

Thursday, September 27. 2007

Erbsensuppenrevolution

Eigentlich hatte ich ja gar keine Lust auf Erbsensuppe, aber was solls, man muss allem eine Chance geben und recht viel mehr hat der Zutatenvorrat nicht hergegeben. Ich war - wie sicher auch ein paar von Euch - etwas traumatisiert von schleimigen ErbseneintÄ¼pfen mit wabberigem Speck drin. Doch diese Suppe hat mein Trauma ein fÄ¼r alle Mal kuriert!

350 g TK-Erbsen
1 groÄ¼e Zwiebel
1 EL brauner Rohrzucker
300 ml starke BrÄ¼he
2 EL Speisequark
1 Prise Chilipulver
1 Prise Zimtpulver
OlivenÄ¼l

Die Zwiebeln schÄ¼len, in kleine WÄ¼rfel schneiden und in 2 EL OlivenÄ¼l glasig andÄ¼nsten. Von den Erbsen 4 EL zur Dekoration abnehmen, die restlichen Erbsen zu den Schalotten geben, mit Zucker bestreuen und ca. 3 Minuten schmoren. Die BrÄ¼he dazugeÄ¼en und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze kÄ¼cheln.

Alles in den Mixer geben (PÄ¼rierstab hat bei mir eine riesen Sauerei verursacht, weil es zu wenig FIÄ¼ssigkeit war um das Ding ganz einzutauchen) und cremig mixen. Den Quark hineingeben und nochmal durchmixen.

Suppe wieder zurÄ¼ck in den Topf geben. Die restlichen Erbsen untermengen und nochmal ein wenig kÄ¼cheln lassen.

Einlage 1:

2-3 Scheiben Vollkornbrot (hatten eins mit vielen KÄ¼rnern und aussen Sesam)
groÄ¼es StÄ¼ck Butter
GemÄ¼sebrÄ¼hepulver (aus GemÄ¼seflocken, nicht aus Glutamat ;-)

Vollkornbrot in WÄ¼rfel schneidne. Butter in einer Pfanne schmelzen, die WÄ¼rfel darin schwenken und mit GemÄ¼sebrÄ¼hepulver bestreuen als WÄ¼rze. Knusprig braun anbraten.

Einlage 2:

1 StÄ¼ck ZiegenKÄ¼se (den Namen muss ich noch nachgucken... hat einen roten Rand)
Chilipulver
geraspelte Mandeln

ZiegenKÄ¼se in kleine WÄ¼rfel schneiden. Mandeln in einer Schale zerdrÄ¼cken, dass man kleine Splitter bekommt. Etwas Chilipulver dazu geben und vermengen. Die KÄ¼sewÄ¼rfel in die Schale geben und die Panade andrÄ¼cken. Dann in der Pfanne kurz anbraten.

Einlage 3:

Lecker schmecken dazu auch sicher kross angebratene Speckstreifen.

Suppe anrichten und die gewÄ¼nschte/n Einlage/n darauf verteilen.

Posted by orange in suppen at 18:00

Wednesday, September 26, 2007

Rava Laddoos (Rezept II)

300 g WeizengrieÃ
250 g Zucker
5 grÃ¼ne Kardamom-Kapseln
100 g Ghee (gekÃ¶rte Butter / Butterschmalz)
60 g Cashew-Kerne
50 g Rosinen

5 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen, darin den GrieÃ bei mittlerer Hitze unter RÃ¼hren 8-10 Minuten rÃ¶sten, bis er eine goldgelbe Farbe annimmt und duftet. Vom Herd nehmen und abkÃ¼hlen lassen.

Die Kardamomkapseln aufschneiden und die schwarzen KÃ¶rner herausbrechen. Mit dem GrieÃ und dem Zucker im Mixer mÃ¶glichst fein mahlen.

Die CashewnÃ¼sse grob hacken. Restliches Ghee erhitzen, darin die NÃ¼sse und Rosinen 2-3 Minuten leicht anrÃ¶sten, dann das GrieÃgemisch zugeben. Alles gut verrÃ¼hren und sofort mit beiden HÃ¤nden zu festen BÃ¼llchen formen. Die BÃ¼llchen kÃ¶nnen in einer luftdichten Box an einem kÃ¼hlen Ort einige Zeit aufbewahrt werden.

~~~

Rezept aus 'Indien - KÃ¼che & Kultur' GU Verlag

orange: Ich habe noch einen Spritzer Milch gebraucht, um BÃ¼llchen rollen zu kÃ¶nnen, die nicht gleich wieder auseinander fallen. Mmmm, das duftet :-)

Hier ist das erste Rava Laddoo Rezept, das ich ausprobiert habe. Es ist mir leider nicht so gut geglÃ¼ckt (man konnte die Laddoos als Wurfgeschosse verwenden - aber lecker waren sie!), weil ich den Zuckersirup zu lang kochen lieÃ. Aber testet selber aus, welches besser ist und berichtet mir dann :-)

~~~

Posted by orange in indien, sÃ¼Ães at 20:55

Sunday, September 23. 2007

Aprikosen - Dattel - Cashew - BÄ¼llchen

Man kann doch nie genug EnergiebÄ¼llchen-Rezepte haben... ;-)

1 Teil getrocknete Aprikosen
1 Teil getrocknete Datteln
1/2 Teil Rosinen
1 Teil CashewnÄ¼sse
1/2 Teil Mandeln
1/4 Teil Kokosraspeln
3 Kardamomkapseln
1/4 TL Zimt
gemahlene Mandeln fÄ¼r auÄ¼ren rum

Getrocknete FrÄ¼chte in Streifen schneiden und in etwas heiÄ¼em Wasser ca. 10 Minuten einweichen.

Cashews und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten, bis sie anfangen goldbraun zu werden und zu duften. Dann im Mixer pulverisieren.

Von den Kardamomkapseln die schwarzen Samen herausbrechen und im MÄ¼rser zu Pulver zerstoÄ¼en. Den Kardamom mit Zimt, Kokosraspeln und den gemahlene NÄ¼ssen in einer SchÄ¼ssel vermengen.

Die TrockenfrÄ¼chte in den Mixer geben und zu einer Paste verarbeiten.

NÄ¼sse und FrÄ¼chte vermengen. Falls die Paste etwas zu dick wird, etwas von dem Einweichwasser untermischen. Kleine StÄ¼cke abstechen und zu BÄ¼llchen rollen. In den gemahlene Mandeln wÄ¼zen. Dann in einer verschlossenen Box kÄ¼hl lagern.

Weitere EnergiebÄ¼llchen-Rezepte:
Rosinen-Nuss-BÄ¼llchen
EnergiebÄ¼llchen mit Datteln und Marzipan

Posted by orange in indien, sÄ¼Ä¼es at 21:35

Thursday, September 20. 2007

Blitz - Aglio Olio

Low Budget (BÃ¼ro-)Mittagessen

Das kennt sicher jeder... die Mittagspause naht, aber man hat keine Zeit sich was zu besorgen/kochen. Wer nicht mit einer Kantine gesegnet ist, kann mit wenigen Zutaten (- die wir inzwischen immer in der BÃ¼roschublade haben -) ein schnelles, wÃ¼rziges Mittagessen zaubern. Nur es sei dazu gesagt, daÃ man danach vielleicht keinen Kundenkontakt oder Meetings mehr haben sollte ;-)

Man benÃ¶tigt:

1 Herdplatte, 1 Topf mit Wasser, Nudeln, Prise Salz -> Nudeln al dente kochen lassen, wÃ¤hrend man gemÃ¼tlich weiter arbeitet

oooder:

1 Portion Nudeln vom Vortag

WÃ¼rzÃ¶l:

ein wenig Ãl, getrockneter Oregano, getrocknete Chilischoten oder -flocken, Salz, Pfeffer, getrockneter Knoblauch

Dann einfach die Nudeln mit den GewÃ¼rzen und dem Ãl vermengen - fertig.

Falls genau dann, wenn man die Nudeln abgegossen hat das Telefon klingelt und das wichtige GesprÃ¤ch sich so lang zieht, daÃ die Nudeln nur noch lauwarm sind, muÃ man den Anrufer nicht verfluchen, sondern kann die Nudeln mit etwas Zitronensaft und dem selbigen WÃ¼rzÃ¶l wie oben zu einem leckeren lauwarmen Nudelsalat umfunktionieren :-)

Die KrÃ¶nung ist natÃ¼rlich, wenn man im KÃ¼hlschrank noch ein Eck Parmesan findet :-)

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 16:00

Tuesday, September 18. 2007

KÃ¼biszeit

Juhu, endlich ist wieder KÃ¼biszeit. KÃ¼bisse in allen Variationen werden einem Ã¼berall hinterhergeworfen.

Lange Zeit war ich dem KÃ¼bis gegenÃ¼ber skeptisch und hab ihn gemieden. Aber seit ein paar Jahren ist bei uns die KÃ¼bissucht ausgebrochen. Ein Ã¼berst vielseitiges, leckeres, sÃ¼ttigendes Gmias, das bei uns regelmÃ¼sig auf dem Essensplan steht :-)

Viele haben Bedenken, daÃ es ein groÃer Aufwand ist, einen KÃ¼bis zu verarbeiten. Man benÃ¶tigt aber eigentlich nur ein groÃes, gutes SÃ¼gmesser, dann bekommt man den KÃ¼bis ganz gut geteilt. Einen Hokkaido-KÃ¼bis kann man sogar mit Schale kochen. Die Schale wird weich und man kann sie mitessen.

Hier ein paar Rezepte auf oh-range.com, die zeigen, daÃ ein KÃ¼bis nicht nur als gruselige Deko fÃ¼r Halloween zu gebrauchen ist. Allen voran unser Lieblings-KÃ¼bis-Rezept, weil es so schnell und einfach zuzubereiten geht, total lecker ist und wunderbar satt macht.

Ofen-KÃ¼bis
SÃ¼ndisches Dhal mit KÃ¼bis
KÃ¼bislasagne
Fruchtige KÃ¼biscremesuppe
Indische KÃ¼bissuppe
KÃ¼bis - Kaese - Quiche
GefÃ¼llter KÃ¼bis mit Feta
Salat mit KÃ¼bisspalten und Dressing mit KÃ¼biskern-Feigen-Senf

Posted by orange in rezepte at 20:00

Tuesday, September 4. 2007

Chapati (indisches Fladenbrot)

Heute gab es bei uns Chana Masala von gestern und Lamm-Spinat-Curry mit Chapatis und Salat.

FÃ¼r die Chapatis haben wir folgende Zutaten genommen:
200 g Chapati-Mehl "Atta" (gibt es im Asiamarkt) oder normales Mehl
1/2 TL Salz
120 ml Wasser
Mehl fÃ¼r die ArbeitsflÃ¤che
Ghee oder Butterschmalz
1 flache Chapatipfanne "Tava" oder normale Pfanne

Das Mehl in eine SchÃ¼ssel geben. Das Salz im Wasser auflÃ¶sen. Nach und nach das Mehl mit dem Salzwasser zu einem weichen, geschmeidigen Teig verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser hinzu geben. Wenn er zu klebrig ist, noch etwas Mehl einarbeiten.

Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig 8 gleiche Kugeln formen und auf der leicht bemehlten ArbeitsflÃ¤che nacheinander zu dÃ¼nnen Fladen ausrollen. Die Pfanne sehr stark erhitzen, mit etwas Ghee bestreichen und portionsweise die Teigfladen kurz auf beiden Seiten anrÃ¶sten, bis sie gebrÃunte Stellen bekommen.

Beide Seiten des gerÃ¶steten Brotes mit flÃ¼ssigem Ghee bestreichen sie dann auf einem mit einem Geschirrtuch ausgelegtem Teller stapeln. Immer, wenn ein Brot hinzu kommt, das Tuch wieder um den Stapel schlagen. So vermeidet man, dass die Chapatis kalt und trocken werden.

Die Fladenbrote sofort servieren.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 17:00

Monday, September 3. 2007

Garnelen - Kokos - Curry (Variation 2)

Das Garnelencurry gab es bei uns zusammen mit Chana Masala und Basmati-Reis.

Dieses Rezept ist aus meinem Neuzugang im inzwischen reichlich gefÃ¼llten KochbÃ¼cher-Regal: 'INDIEN' vom ZS Verlag. Mit Dank an meine liebe Tante, die da den 7. Sinn hatte ;-)
FÃ¼r alle die es interessiert, hier der Link zum Garnelen-Kokos-Curry (Variation 1), wobei ich die Variante 2 etwas aromatischer finde. Aber entscheidet selbst! :-)

1 TL Cayennepfeffer
1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
1/2 TL gemahlener Kurkuma
2 EL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener KreuzkÃ¼mmel
1 EL Zitronensaft
Salz
1 grosse Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 EL ErdnussÃ¶l
1/2 TL braune SenfkÃ¶rner
400 ml Kokosmilch
450 g Garnelen (geschÃ¼lt, mit Schwanz, ohne Darm)

Cayennepfeffer, Paprika, Kurkuma, Koriander, KreuzkÃ¼mmel, Zitronensaft, 3/4 TL Salz und 100 ml Wasser in eine SchÃ¼ssel geben und zu einer Paste verrÃ¼hren. Die Zwiebel und den Knoblauch schÃ¼len und in feine WÃ¼rfel schneiden.

Das Ã–l in einer Pfanne erhitzen, die SenfkÃ¶rner darin bei mittlerer Hitze unter RÃ¼hren rÃ¶sten, bis sie springen. Zwiebel und Knoblauch dazu geben und etwa 1 Minute mitbraten. Die GewÃ¼rzpaste hinzufÃ¼gen und ebenfalls kurz mitbraten. Dabei stÃ¤ndig rÃ¼hren. Die HÃlfte der Kokosmilch hinzufÃ¼gen und alles bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen lassen.

Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die restliche Kokosmilch und die Garnelen in die Pfanne geben und aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren und die Garnelen zugedeckt bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Das Garnelencurry mit Salz abschmecken und sofort servieren.

Posted by orange in fisch + meerestier, indien at 18:15

Chana Masala - Kichererbsen mit Tomaten und Zwiebeln nach indischer Art

Dieses Gericht kennen in Deutschland viele sicher aus dem indischen Restaurant, aber auch in Indien selbst haben wir es gerne gegessen.
VerblÃ¼ffenderweise hat es selbst gekocht - kaum war der frische Koriander drin - wirklich wie in Indien geschmeckt

Posted by orange in indien, vegetarisch at 18:00