, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

WÃ¼rzpaste:

3 rote Chilis  
1 Knoblauchzehen  
1 walnuÃgrosstes StÃ¼ck Ingwer  
2 TL getrocknete Kokosraspeln  
1/2 TL Salz  
-> Alles in einem MÃ¶rser zu einer Paste verarbeiten.

WÃ¼rzÃ¶l:

KreuzkÃ¼mmel  
Senfsamen  
CurryblÃ¶tter

-> In einer Pfanne mit etwas ErdnussÃ¶l oder neutralem Ãl anrÃ¶sten.

Aubergine zufÃ¼gen und anbraten. Dann die Hitze reduzieren und fÃ¼r ein paar Minuten kÃ¶cheln lassen. Ein wenig Kurkuma drÃ¼ber streuen und die WÃ¼rzpaste unterrÃ¼hren. Auf geringer Hitze noch weiter kÃ¶cheln lassen, bis die AuberginenstÃ¼cke durch sind.



Um es als Nudelsauce zu servieren, mit ein paar EsslÃ¶ffeln passierten Tomaten "strecken". Frischer Koriander macht sich auch gut dazu!

Posted by orange in indien, vegetarisch at 18:00

### **Einfacher Bohnensalat**

Eine einfache und schnelle Beilage zu deftigen Gerichten.

FÃ¼r 2 Personen als Beilage:

1 Dose/Glas Bohnen

1 grosse Tomate

optional: dÃ¼nn geschnittene Zwiebelringe

Essig, Ãl

Salz, Pfeffer

Tomate in kleine WÃ¼rfel schneiden. Bohnen abtropfen lassen. Mit der klein gewÃ¼rfelten Tomate und den Zwiebeln vermengen und mit Essig, Ãl, Salz und Pfeffer anmachen.

Posted by orange in salate, vegetarisch at 11:47

Monday, July 16. 2007

## **Champignon + Tofu SatÃ©**

Spiesse:

kleine, braune Champignons fÃ¼r 5 Spiesse

TofuwÃ¼rfel fÃ¼r 3 Spiesse

Marinade:

2 Knoblauchzehe(n)

1 EL Ingwer, fein gehackter

1 EL Zitronengras, fein gehacktes

3 EL Sojasauce

3 EL Ãl (SesamÃ¶l)

Die Champignons waschen, trocken tupfen, halbieren und in eine SchÃ¼ssel geben. Tofu mundgerecht wÃ¼rfeln. Den Knoblauch schÃ¶len, fein hacken und mit Ingwer, Zitronengras, Sojasauce und SesamÃ¶l verrÃ¼hren. Ãber die Champignons und den Tofu geben. Die Champignons gut unterheben und unter mehrmaligem Wenden 4 Stunden marinieren.

Die Champignons und den Tofu aus der Marinade nehmen und auf SpieÃe stecken. Die SpieÃe auf dem heiÃen Grill rundherum garen, dabei stÃ¤ndig mit der Marinade bepinseln. Alternativ kann man auch etwas Ãl in einer Pfanne erhitzen und die SpieÃe darin goldbraun braten, dabei mit der Marinade bestreichen.

Die fertigen SpieÃe mit [>] SatÃ© Sauce anrichten und mit gehackten FrÃ¼hlingzwiebeln und ErdnÃ¼ssen garniert servieren.

Tipp: HolzspieÃe ein wenig in Wasser einweichen, damit sie beim Grillen oder Braten nicht schwarz werden.

~~~

orange: Rezept von Chefkoch, etwas abgewandelt. Hat super geschmeckt. War vor allem Ã¼berrascht, daÃ der Tofu richtig schÃ¶n wÃ¼rzig wurde! Eine prima vegetarische Abwechslung zum ewigen Grillfleisch.

~~~

Posted by orange in fleischersatz, thailand, vegetarisch at 11:59

## **Indisch angehauchte SatÃ©sauce (Erdnuss-Sauce)**

4 frische, rote Chilischoten

3-4 Knoblauchzehen

1 EL frischer Ingwer

12-15 EL Erdnussbutter mit StÃ¼ckchen

1/2-1 Limette (Saft)

1 EL Sojasauce

1 EL ErdnussÃ¶l

400 ml Kokosmilch

schwarze Senfsamen

KreuzkÃ¼mmel

Salz, Pfeffer, Chilipulver

FÃ¼r die SatÃ©sauce die Chilischoten waschen, halbieren, entkernen und ganz fein hacken. Den Knoblauch schÃ¶len und ebenfalls fein hacken. Ingwer fein hacken. Ãl in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen und KreuzkÃ¼mmel darin rÃ¶sten. Dann Knoblauch, Chilischoten und Ingwer zugeben, kurz mitdÃ¼nsten und mit Kokosmilch aufgieÃen. Etwas kÃ¼cheln lassen, dann vom Feuer nehmen und die restlichen Zutaten wie Limettensaft, Sojasauce und Erdnussbutter unterrÃ¼hren. Die Sauce glatt rÃ¼hren und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

PaÃt z.B. zu Champignon + Tofu SatÃ© - SpieÃchen oder Schweinefilet Sticks in Thai Marinade auf lauwarmem

Glasnudelsalat.

~~~

orange: Meine Mengenangaben sind wie immer etwas vage. Das liegt daran, dass ich meist improvisiere statt nach Rezept zu kochen. Das ist aber nicht weiter tragisch, einfach nach eigenem Gusto abschmecken. Diese Sauce kann man prima nachwÃ¼rzen, wenn man von irgend etwas mehr mÃ¶chte. Also am Anfang lieber nicht ganz so groÃ¼zig sein. Meine Version der SatÃ©sauce ist evtl. etwas schÃ¶rfer als die, die man sonst so bekommt. Falls es jemand milder mag, einfach weniger Chilis nehmen oder das Chilipulver weg lassen.

~~~

Posted by orange in dips+aufstriche, thailand at 11:58

## **Erdnussbutter**

130 g ErdnÃ¼sse, frisch  
1 EL Ãl (ErdnussÃ¶l)  
Salz  
5 g Zucker

Frische ErdnÃ¼sse knacken und die braunen HÃ¼tchen von den ErdnÃ¼ssen entfernen. Statt frischen ErdnÃ¼ssen kann man auch die schon gepellten aus dem Asiamarkt verwenden. Spart man sich etwas arbeit :-). 130 g ErdnÃ¼sse in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Temperatur leicht rÃ¶sten, bis sie anfangen zu duften. ErdnÃ¼sse in einen Mixbecher geben. WÃ¤hrend des PÃ¼rierens nur so viel ErdnussÃ¶l zufÃ¼gen, bis die Erdnussbutter geschmeidig wird. Wenn man die Erdnussbutter zum Backen verwenden mÃ¶chte, nur leicht salzen und eine Prise Zucker zufÃ¼gen.

Als Beilage zu Gegrilltem oder zu Fondue kann man den Zucker auch weglassen und die Erdnussbutter nach eigenem Geschmack salzen.

Wie KonfitÃ¼re in WeckglÃ¤ser abfÃ¼llen und kÃ¼hl lagern.

~~~

orange: Hat super einfach funktioniert und wurde sehr lecker. Glaube das kommt sogar gÃ¼nstiger, als gekaufte.

~~~

Posted by orange in dips+aufstriche at 11:57

Wednesday, July 11. 2007

## **Energiiiiiiiiiiiiiiiiieeeee.... bÃ¼llchen**

Mein Name ist orange... und ich bin sÃ¼chtig. Seit dem Yogafestival hat sie mich endgÃ¼ltig gepackt, die Energiekugel-Sucht.

Nein, das ist keine neuartige Droge, mit der man in hÃ¶chste SphÃ©ren schwebt. Energiekugeln bringen einem hÃ¶chstens den kulinarischen Himmel ein wenig nÃ¤her, aber wenn man zu viele davon isst, schwebt man wahrscheinlich erstmal eine Zeit lang gar nicht mehr ;-). Mein Schatz hat zu dem tollen Kopfstandweltrekord auf dem Fest noch einen inoffiziellen, persÃ¶nlichen "viele-Energiekugeln-in-kÃ¼rzester-Zeit-dematerialisieren" -Rekord aufgestellt.

Um das RÃ¤tsel zu lÃ¶sen: Energiekugeln sind kleine, pralinenartige SÃ¼ssigkeiten, die aus zerkleinerten TrockenfrÃ¼chten, NÃ¼ssen, Kakao, Zucker(sirups) und Butter hergestellt werden. Bei der Zusammenstellung sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, es gibt sie in allen mÃ¶glichen Variationen.

Da man auch zuhause von der Sucht nicht verschont wird, hab ich mich auf die Suche nach Rezepten gemacht. Und eines davon - meinen ersten eigenen Herstellungsversuch - mÃ¶chte ich Euch heute aufschreiben:

### **Rosinen-Nuss-BÃ¼llchen**

75 g Rosinen

50 g ungesalzene NÃ¼sse

(z.B. Mandeln od. HaselnÃ¼sse)

50 g zerlassene Butter

25 g ungesÃ¤Ã¼zte Kokosraspeln

Die Rosinen in einer KÃ¼chenmaschine oder einem Mixer zu einer mittelfeinen Masse mixen und in eine SchÃ¼ssel geben. Nun die NÃ¼sse im Mixer zerkleinern, bis sie ziemlich fein sind. Die NÃ¼sse mit den Rosinen vermischen. Die zerlassene Butter darÃ¼bergieÃ¼en und gut vermischen.

Nun aus der Masse kleine BÃ¼llchen formen. Die Kokosnussraspeln auf einen Teller geben (nach Belieben vorher ohne Fett anrÃ¶sten - ich finde, es schmeckt besser) und die BÃ¼llchen darin rollen, bis sie ganz bedeckt sind. Sie kÃ¶nnen sofort verzehrt oder vorher gekÃ¼hlt werden.

### **Andere EnergiebÃ¼llchen-Rezepte:**

Aprikosen-Dattel-Cashew-BÃ¼llchen

EnergiebÃ¼llchen mit Datteln und Marzipan

Posted by orange in sÃ¼Ã¼es at 19:50

Wednesday, July 4. 2007

### **Spinat-Knoblauch-Dhal**

Kochen bis es zerfÃ¼llt, dann mit einem Holzstampfer zu einer sÃ¤migen Paste stampfen:

1/2 Tasse Toor Dhal

1/2 TL Kurkuma

1 Tasse Wasser

In der Zwischenzeit vorbereiten:

1 Bund Spinat oder 1/2 Pckg. TK Spinat

2-3 Knoblauchzehen - schÃ¼len und klein hacken

4 getrocknete rote Chilis - klein hacken

MurmelgroÃes StÃ¼ck Tamarinde in Wasser einweichen und dann den Saft ausdrÃ¼cken

WÃ¼rzÃ¼gel herstellen:

1 TL ErdnussÃ¼gel oder Ghee in einer Pfanne erhitzen

Die getrockneten Chilis,

einige CurryblÃ¤tter

je 1 TL KreuzkÃ¼mmel und Senfsamen

zufÃ¼gen und rÃ¼sten.

Knoblauch unterÃ¼hren und goldbraun anbraten (nicht zu dunkel!). Klein geschnittenen Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen. Toor Dhal zufÃ¼gen und mit Tamarindensirup, Salz und Chilipulver wÃ¼rzen. Eventuell noch 1/2 Tasse Wasser zufÃ¼gen und fÃ¼r 15 Minuten mit Deckel simmern lassen.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 19:12

Tuesday, July 3. 2007

## **Bayerischer Kartoffelsalat**

FÄ¼r 3 Personen:

6 groÙe, festkochende Kartoffeln

2 Zwiebeln

Essig, Ä¼l

GemÄ¼sebrÄ¼hepulver

Salz, Pfeffer, Paprika

Schnittlauch oder Kresse

Kartoffeln mit Schale kochen, dann schÄ¼len und in dÄ¼nne Scheiben schneiden. Zwiebeln in kleine WÄ¼rfel schneiden und unter die Kartoffeln mengen.

Aus etwas Wasser und GemÄ¼sebrÄ¼hepulver eine starke BrÄ¼he herstellen, mit Essig, Ä¼l abschmecken und Ä¼ber den Kartoffeln verteilen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprika wÄ¼rzen. Wenn mÄ¼glich ein halbes StÄ¼ndchen durchziehen lassen. Mit gehacktem Schnittlauch oder Kresse bestreuen.

Posted by orange in salate at 19:22

## **Berlin, Berlin...**

... wir waren in Berlin! Und davon gibt's natÄ¼rlich auch Einiges (kulinarisches) zu berichten.

Weekend Club

(Alexanderplatz 5)

Cooler Club mit riesen Dachterrassen-Lounge im 16. Stock mit Ausblick Ä¼ber ganz Berlin Mitte! Leider hat es geregnet, als wir da waren (Miss Kittin), aber auch die Lightshow innen war was Besonderes. Die ganze Decke ist voller GlÄ¼hbirnen, die einzeln angesteuert werden koennen, so auch die Wand zu den Toiletten.

-----  
Strandbar

an der Museumsinsel

GemÄ¼tlich, gross, direkt am Wasser. Schade, dass unsere in MÄ¼nchen so klein ist. Und vor allem haben wir nur eine einzige...

-----  
3. Yogafestival

(Shanti-Park, nahe Hbf Berlin)

Am Samstag haben wir beim 3. Yogafestival vorbei geschaut. Leider war das Wetter am ganzen Wochenende nicht so berauschend, deshalb war es nicht so voll, wie erwartet. Aber auf der Aktions-Wiese war doch einiges los, als die Lachyoga-Gruppe zuerst eine kleine Einstimmung gegeben hat... Also ich glaub Lachyoga ist nichts fÄ¼r mich, obwohl man beim zugucken definitiv nicht ums lachen drum rum kommt /\*g/\*. Danach wurde dann der 1. Kopf-/Schulterstand-Weltrekord ausgetragen, bei dem wir natÄ¼rlich nicht fehlen durften!

Frisch gestÄ¼rkt mit sÄ¼ndischem Essen, Tee und Energiekugeln ging's dann aufs Prem Joshua Konzert, welches einfach der Hammer war. Ich kannte die Gruppe davor nicht, aber war total begeistert!

Hier ein kleines Video zum runterladen, um einen Eindruck davon zu bekommen: Video ab

-----  
Helmut Newton Stiftung

Zu Newtons Bildern muss ich wahrscheinlich nicht viel sagen. Ich mag sie sehr, deshalb war die Ausstellung ein absolutes Muss fuer diesen Berlin-Besuch.

Es gab abgesehen von seinen Bildern auch einiges an privatem Photomaterial, NotizbÄ¼chern, Requisiten, Kameras und vieles mehr aus seinem privaten Besitz (Helmut Newton's Private Property) sowie eine Sonderausstellung "Wanted: Helmut Newton, Larry Clark & Ralph Gibson" zu sehen.

Gleichzeitig war auch die sehr sehenswerte aber auch teilweise sehr schockierende Ausstellung "Humanism in China - Ein fotografisches PortrÄ¼t" am laufen. Viele Bilder des tÄ¼glichen Lebens in China sind dort ausgestellt, die durch Bildunterschriften erklÄ¼rt wurden und uns wahrscheinlich einmal mehr froh sein lassen, in besseren VerhÄ¼ltnissen zu leben.

-----  
Entdeckung der Woche:

Mango-Pistazien-Cashew-MÄ¼sliriegel

vom Starbucks Monsieur Vuong - Indochina Cafe

-> goko - Japanisches Restaurant

-> Pizzastand in der Alten SchÄ¼nhauser StraÄ¼e, unweit von den Hackeschen HÄ¼fen auf der linken Seite... den Namen hab ich leider vergessen: leckere SteinofenpizzastÄ¼cke fÄ¼r nur 2 EUR!

-> China-Box fÄ¼r 3 EUR (z.B. gebratene Nudeln mit Huhn und scharfer Sauce) beim China-Takeout gegenÄ¼ber von den Hackeschen HÄ¼fen.

Posted by orange in berlin at 15:00

## **Monsieur Vuong [Berlin]**

Seit meinem letzten Besuch in Berlin trÄ¼umte ich schon wieder davon, bei Monsieur Vuong essen zu gehen. Neben ein paar Vorspeisen, leckeren Drinks und Tees gibt es immer zwei verschiedene Hauptgerichte, nach Wahl vegetarisch oder mit Fleisch. Diese bestehen aus frischem WokgemÄ¼se, sehr leckeren Saucen, Fleisch oder Tofu und NÄ¼ssen/Samen. Schnell zusammengestellt sind die Gerichte auch perfekt zum mitnehmen. Und lecker (und gesund)!

Food:

Eingelegter Tofu mit GemÄ¼se (Kraut, Stangensellerie, Karotten uvm.) in einer Erdnuss-Kokossauce mit vielen frischen KrÄ¼utern (Koriander, Thaibasilikum etc.), Reis und gerÄ¼steten Zwiebeln.

Reisnudeln mit hauchdÄ¼nnen Rindfleischscheiben in einer krÄ¼ftigen BrÄ¼he mit GemÄ¼se und KrÄ¼utern.

**MONSIEUR VUONG**

Indochina Cafe

Alte SchÄ¼nhauser Str. 46

10119 Berlin-Mitte

Posted by orange in berlin, restaurants getestet at 12:00

Sunday, July 1. 2007

### **goko - Japanisches Restaurant [Berlin]**

Zitat von der Website:

"goko, ist modernes japan in berlin, geplant nach fernÄ¶stlicher philosophie. fu sui bildet den kern bei goko. angefangen vom namen des restaurants Ä¼ber das interieur bis hin zur speisekarte, die lehre der fÄ¼nf elemente nach fu sui findet sich Ä¼berall bei goko wieder.

im mittelpunkt der philosophie steht die ausgewogenheit der elemente holz, feuer, erde, metall und wasser. abgestimmt hinsichtlich ihrer bedeutung und wirkung auf die menschen kreieren sie das unverwechselbare flair des goko."

Ich fand die Einrichtung sehr gelungen. Minimalistisch, stilvoll und trotzdem gemÄ¼tlich. Wir sassen an einem der 3 kleinen Tische drauÄ¶en auf dem BÄ¼rgersteig, dem 'Puls' von Berlin Mitte. Lecker japanisches Essen und ein Kirin Bier dazu, so kann man's aushalten.

Probiert:

Yakitori - japanische HÄ¼hnerspiesse

Edamame - gekochte Sojabohnen

Elemente-MenÄ¼ 'moku' (Holz) - California Maki, Avocado Maki und Negitoro Maki

Nigiris: Ebi (gekochte Garnele), Hotate (Jakobsmuschel)

Makis: Shinko Maki (eingelegter Rettich)

goko - japanisches restaurant

neue schÄ¶nhauser str. 12

10178 berlin-mitte

Posted by orange in berlin, restaurants getestet at 15:51