

Wednesday, February 27. 2008

Fleischpflanzerl mit Feta

FÄ¼r 2 Portionen:

300 g gemischtes Hackfleisch

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt,

2 gehÄ¼ufte EL frische Petersilie, fein gehackt

1 Ei

Salz, Pfeffer, Paprika

eine Prise KÄ¼mmel

SemmelbrÄ¼sel oder 3/4 eingeweichte, alte Semmel

wÄ¼rziger Schafmilch-Feta

Alle Zutaten mit den HÄ¼nden gut miteinander verkneten. Die Menge der SemmelbrÄ¼sel so wÄ¼hlen, daÄ¼ ein gut gebundener Fleischteig entsteht. Dann ca. 20 Minuten durchziehen lassen.

Kleine BÄ¼llchen oder Pflanzerl formen (oder beides :p *zubennyschiel*) und ein StÄ¼ck Feta in die Mitte drÄ¼cken.

In heiÄ¼em Ä¼l in einer groÄ¼en Pfanne schÄ¼n braun und knusprig braten.

Dazu paÄ¼t gut: ein groÄ¼er gemischter Salat, Zwiebelringe, Ajvar und Fladenbrot :-)

Posted by orange in fleisch/wurst at 20:43

Tuesday, February 26. 2008

Dhal Palak - Linsen mit Spinat

200 g Linsen (welche man mag... ich hab 100g Chana Dal und 100 g Toor Dal genommen)
600 ml Wasser
1 TL Kurkuma
1 TL Salz
250 g Blattspinat, grob gehackt
3 EL Ghee
1 EL geriebener Ingwer
1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
1 EL Garam Masala
150 ml Joghurt oder Sahne
1 EL Zitronensaft

fÃ¼r das GewÃ¼rz:

3 EL Ghee
1 TL Senfsamen
1 TL KreuzkÃ¼mmel
2 TL getrocknete CurryblÃ¤tter
4 getrocknete rote Chilis
2 EL Urid Dal

Die Linsen im Wasser mit dem Kurkuma und dem Salz aufkochen. Den Spinat dazugeben und solange kochen, bis beinahe die gesamte FlÃ¼ssigkeit aufgesogen wurde und die Linsen weich und geschmackvoll sind. (Ich habe TK-Spinat genommen, den erst separat aufgetaut und in den letzten Minuten Garzeit der Linsen mit denen vermischt.)

Die Knoblauchzehen durchpressen und mit der Zwiebel und dem IngwerpÃ¼ree im Mixer bzw. Zerhacker fein pÃ¼rieren.

Das Ghee in einem mittelgroÃen Topf zerlassen, Ingwer-Knoblauch-Zwiebel-Mischung dazugeben und goldbraun braten. Garam Masala und den Spinat-Linsen Mix dazugeben. Mit dem Zitronensaft und einer Prise Salz abschmecken. Die HÃ¤lfte des Eintopfes in eine SchÃ¼ssel geben, pÃ¼rieren und mit dem Joghurt mischen. Wieder zu dem restlichen Spinat-Linsen geben und nochmal aufkochen lassen.

Ich habe das Rezept noch durch ein GewÃ¼rz ergÃ¤nzt, das ich am SchluÃ unter das Dal gemischt hab... Dazu 3 EL Ghee in einer Pfanne schmelzen und darin 1 TL schwarze Senfsamen, 1 TL KreuzkÃ¼mmel, 2 TL Urid Dal, 2 TL getrocknete CurryblÃ¤tter und 4 getrocknete, rote Chilis anrÃ¶sten, bis das Urid Dal goldbraun ist.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte at 19:57

Monday, February 25. 2008

Bananenmilch

Ich mochte Obst zwar immer gerne, aber als Kind musste mich meine Mutter immer etwas Ã¼berlisten, dass ich genug davon zu mir nehme. Also gab es oft Bananen- oder Erdbeermilch - die habe ich geliebt.

2 sehr reife Bananen

1/2 l Milch

ggf. etwas Honig, wenn die Bananen nicht sÃ¼Ã genug sind

1 Prise Zimt

Bananen grob schneiden und in ein hohes GefÃ¤Ã geben. Mit der HÃ¤lfte der Milch aufgieÃen und mit dem PÃ¼rierstab aufmixen, bis sich Bananen und Milch verbunden haben. Den Rest der Milch (und - wer mag - den Honig) dazu geben und schaumig rÃ¼hren. In GlÃ¤ser fÃ¼llen und mit einer Prise Zimt garnieren.

FÃ¼r Erdbeermilch die Bananen durch eine handvoll reife Erdbeeren ersetzen und den Zimt weg lassen.

Posted by orange in getrÃ¤nke, kalt at 10:56

Sunday, February 24. 2008

Kartoffel - Karottencreme - Suppe

FÄ¼r 2 Schalen:

1 Sack Karotten (1 kg)

ca. 0,75 kg Kartoffeln (AugenmaÄ reicht)

2 groÄe Zwiebeln

1 walnuÄgroÄes StÄ¼ck frischen Ingwer

GemÄ¼sebrÄ¼he

1 1/2 EL Ghee (oder Butter)

Salz, Pfeffer,

1/4 TL gemahlener Zimt

1/4 TL KreuzkÄ¼mmel

1 TL Currypulver

2 TL brauner Rohrzucker

1/4 Becher Sahne

Schwarzbrot

Schmand zum garnieren

Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten waschen, schÄ¼len und in WÄ¼fel schneiden oder durch die grobe Raspel der KÄ¼chenmaschine jagen. Ingwer schÄ¼len und fein hacken

Ghee oder Butter in einem Topf erhitzen, ZwiebelwÄ¼fel reingeben. KreuzkÄ¼mmel, Zimt, Currypulver und braunen Zucker auf die Zwiebeln geben und unter RÄ¼hren kurz anschwitzen. Karotten und Kartoffeln in den Topf geben und alles gut durchmengen. Mit GemÄ¼sebrÄ¼he aufgieÄen, bis das GemÄ¼se fast bedeckt ist. Auf mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kÄ¼cheln lassen.

Wenn die Karotten und Kartoffeln gar sind, den Ingwer und die Sahne dazu geben und die Suppe mit dem PÄ¼rierstab glatt pÄ¼rieren.

Die Suppe in ein SchÄ¼lchen geben und mit einem Klecks Schmand und zerbrÄ¼seltem Schwarzbrot garnieren.

~~~

orange: Eine meiner Lieblingssuppen und eine prima Verwertung, wenn man viele Karotten zuhause hat. Man kann die Suppe problemlos einfrieren und dadurch, daÄ sie sehr cremig und dickflÄ¼ssig ist macht sie wunderbar satt. Allein der Duft von angebratenen Zwiebeln in Verbindung mit Zucker, Curry und Zimt ist die Schnippelarbeit wert ;-)

~~~

Posted by orange in suppen at 20:04

Saturday, February 23. 2008

Suuushi

Die kreative Art, jemanden zum Sushi-Essen einzuladen!

Handgestrickt nach einer Anleitung von Amy Polcyn (freies Ravelry-Muster - Login erforderlich)

--

The creative way to make a Sushi dinner invitation!

Hand knitted with help of Amy Polcyn's tutorial at Ravelry (free download - Login required)

Posted by orange in sachen machen, stricken at 22:09

Tuesday, February 19. 2008

BlÃ¤ttertortaschen mit Fetacreme (und mehr)

Lasst Euch nicht von der Zutatenliste abschrecken! Bei diesen einfachen BlÃ¤ttertortaschen gilt, wie so oft: Man kann sich ganz vom Appetit leiten lassen - sowohl bei der WÃ¤rzung als auch bei der Art der FÃ¼llung. Wie ein Baukasten-System...

Ob nur Feta mit KrÃ¤utern, weiteren Verfeinerern wie Chili und Zitronenabrieb, ob Feta mit Thunfisch oder Feta mit Spinat und Hackfleisch - alles ist mÃ¶glich, Hauptsache es schmeckt Euch! Fleisch sollte jedoch vor dem FÃ¼llen scharf angebraten und schon ein wenig gewÃ¤rzt werden. Ihr braucht, wenn Ihr noch weitere FÃ¼llungszutaten zufÃ¼gt, anteilig etwas weniger Feta, oder erhaltet eine grÃ¶Ãere Menge FÃ¼llung.

Zu den BlÃ¤ttertortaschen passt sehr gut ein Ruccolasalat mit Tomaten und leicht scharfer GemÃ¼sepepperoni in Balsamico-OlivenÃ¶l-Dressing oder ein gemischter Salat.

1 Pckg. (6 StÃ¼ck) TK-Dinkel-BlÃ¤ttertortageblÃ¤tter oder 1 Rolle frischer, normaler BlÃ¤ttertortage
2 EL Sesam

Fetacreme:

1 Packung Feta
1 kleine Zwiebel oder 2 FrÃ¼hlingzwiebeln, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst oder fein gehackt
3/4 Becher Schmand

WÃ¤rzung nach Vorliebe:

etwas Salz (Vorsicht, Feta und Kapern sind schon recht salzig.)

Pfeffer

Paprikapulver

etwas Cayennepfeffer oder Chilipulver

reichlich frische klein gehackte KrÃ¤uter, z.B. Rosmarin, Oregano, Thymian, Basilikum

alternativ gehen auch getrocknete KrÃ¤uter

etwas Abrieb von einer unbehandelten Zitrone

5 getrocknete Tomaten, klein gewÃ¼rfelt

2 EL Kapern, grob gehackt

Den frischen BlÃ¤ttertortage in 8 StÃ¼cke teilen oder TK-BlÃ¤ttertortage kurz antauen lassen. In beiden FÃ¤llen gilt: er sollte nicht zu warm/weich werden, sonst lÃ¤sst er sich nicht mehr gut verarbeiten. Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Feta in einer SchÃ¼ssel zerbrÃ¶seln. Ich mache das immer, indem ich ihn mit der Hand zerquetsche. Mit gewaschenen HÃ¤nden ist das ja ok. Es funktioniert am besten und mit vollem KÃ¶rperkontakt kochen macht sowieso am meisten SpaÃ!

Den Schmand, die KrÃ¤uter und GewÃ¼rze (und ggf. weitere Zusatz-FÃ¼llung wie Thunfisch oder Fleisch) mit dem Feta verrÃ¼hren und abschmecken.

Einen gut gehÃ¤uften EsslÃ¶ffel Fetacreme in die Mitte der BlÃ¤ttertortage-StÃ¼cke geben. Die RÃ¤nder mit Wasser befeuchten, BlÃ¤ttertortage zu einem Dreieck falten und gut festdrÃ¼cken. Das PÃckchen sollte geschlossen sein.

Sieht gut aus und schmeckt: Die OberflÃ¤che mit etwas Wasser bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen.

Die BlÃ¤ttertortage-Pakete auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

at 20:10

Sunday, February 17. 2008

Fenchel mit Rosinen und Mandeln

3 Knollen Fenchel
1 Hand voll Rosinen
GemÃ¼sebrÃ¼he
Salz, Pfeffer
Muskat
1/4 TL Fenchelsamen
4 EL Mandelscheiben
Saft von 1 Zitrone oder WeiÃwein
Butterschmalz

Den Fenchel ggf. von der ÃuÃeren, zÃ¤hen HÃ¼lle befreien, oder Fasern herausziehen, dann in grobe StÃ¼cke schneiden.

Butterschmalz in einer groÃen Pfanne erhitzen. Fenchel, Fenchelsamen und Mandeln darin etwa 5 Min. anbraten. Mit dem Saft von 1 Zitrone und 1 Tasse starker GemÃ¼sebrÃ¼he ablÃ¶schen. Rosinen dazu geben. Deckel auf die Pfanne legen und 10-15 Minuten schmoren, bis der Fenchel durch, aber noch bissfest ist.

Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

~~~  
orange: Was ich mir auch lecker vorstelle ist, wenn man statt den Mandeln am SchluÃ in Zucker karamalisierte Sonnenblumenkerne drÃ¼ber streut. Das werde ich das nÃ¤chste Mal ausprobieren.  
~~~

Posted by orange in recipes in english , vegetarisch at 15:09

Thursday, February 14. 2008

Happy Valentine!

Eigentlich mag ich diese aufgezwungenen Tage ja nicht und umgehe sie grazil. Aber andererseits... warum sollte man die Feste nicht feiern wie sie fallen!

(Kostenlose Strickanleitung fÃ¼r das Herz gibts btw [hier])

Deshalb gab's heut wenigstens was besonders leckeres zu essen!

GrÃ¼nes Thai-Curry mit Garnelen + frischem grÃ¼nem Pfeffer
[â€° Rezept]

Erfrischender Thai - Salat "freestyle"
[â€° Rezept]

und natÃ¼rlich Singha und Chang Bier! :->

Posted by orange in sachen machen, stricken at 22:11

GrÃ¼nes Thai-Curry mit Garnelen + frischem grÃ¼nem Pfeffer

So holt man sich den Urlaub nach Hause!!! Und beim Stampfen der Paste bekommt man auch noch Muskeln :-) Sehr lecker und feurig!

500 g Garnelen, ohne Schale und Darm
oder
250g Garnelen und
3-4 Thai-Auberginen, geachtelt

WÃ¼rzpaste:

5 rote, getrocknete Chilis, in etwas Wasser eingeweicht
1 TL Koriandersamen
1 TL KreuzkÃ¼mmel
1 groÃe rote Chili, entkernt, geschnitten
2 Thai-Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 StÃ¼ck Zitronengras, das dicke Ende in dÃ¼nne Scheiben geschnitten
2 cm Galgant, geschÃ¤lt + geschnitten
2 Kaffir-LimettenblÃ¤tter
3 StÃ¼ck Koriander mit Wurzeln
1 TL Garnelenpaste
½ TL Salz
60 ml Wasser

250 ml Kokoscreme (nur die obere dicke Schicht der Kokosmilch)
1 EL Fischsauce
1 EL Palmzucker, gerieben
70 g frische, grÃ¼ne PfefferkÃ¶rner
3 EL Ingwer, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten
5 Kaffir-LimettenblÃ¤tter

Die eingeweichten Chilis abtrocknen, entkernen und mit den Koriander- und KreuzkÃ¼mmelsamen bei mittlerer Hitze rÃ¶sten, ca. 3 Minuten, bis es gut duftet. Danach abkÃ¼hlen lassen.

Dann mit der roten Chilischote, Schalotten, Knoblauch, Zitronengras, Galgant, LimettenblÃ¤ttern, Koriander, Garnelenpaste, Salz und Wasser im Mixer oder im MÃ¶rser mit Muskelkraft zu einer weichen Paste verarbeiten.

Die HÃlfte der Kokossahne im Wok erhitzen, bis sie kleine Blasen hat. Dann die Currypaste dazugeben und fÃ¼r 2 Minuten unter RÃ¼hren kÃ¶cheln. Ingwer und Garnelen dazugeben, 3 Minuten kochen.

Dann die restliche Kokosmilch, FischsoÃÃe, grÃ¼ne PfefferkÃ¶rner, Palmzucker dazugeben und noch ca. 5 Minuten kochen. In eine SchÃ¼ssel geben und mit den restlichen LimettenblÃ¤ttern garnieren.

Posted by orange in thailand at 20:45

Erfrischender Thai - Salat "freestyle"

1 GÃ¤rtnergurke, geschÃlt
1 groÃe Hand voll Cocktailtomaten
3 Thai-Schalotten (klein)
2 Stengel Koriander
1 groÃe grÃ¼ne Chilli
1 saftige Limette (ansonsten 2)
Salz, Pfeffer
1 kleiner Spritzer Fischsauce
ca. 1 TL brauner Zucker
3 frische StÃ¤ngel Zitronengras
1 hand voll Koch-ErdnÃ¼sse

Posted by orange in thailand at 19:30

Tuesday, February 12. 2008

Knusprige Gnocchi mit Sahnesauce

1 Pckg. Gnocchi
1 Becher Schlagsahne
1 Becher Schmand
getrockneter Oregano
Paprika rosenscharf
Pfeffer, Salz
1 Hand voll Cocktailtomaten
SonnenblumenÃ¶l
Parmesan

Reichlich Ã–l in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin goldgelb knusprig anbraten. Die Gnocchi sollten gut mit Ã–l Ã¼berzogen sein, aber nicht darin schwimmen.

Schmand in einer Pfanne erhitzen und mit Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Nicht zu sparsam damit umgehen, die Sauce sollte schÃ¶n wÃ¼rzig sein! Die Sahne in die Sauce einrÃ¼hren und die Sauce ca. 10 Minuten auf mittlerer Hitze einkochen lassen. Hin und wieder umrÃ¼hren und abschmecken. Es ist faszinierend, wie viel GewÃ¼rzgeschmack die Sahne "schlucken" kann, also nicht schÃ¼chtern sein :)

Die Cocktailtomaten in kleine WÃ¼rfel schneiden und ca. 1 Minute vor dem Servieren in der Sauce mitziehen lassen. Sie sollten fast noch roh sein.

Die Gnocchi mit der Sauce und frisch geriebenem Parmesan schnell servieren.

Posted by orange in pasta+so at 12:52

Friday, February 8. 2008

Multifunktionaler Kuschel-Rollkragen

Ich habe verwendet:

1 Rundstricknadel GrÄ¼e 7,5

eine dickere Nadel (Wollnadel) zum vernähen

1,5 Kneuel:

Wolle Roedel, Arizona 120 m/100g (72% Polyacryl, 28% Wolle)

Farb-Nr. 2486

Ich habe mir keine komplizierten Muster ausgesucht, da ich die Musterung und die Struktur der Wolle so schÄ¼n fand, daÄ¼ sie am besten fÄ¼r sich selbst wirkt.

Wieviele Maschen man anschlÄ¼gt, hÄ¼ngt von der eigenen Statur und den Vorlieben ab. Man kann sich ja die angeschlagenen Maschen immer mal wieder umhÄ¼ngen, um zu testen, wie groÄ¼ der Ring schon ist. Ich habe reichlich angeschlagen und einen sehr weiten Kragen bekommen, den ich auch als "SchulterwÄ¼rmer" Ä¼ber einem engen Shirt oder Pulli verwenden kann. Multifunktional also :))

Ich habe so viele Reihen gestrickt, bis mir das Volumen des Kragens gereicht hat. Immer wieder mal um den Hals legen und testen hilft da bei der Entscheidungsfindung. Dann abketten und die EndÄ¼den vernähen. Fertig ist der beste Freund fÄ¼r die kalte Jahreszeit :-)

Posted by orange in sachen machen, stricken at 22:11

Tuesday, February 5. 2008

DIY: KettenanhÄ¼nger aus Fimo und Muscheln

Man braucht:

- Muscheln, gewaschen + getrocknet
- Fimo-Masse
- Sekundenkleber
- Klarlack

Erst die Fimomasse ein paar Minuten kneten. Durch die HandwÄ¼rme wird die Masse weich und gut verarbeitbar.

Aus dem Fimo eine TrÄ¼gerplatte fÄ¼r die Muschel formen. Da sind der KreativitÄ¼t keine Grenzen gesetzt. Man kann auf einer Glasplatte arbeiten, die man dann direkt mit in den Ofen schieben kann oder auf einer glatten Folie. Ich habe eine Klarsichtfolie benutzt und die Form spÄ¼ter auf eine Alufolie gelegt und auf der Alufolie gebacken.

Dann vorsichtig die Muschel auf die vorgesehene Stelle drÄ¼cken, daÄ¼ ein leichter Abdruck entsteht und wieder herunter nehmen. Falls es ein AnhÄ¼nger werden soll, mit einem HolzstÄ¼bchen ein Loch bohren. Man kann das Loch in OriginalgrÄ¼Öe bohren, das Fimo schrumpft nicht.

Die Fimo-Form auf einer Alufolie oder Glasplatte in den vorgeheizten Backofen geben und bei 180Ä¼C aushÄ¼rten lassen. Aus dem Ofen nehmen und abkÄ¼hlen lassen.

Nun die Muschel mit Sekundenkleber in den vorher gemachten Abdruck kleben. Wenn der Kleber trocken ist, die Muschel mit Klarlack bestreichen und den Lack trocknen lassen.

Die dazu passenden Ohrstecker

kann man nach dem selben Prinzip herstellen und nach dem AushÄ¼rten auf Blanko-Ohrstecker [Beispielbild] aufkleben. Diese sind im Bastel- oder Perlenladen erhÄ¼tlich.

Posted by orange at 22:18

DIY: Original Couch-Kartoffel

Eines meiner ersten Verbrechen an der neuen NÄ¼hmaschine: Die RÄ¼ckseite ein flauschiger, bordeauxfarbener Wollstoff und vorne strapazierÄ¼hige, naturfarbene Baumwolle. Mit einem farblich passenden Schriftzug personalisiert, dass auch jeder weiÄ¼, wem der Sonnenplatz auf der Couch gehÄ¼rt :-)

Gestopft habe ich die Dinger mit Watte- und Stoffabschnitten, die ich gÄ¼nstig via ebay bei einer Matratzenfabrik erstanden habe. Die FÄ¼llung macht die Kissen schÄ¼n stabil und man kann sich sehr bequem daran anlehnen. Mit dem passenden AnhÄ¼nger ein wunderbares Weihnachtsgeschenk.

Ich wurde zu meiner Freude schon gebeten, noch mehr Couch Potatoes zu "produzieren". Der einzige Nachteil: Die 18kg Watte-Kiste im Arbeitszimmer!

Posted by orange in nÃ¤hen, sachen machen at 22:13

Saturday, February 2. 2008

Chinakohl-Salat mit Kiwispalten

VerwÃ¤hntag bei den Eltern

Was gibt es schÃ¶neres, als Mittags vom Essensduft geweckt zu werden... vor allem wenn man selbst gar nichts dafÃ¼r tun muÃte ;-)

Ich bin ja bekanntlich nicht so der Fleischfan, aber wenn man schon mal bei den Eltern ist, muÃ man das ja ausnutzen. Meine Mama macht nÃ¤mlich das beste Gulasch der Welt! Ich hoffe, ich kann das Rezept abstauben und vielleicht mit Euch teilen.

Und ich hab einen neuen Salat kennengelernt: Chinakohl-Salat mit Kiwispalten
Erst war ich skeptisch, aber das paÃt super zusammen!

1/4 Chinakohl in feine Streifen geschnitten, gewaschen
1 Kiwi, geschÃ¤lt und in dÃ¼nne Spalten geschnitten
gerÃ¶stete Sonnenblumenkerne

Dressing:

weiÃer Balsamico
ein Spritzer Zitronensaft wer mag
SonnenblumenÃ¶l
etwas Zucker
Salz
Pfeffer

Chinakohl und Kiwi in eine Schale geben. In einem Glas aus den Dressingzutaten eine Sauce mischen. Ãber den Salat geben und durchmischen. Die Sonnenblumenkerne drÃ¼ber streuen.

Posted by orange in salate at 20:41

Friday, February 1. 2008

Gebratener Rosenkohl mit WalnÃ¼ssen, Mandeln oder Maroni

Rosenkohl mal ganz anders, nicht langweilig gekocht, sondern gebraten mit vielen VariationsmÃ¶glichkeiten!

1 StÃ¼ckchen Rosenkohl
3 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel
etwas Butter oder Butterschmalz zum Anbraten
1 handvoll Walnusskerne, MandelblÃ¤tter oder gekochte und geschÃ¤lte Maroni
etwas GemÃ¼sebrÃ¼he
Salz und Pfeffer
eine Prise Zimt
etwas frisch geriebene Muskatnuss

Den Rosenkohl putzen, waschen und in je 3 Scheiben schneiden. Wichtig ist, daÃ bei jeder Scheibe ein wenig Strunk dabei ist. Sonst fallen sie auseinander. Die Schalotten oder Zwiebeln in feine WÃ¼rfel schneiden.

Butter oder Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten dazugeben und glasig anbraten, dabei ab und zu umrÃ¼hren. Die NÃ¼sse oder Maroni hinzufÃ¼gen. Nach ca. 1 Minute den Rosenkohl in die Pfanne geben und braten, bis er ein wenig Farbe nimmt. mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt wÃ¼rzen und dann mit der GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen, dass der Boden der Pfanne bedeckt ist. Ca. 10-15 Minuten auf milder Hitze mit Deckel dÃ¼nsten, bis der Rosenkohl gar aber noch bissfest ist. Ab und zu umrÃ¼hren.

Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und einer Prise frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Ein kleiner Spritzer Zitronensaft und ein paar Fleur de Sel-FlÃ¼ckchen machen sich auch nicht schlecht.

Posted by orange in vegetarisch at 20:45