

Friday, November 30. 2007

Nomiya [Muenchen]

Am Freitag waren wir im Nomiya um endlich mal das Essen auszutesten. Wir sind recht spÃ¤t, ausgehungert und vÃ¶llig spontan hin gelaufen, obwohl wir schon wussten, dass es dort abends immer sehr voll wird und schwer einen Tisch zu bekommen. Und so standen wir ca. 45 Minuten vor dem Kleiderstaender (Daunenjacken sind ein prima Sofa-Ersatz) und haben uns die Wartezeit schon mal mit einem kuehlen Freitag Feierabend-Bier versuesst.

Die wenigen Gelegenheiten einen freien Platz zu ergattern waren fast filmreif. Das Paerchen in der Ecke, das schon den ganzen Abend einen eher unstimmgigen Eindruck erweckt hatte, machte sich fertig zum gehen. Sogar die Bedienung war schon da mit der Rechnung, als dem Herren auffiel, dass er kein Geld dabei hat. Also musste er erst zur Bank und liess die naechsten 15 Minuten eine wartende, sehr stinkige Dame zurueck.

Unterdessen sah das Damen-Grueppchen am Fenster aus, als wuerde es sich aufmachen wollen. Unser freundlicher Hinweis bei der Bedienung wurde von den Ladies mit viel Humor und sicher auch einem Quentchen Schadenfreude aufgenommen... sie wollten nur was zu trinken bestellen und wir gingen wieder leer aus in Sachen Platz und Essen *g*

Die naechsten zwei Damen haben geschÃ¤tzte 20 Minuten (gefÃ¼hlte 1,5 Stunden) gebraucht um sich nach dem zahlen die Jacken anzuziehen, zu verabschieden und den Platz freizugeben. Aber langweilig oder unangenehm wurde es trotzdem nicht, daÃ¼r ists im Nomiya einfach zu gemÃ¼tlich :-)

Und am Ende kamen wir doch noch zu unserem Essen:

Spinat mit Sesam-Sauce

Lachs-Rolle (RÃ¼ucherlachsfilet, Gurke, FrÃ¼hlingzwiebel)

FrischgemÃ¼se-Rolle (GemÃ¼se, FrischkÃ¤se)

Ebi-Tempura-Rolle (frittierte Shrimps in Teriyaki-SoÃ¼e)

Thunfisch scharf (Tekka-Maki)

Avocado-Maki

Scampi-Spiess

Kartoffel-Spiess

Aprikose, Pflaume, Dattel im Speckmantel-Spiess

Und es war soooo lecker, daÃ ich mich schon jetzt darauf freue bald wieder hin zu gehen!!

Wir hatten auch einen prima Platz an der Sushi-Theke mit Ausblick auf alle "Futter-Bausteine" und den Grill mit den lecker duftenden SpieÃen.

Das Highlight des Abends war aber die Truppe am mittleren Tisch, die auf einmal ihre Instrumente ausgepackt hat und mit bayerischen Liedern und G'stanzl losgelegt hat.

Fazit: Ein bayrisch-japanisches Sushi-Wirtshaus bei dem man einen "Unter unserem Himmel"-Programmflyer auf dem Tisch findet und den Brand nach der scharf-wÃ¼rzigen Tekka-Maki mit einem guten AltÃ¶ttinger Bier aus dem Steinkrug lÃ¶schen kann... einfach unschlagbar

Nomiya im Sommer:

NOMIYA

WÃ¼rthstrasse 7

81667 MÃ¼nchen

Tel: 089-448 40 95

Posted by orange in restaurants getestet at 20:46

Monday, November 26. 2007

FundstÄ¼cke aus dem Bioladen / Teil I

Neue, unbekannte Produkte wecken meinen Entdeckerinstinkt. Und vor allem im Bioladen findet man ja oft das ein oder andere noch fremde Schmankerl. Meinen Schatz hab ich damit wohl ein wenig angesteckt, denn heute kam er mit einer TÄ¼te voller Leckerlis nach Hause.

Und daraus haben wir ein leckeres reichhaltiges Abendessen zubereitet... mit den neuen "FundstÄ¼cken aus dem Bioladen": "Zwiebel India" und "Mandel-Nuss-Tofu"

1. Gebackene Petersilienwurzeln (Rezept hier)

2. Zwiebel India mit Mandel-Nuss-Tofu und Kartoffeln

1 Glas "Zwiebel India"

3-4 Kartoffeln, in mundgerechten WÄ¼rfeln

1 Pckg. Mandel-Nuss-Tofu, ebenfalls gewÄ¼rfelt

ein wenig Sahne oder Kokosmilch

Ghee oder Ä–l

1 EL Ghee in einem Wok erhitzen, Kartoffeln hinein geben und ein paar Minuten anbraten. Dann den Tofu unterÄ¼hren und ebenfalls etwas anbraten. Die Zwiebel India Sauce - na, was kommt jetzt? :-) - ebenfalls unterÄ¼hren und anbraten. Dann mit einem groÄ¼zÄ¼gigen SchuÄ¼ Sahne und ein wenig GemÄ¼sebrÄ¼he ablÄ¼schen und so lange kÄ¼cheln lassen, bis die Kartoffeln durch sind. Ggf. noch etwas BrÄ¼he zwischendurch nachgieÄ¼en. Gelegentlich umrÄ¼hren.

3. Gemischter Salat mit gebratenen Champignons

2 Salatherzen, in Streifen schneiden, waschen

8-10 Cocktailltomaten, halbiert od. geviertelt

3 Stangen Fruehlingszwiebeln, in duenne Ringe

2-3 EL Salatkerne-Mix, in einer Pfanne ohne Fett angeroestet

Alle Zutaten fÄ¼r den Salat in eine SchÄ¼ssel geben.

Lecker Dressing anrÄ¼hren und mit dem Salat vermengen:

2 TL Kuerbiskern-Feigen-Senf (gibts in "Gut zum Leben"-Biolaeden oder hier)

als Ersatz: Dijon-Senf mittelscharf

Kuebiskernoel

Weissweinessig

Salz

Pfeffer

Honig

Aus den Dressing-Zutaten eine Sauce herstellen. Die Mengen muesst Ihr selbst nach Geschmack 'ertasten'. Ich hab das auch so gemacht, deshalb kann ich leider keine Mengenangaben machen. Am Besten geht das, indem man alles in ein Trinkglas gibt und mit einer Gabel verquirlt. Hilfreich ist auch so ein kleiner batteriebetriebener Quirl, mit dem man normal Milch fuer den Kaffee aufschaeumt.

Wenig Ä–l in einer Pfanne erhitzen und die Champignons kurz scharf anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Knobel aus der MÄ¼hle oder frischem Knobel wÄ¼rzen. Champignons Ä¼ber den Salat geben.

Posted by orange in vegetarisch at 09:23

Sunday, November 25. 2007

Steinpilz - Ã–l

30 g getrocknete Steinpilze
400 ml SonnenblumenÃ¶l
1 TL schwarze PfefferkÃ¶rner
2 Knoblauchzehen

Knoblauch schÃ¶len, vierteln und mit den anderen Zutaten in einem Glas oder einer weithalsigen Flasche vermengen. Das Ã–l 2-3 Wochen ziehen lassen, durch ein Sieb abgieÃŸen und in eine Flasche fÃ¼llen.

Posted by orange in essig + Ã¶l at 16:45

Saturday, November 24. 2007

OfenkÄ¼se, Salat mit KÄ¼rbisspalten und einem auÄergewÄhnlichen Dressing!

Da sieht man mal wieder, wie einen Werbung beeinflusst. Vor allem bei Essen bin ich da durchaus manchmal empfÄnglich. "Ooooooh mach's nochmaaaal"

Posted by orange in vegetarisch at 16:52

Monday, November 19. 2007

Rahmgeschnetzeltes mit Schwammerl

400 g Schweinefilet
1/2 Kiste Champignons
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Paprika
1 EL Dijon-Senf
GemÃ¼sebrÃ¼hepulver
(TK-)Schnittlauch
1 Becher Sahne

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken, Schweinefilet in mundgerechte StÃ¼cke schneiden.

Wenig Ãl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons scharf anbraten, bis sie etwas Farbe nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika wÃ¼rzen und heraus nehmen.

Die Zwiebel in die Pfanne geben und ein paar Minuten anschwitzen, dann das Fleisch dazu geben und anbraten. Mit Sahne ablÃ¶schen und die Sahne aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, GemÃ¼sebrÃ¼hepulver, Senf und Schnittlauch wÃ¼rzen und die Sauce sÃ¤mig einkochen lassen. Die vorher gebratenen Champignons in die Sauce geben und untermischen. Noch kurz weiter kochen lassen und ggf. nachwÃ¼rzen.

Mit Reis, Nudeln oder Pommes (mein Favorit... Pommes und Sahnesauce

Posted by orange in fleisch/wurst at 21:23

Kichererbsen - Korma

Kichererbsen in Mandel-Sahne-Sauce

Gab es bei uns mit Reis aus unserem neuen Reiskocher - jaha, wir haben jetzt einen Reiskocher :-)). Dazu in Salzwasser gekochter Rosenkohl und Karottensalat!

250 g getrocknete Kichererbsen
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
1 TL geriebener Ingwer
50 g gemahlene Mandeln
2 EL Ghee oder Butterschmalz
1/4 TL gemahlener Kardamom
1/2 TL Zimtpulver
je 1 1/2 TL gemahlener KreuzkÃ¼mmel und Koriander
400 ml Kokosmilch
Salz, Zucker
1 1/2 TL Garam Masala

Optional (und sehr lecker!):

4 getrocknete Aprikosen, in dÃ¼nne Streifen geschnitten
2 EL Rosinen

Die Kichererbsen Ã¼ber Nacht in Wasser einweichen. In ein Sieb abgieÃen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und

den Knoblauch schÃ¶len und in feine WÃ¼rfel schneiden. Die Chilischoten lÃ¤ngs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in feine WÃ¼rfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Chili mit dem Ingwer und den Mandeln mischen.

Das Ghee oder Butterschmalz in einem Topf zerlassen, Kardamom, Zimt, Kreuzkuemmel und Koriander einrÃ¶hren. Die Zwiebel-Mandel-Mischung zu den GewÃ¼rzen geben und 2 bis 3 Minuten unter RÃ¶hren mitbraten. Die Kokosmilch und die Kichererbsen (und wenn man mag TrockenfrÃ¼chte) hinzufÃ¼gen und offen bei schwacher Hitze etwa 1 Std. kÃ¶cheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

Das Korma mit Salz, Zucker und Garam Masala wÃ¼rzen und weitere 2 Minuten kÃ¶cheln lassen. Nach Belieben mit FrÃ¼hlingzwiebelringen garnieren und mit Basmatireis servieren.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 12:25

Wednesday, November 14. 2007

GefÃ¼llter KÃ¼bis mit Feta

1 Hokkaido-KÃ¼bis
3/4 Pckg. Feta
4 EL Pinienkerne
2-3 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel
1 EL Schmand oder Sahne
GemÃ¼sebrÃ¼hepulver
Salz, Pfeffer, Paprika

Optional:

1 EL Kapern, fein gehackt
1 ganz kleines StÃ¼ck frischer Ingwer, geschÃ¼lt fein gewÃ¼rfelt
frische KrÃ¼uter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Basilikum und/oder
getrocknete KrÃ¼uter, z.B. Rosmarinadeln, Oregano usw.
Ich habe TK-Schnittlauch, getrockneten Rosmarin und Oregano verwendet.

Backofen auf 180°C vorheizen.

KÃ¼bis oben einen Deckel abschneiden, bis man an das Fleisch kommt (meist etwas weniger als die HÃ¼lfte). Das weiche Fleisch mit einem LÃ¶ffel rauskratzen und einen ca. 1,5 - 2 cm dicken Rand lassen. Ein wenig OlivenÃ¶l in eine Auflaufform geben und den KÃ¼bis mit dem Loch nach oben hinein setzen. Innen ein wenig salzen und pfeffern und in den Backofen schieben, bis man die FÃ¼llung fertig hat.

Die oben abgeschnittenen KÃ¼bisstuecke klein wÃ¼rfeln. Zwiebel fein wÃ¼rfeln, Knoblauch durch die Presse drÃ¼cken, Ingwer fein wÃ¼rfeln.

OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen, die Pinienkerne kurz anrÃ¶sten, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazu geben und anbraten. Dann die KÃ¼bisstÃ¼cke dazu geben, vermengen und weiter braten. Nach ein paar Minuten den Schmand, Kapern und die KrÃ¼uter untermischen. Mit den GewÃ¼rzen und dem GemÃ¼sebrÃ¼hepulver (ohne Glutamat, darf mit GemÃ¼se ;-)) abschmecken. Feta in einer Schale mit den HÃ¼nden zerdrÃ¼cken und die KÃ¼bismischung damit verrÃ¼hren.

GemÃ¼sebrÃ¼hepulver und etwas OlivenÃ¶l zu einer dicken Marinade vermengen. Den KÃ¼bis aus dem Ofen holen und mit der Marinade auÃen einstreichen. Die FÃ¼llung in den KÃ¼bis geben und ihn dann wieder in den Backofen stellen. Nach 20 Minuten testen, ob die KÃ¼bisstÃ¼cke innen schon durch sind, ansonsten noch etwas lÃ¤nger backen.

Posted by orange in vegetarisch at 11:40

Thursday, November 8. 2007

SaisongemÃ¼se Herbst/Winter: Weisskohl

Da ich gestern mal wieder das leckere Weisskohlcurry gekocht habe, dacht ich, ich sollte diesem GemÃ¼se auch mal einen Eintrag widmen. Der Weisskohl hat jetzt nÃ¤mlich Saison in dieser kalten Jahreszeit, die inzwischen angebrochen ist (*ausdemfensterguckundfrier*). Und das ist gut so, denn er ist sehr reich an Vitamin C. Zudem schmeckt er lecker und wenn man die richtigen GewÃ¼rze (z.B. KÃ¼mmel) verwendet, ist er auch nur halb so "explosiv" ;-)

Es gibt nicht nur viele deutsche Gerichte, die mit Weisskohl zubereitet werden (z.B. Kohlrouladen, deftige EintÃ¶pfe, Sauerkraut, Bayrisch Kraut, Krautsalat), sondern auch einige exotische - was ihn fÃ¼r mich natÃ¼rlich wieder interessant macht :)

Rezepte auf oh-range.com mit Weisskohl:

Bayrisch Kraut

Weisskohlcurry

Laab Gai - leichter, frischer Thai-Laotischer Hackfleischsalat

Gyoza - japanische, gefÃ¼llte Teigtaschen

Posted by orange in rezepte, vegetarisch at 19:00

Monday, November 5. 2007

NeuzugÃ¤nge im Kochbuch-Regal

Juhuu, heute muss ich fÃ¼r meine 3 Neuerrungenschaften Platz im Regal finden. Das erste reinschmÃ¼ckern war schonmal sehr vielversprechend. Ich werde berichten, sobald ich sie mir intensiver durchgesehen habe!

ASIEN ALLGEMEIN

Currys

Verlag: Zabert Sandmann

ISBN-10: 3898831450

VIETNAM

Vietnam

Verlag: Zabert Sandmann

ISBN-10: 3898831752

SONSTIGES

Antipasti & Tappas

Verlag: Zabert Sandmann

ISBN-10: 3898831434

----> zur Kochbuchsammlung

Posted by orange in kunst, kino, schÃ¶nes at 17:00

Sunday, November 4. 2007

Beef - Thai - Curry

3 Rinderfilet-Scheiben
6 Baby-Auberginen
1 Karotte
1 SÃ¼dkartoffel
6 Kaffir-LimettenblÃ¤tter
2 TL brauner Rohrzucker
1/2 Zwiebel (Ringe)
1/2 Bund frischer Koriander
4 EL Erdnussse
1 Dose Kokosmilch (ungesÃ¼tzt)
ErdnussÃ¶l
4 TL Fischsauce

Paste:

4-6 grosse, rote, getrocknete Chilis
2 Zitronengras-StÃ¤ngel
1/2 Zwiebel
5-6 Knobelzehen
1 TL KreuzkÃ¼mmel
1 TL Koriander
Saft von 1/2 Limette
Salz

Rinderfilets in Streifen schneiden. Auberginen vierteln, SÃ¼dkartoffel in mundgerechte WÃ¼rfel schneiden. Karotte in dÃ¼nne Scheiben schneiden. 1/2 Zwiebel in dÃ¼nne Ringe schneiden.

Paste herstellen:

Die Chilis aufbrechen und die Kerne entsorgen. Dann in etwas Wasser einweichen. Vom Zitronengras die Ã¤usseren harten BlÃ¤tter entfernen, das untere Drittel abschneiden und fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine WÃ¼rfel schneiden.

KreuzkÃ¼mmel und Koriander vorbereiten: Falls man ganze GewÃ¼rze hat, erst kurz rÃ¶sten und dann im MÃ¶rser zerstoÃ¶ssen.

Alle Zutaten fÃ¼r die Paste in einen MÃ¶rser geben und zu einer homogenen Paste verarbeiten.

Curry Ã¼berschn:

Ca. 3 EL ErdnussÃ¶l in einem Wok erhitzen und die Zwiebelringe goldbraun anbraten. Dann heraus nehmen.

Die Paste und den Rohrzucker in das restliche Ã¶l geben und ca. 1 Minute anbraten. Dann von der Kokosmilch den abgesetzten festen Teil abnehmen (Creme) und gut mit der Paste verrÃ¼hren. In diesem Gemisch das Fleisch anbraten. Nach ca. 4 Minuten die restliche Kokosmilch und das GemÃ¼se inkl. der vorgebratenen Zwiebelringe dazu geben. Fischsauce, LimettenblÃ¤tter und den abgeschnittenen Rest des Zitronengrases am StÃ¼ck untermengen. Mit Deckel kÃ¼cheln lassen bis das GemÃ¼se weich ist. Mit Salz, Zucker und Fischsauce abschmecken und noch kurz ohne Deckel weiter kÃ¼cheln lassen.

KorianderblÃ¤tter fein hacken. Die HÃ¤lfte in das Curry rÃ¼hren, andere HÃ¤lfte aufheben. Erdnussse ohne Fett in einer Pfanne anrÃ¶sten und grob zerhacken. Curry mit Reis und darÃ¼ber gestreutem Koriander und Erdnussen servieren.

Posted by orange in fleisch/wurst, thailand at 22:17

Saturday, November 3. 2007

Rouladen in Rotweinsauce

Rouladen:

Fleisch fÄ¼r 4 Rinderrouladen

FÄ¼llung:

Dijon-Senf

3-4 Essiggurken, fein gehackt

1 Zwiebel, fein gehackt

8 dÄ¼nne Scheiben Speck oder eine handvoll SpeckwÄ¼rfel

Sauce:

1 kleine Zwiebel, grob in StÄ¼cke geschnitten

1 Knoblauchzehe, halbiert

1 kleine Karotte

Rotwein zum AblÄ¶schen

Salz, Pfeffer, Paprika

1 Schuss Sahne

Die ZwiebelwÄ¼rfel fÄ¼r die FÄ¼llung in etwas Ä¼l oder Butterschmalz anschwitzen. Wenn SpeckwÄ¼rfel fÄ¼r die FÄ¼llung verwendet werden, diese ebenfalls anbraten (Speckscheiben mÄ¼ssen nicht angebraten werden). In einer Schale mit den klein gewÄ¼rfelten Essiggurken vermengen.

Rouladenfleisch ausrollen und von beiden Seiten pfeffern und salzen. Die InnenflÄ¶che groÄ¼zig mit Senf bestreichen, je zwei Speckscheiben darauf legen und etwas von der Gurken-Zwiebel-Mischung gleichmÄ¶ig verteilen. Die Roulade einrollen und mit einem SpieÄ¶ feststecken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten. Das GemÄ¼se dazu geben und kurz mitbraten, dann einem SchuÄ¶ Rotwein ablÄ¶schen. Erstmal etwas weniger FlÄ¶ssigkeit zugeben, daÄ¶ die Sauce nicht zu dÄ¼nn wird.

Mit Deckel auf niedriger Hitze fÄ¼r 1,5 Stunden kÄ¶cheln lassen. Man kann wÄ¶hrend des Kochvorgangs nach Bedarf immer mal wieder einen kleinen Schluck Wein nachgieÄ¶en, falls die Sauce zu sehr einkocht.

Nach der Garzeit sollte das GemÄ¼se weich, das Fleisch durch und die Sauce aromatisch sein. Dann kann man die Rouladen herausnehmen, in etwas Alufolie einwickeln, daÄ¶ sie warm bleiben, und beiseite stellen. Das GemÄ¼se in einen Mixer geben und zu einem PÄ¼ree zerkleinern. Die in der Pfanne verbliebene Sauce nochmal auf hÄ¶herer Hitze aufkochen und einen SchuÄ¶ Sahne und ein paar LÄ¶ffelchen von dem GemÄ¼sepÄ¼ree untermengen. Wenn nÄ¶tig, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Den Rest des PÄ¼rees als Beilage servieren.

Dazu passt sehr gut Kartoffelbrei (siehe Rezept unten) und Bayrisch Kraut (Rezept hier)

Kartoffelbrei:

6 mehlig kochende Kartoffeln

Milch

1 kleines StÄ¼ck Butter

Salz, Muskat

Die Kartoffeln weich kochen und schÄ¶len. Dann mit einem Kartoffelstampfer zu einem Brei zerdrÄ¶cken. Mit einem Schuss Milch und dem StÄ¼ck Butter die Konsistenz cremiger machen. Die Menge hÄ¶ngt davon ab, wie cremig oder

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

pampfig man den Brei gern hat. Mit Salz und geriebener Muskatnuss (Vorsicht, nicht zu viel, sonst wirds bitter!) abschmecken.

Posted by orange in fleisch/wurst at 20:27