

Tuesday, May 27. 2008

Sahniges Karottencurry mit nussigem Reispilaw

SÃ¼ndisch inspiriert

FÃ¼r 3 Personen:

Karottencurry:

7 Karotten, in ca. 3 cm lange Stifte geschnitten

1 Becher Schmand

2 EL Ghee

1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt

1 TL schwarze Senfsamen

1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

1 TL Urid Dal

2 EL getrocknete CurryblÃ¤tter, zerbrÃ¶selt

1 getrocknete, rote Chili

1/4 TL Kurkuma

1/4 TL Garam Masala

Salz, Pfeffer

brauner Rohrzucker

GemÃ¼sebrÃ¶hepulver

ca. 1 cm StÃ¼ck frischen Ingwer, fein gehackt

Ghee in einem Topf erhitzen. Senfsamen, KreuzkÃ¼mmelsamen, Urid Dal, CurryblÃ¤tter und die rote Chili anrÃ¶sten, bis sie duften. Dann die Karottenstifte und den Knoblauch dazu geben und gut durchrÃ¶hren. Mit ca. 1/2 TL braunem Rohrzucker karamellisieren. Dann den Schmand und ca. 4 EL Wasser dazu geben. Mit GemÃ¼sebrÃ¶hepulver abschmecken und ein paar Minuten kÃ¶cheln lassen. Kurkuma, Garam Masala und den frischen Ingwer dazu geben. Mit Salz und Pfeffer und - wenn nÃ¶tig auch mit den anderen verwendeten GewÃ¼rzen abschmecken, bis ein stimmiger Geschmack entsteht. Nochmal ein wenig vor sich hin kÃ¶cheln lassen. Die Karotten sollten am Ende noch Biss haben.

Pilaw:

3/4 Tasse Basmatireis

5 EL Salatkerne-Mix (Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, KÃ¼rbiskerne)

5 EL Rosinen

1 EL Kokosraspel

1 Hand voll TK-Erbsen

kleines StÃ¼ck Butter

1 Lorbeerblatt

1 Kardamomkapsel

Salz, Pfeffer

Reis grÃ¼ndlich waschen, bis das Wasser klar ist. Dann mit 1,5 Tassen Wasser, dem Lorbeerblatt und dem Kardamom aufsetzen und nach Packungsanweisung kochen.

In der Zeit die KÃ¶rner ohne Fett rÃ¶sten und aus der Pfanne nehmen. Die Rosinen grob hacken.

Wenn der Reis alles Wasser aufgesogen hat und fertig ist, die Butter in der Pfanne schmelzen und den Reis darin anbraten. Erbsen, Rosinen, Kerne und Kokosraspel dazu geben, ein wenig Salzen und Pfeffern und noch so lange weiter braten, bis die Erbsen heiÃŸ sind.

Das Pilaw sollte eine eher sÃ¼ÃŸliche, nussige Note haben.

Dazu gab es bei uns Salat mit Zitronensaft, Ã–l, Salz, Pfeffer und Zucker angemacht.

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

Posted by orange in indien, vegetarisch at 16:15

Sunday, May 25. 2008

Kartoffelgratin mit Meerrettich und frischen Kraeutern

Gab es bei uns zu geduenstetem gruenem Spargel und einem grossen gemischten Salat.

ca. 6 vorgekochte, festkochende Kartoffeln
1 Becher Schmand
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Hand voll frische Kraeuter (Basilikum, Oregano, Rosmarin)
frisch geriebener schweizer Gryere Kaese zum ueberbacken
1 TL Meerrettich aus dem Glas
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
brauner Zucker (wenn man moechte)
Gemuesebruehepulver (ohne Glutamat!)

Kartoffeln schaelen und in Scheiben schneiden. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Zwiebeln in feine Halbringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Kraeuter waschen und grob hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Den Knoblauch dazu geben und mitbraten. Eine Prise braunen Zucker darueber geben und karamelisieren. Den Schmand und ca. 5 EL Wasser dazu geben und gut vermengen. Mit Meerrettich, Gemuesebruehepulver, Salz, Pfeffer und Paprikapulver wuerzen. Etwas einkochen lassen. Die Sauce soll schoen wuerzig und herzhaft sein, also lieber mehr wuerzen als zu sparsam sein. Vor allem sollte man den Meerrettich angenehm durchschmecken. (Der Kaese macht spaeter dann den Wuerz-Feinschliff :-)) Am Schluss die frischen Kraeuter unterheben.

Die Sauce gut mit den Kartoffeln vermischen und dann in eine Auflaufform geben. Dann den Gryere Kaese grosszuegig darueber verteilen und nochmal ein wenig drueberpfeffern.

Bei 200 Grad im Ofen ueberbacken, bis der Kaese schoen geschmolzen ist.

Posted by orange in vegetarisch at 16:13

Thursday, May 15. 2008

Vietnamesische GIÃ¼cksrollen

4 Personen:

12 groÃe, runde BlÃ¤tter Reispapier (Durchm. 28 cm)

6 SalatblÃ¤tter

1/2 Gurke

1 Karotte - wer mag (genauso vorbereiten wie die Gurke - in dÃ¼nne Streifen schneiden oder hobeln)

frische KorianderblÃ¤tter

Thaibasilikum

200 g Sojasprossen

FÃ¼llung:

300 g Garnelen

1 TL SpeisestÃ¤rke

2 EL ErdnussÃ¶l

1 TL SesamÃ¶l

1 TL klein gehackter Ingwer

1 TL klein gehackter Knoblauch

1/2 TL klein gehackte Chili

frische KorianderblÃ¤tter

1/2 EL Sojasauce

2 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten

1 Prise (brauner) Zucker

Salz, Pfeffer

Vom Reispapier immer jeweils ein Blatt einzeln in eine Schale mit handwarmem Wasser tauchen. Dann jeweils 2 StÃ¼ck so aufeinander legen, daÃ die geriffelte Seite auÃen liegt. Eine glatte FlÃ¤che (z.B. Tisch) mit einem KÃ¼chenhandtuch auslegen und die Doppeldecker-Reispapierscheiben ca. 15 Minuten ziehen und abtropfen lassen. Sie werden dann leicht durchsichtig. Beim Verarbeiten aufpassen - sie kleben wahnsinnig schnell aneinander!

In der Zwischenzeit kann man das GemÃ¼se vorbereiten: Die Salatgurke schÃ¶len, die Kerne entfernen und in ganz dÃ¼nne Streifen schneiden. Ich habe dafÃ¼r einen Julienneschneider (sollte es in jeder Haushaltswarenabteilung geben). Der sieht aus wie ein SparschÃ¶ler, hat nur mehrere Einbuchtungen, daÃ er nicht eine Scheibe schÃ¶lt sondern viele kleine Streifen. Die KrÃ¼uter wie Koriander und Thaibasilikum grob hacken. Die Sojasprossen und den Salat waschen und abtropfen lassen.

Das mit den Garnelen war ein toller Tip! Wenn man TK-Garnelen hat und nicht ewig warten mÃ¼chte, bis sie aufgetaut sind, einfach kurz mit heiÃem Wasser Ã¼berbrÃ¶hen, dann gleich mit kaltem Wasser abschrecken, um den GarprozeÃ zu unterbrechen. So sind sie im nu aufgetaut, aber noch nicht gekocht. Die Garnelen lÃ¤ngs in zwei HÃ¤lften schneiden und mit der SpeisestÃ¤rke einreiben (etwas Mehl tut's auch).

Das Ãl in einem Wok erhitzen und die GarnelenhÃ¤lften darin ca. eine Minute anbraten. Dann den Ingwer, Knoblauch, die gehackte Chilischote untermischen. Mit Sojasauce, etwas Fischsauce (Vorsicht, salzig!), braunem Zucker, Pfeffer abschmecken. Ein Spritzer Zitronensaft macht sich auch immer nicht schlecht.

Rollen rollen: Auf die Reispapierscheibe ein Salatblatt legen. In dieses Salatblatt gibt man dann von allen FÃ¼llungszutaten etwas hinein. Das Salatblatt verhindert auch ein wenig, daÃ das Reispapier vom Inhalt gleich durchweicht. GemÃ¼se (Streifen von Gurke, ich hab auch noch Karottenstreifen mit rein getan) Sojasprossen, KrÃ¼uter, FrÃ¼hlingzwiebelringe und etwas von den wÃ¼rzigen Garnelen. Dann faltet man das zum KÃ¼rper zeigende Reispapierende Ã¼ber der FÃ¼llung zusammen, schlÃ¼gt die rechte und linke Seite zur Mitte ein und rollt die Rolle auf. Wenn man sie in einem leicht angefeuchteten Tuch eingewickelt lagert, trocknen sie bis zum Verzehr nicht aus.

Um das Reinbeissen zu erleichtern schneidet man die Rollen schrÄ¼g in der Mitte durch. In einen Dip getunkt schmeckt sie dann gleich noch wÄ¼rziger. Um sich die HÄ¼nde nicht klebrig zu machen kann man ein Salatblatt um die Rolle schlagen und sie am Salatblatt festhalten.

Der Dip, der mir dazu am besten schmeckt (einen Ä¼hnlichen gab es in Thailand auch z.B. zu gegrillten Prawns:

Scharfer Dip mit Fischsauce

Fischsauce mit fein gehackter Korianderwurzel, fein gehacktem Ingwer, fein gehacktem Knobel, fein gehackter grÄ¼ner Chili, braunem Zucker oder Palmzucker, Limetten- oder Zitronensaft vermengen. Die Mengen habe ich improvisiert, ich denke jeder hat seinen eigenen Lieblingsschwerpunkt bei den GeschmÄ¼ckern. Am besten zusammenmischen und dann abschmecken.

Klassischer Hoisindip

Der Hoisindip mit Hoisinsauce, Orangenzesten und Orangensaft, der in der Sendung empfohlen wurde, war nicht sooo ganz mein Fall.

~~~~

orange: Ich hab das Rezept auf ARD digital gesehen und muÄ¼te es am nÄ¼chsten Tag gleich nachmachen. Die Rollen sahen so lecker aus! Ich weiÄ¼ noch, daÄ¼ es die auch in Kambodscha gab, als wir da waren. Durch das viele rohe GemÄ¼se sind die Rollen sehr erfrischend und durch die wÄ¼rzigen Krabben trotzdem sÄ¼ttigend. NatÄ¼rlich sollte man eine gewisse Vorliebe fÄ¼r asiatische GeschmÄ¼cker haben, die ja schon teilweise sehr eigen sind. Ich hab inzwischen eine recht perverse Liebe zu eingeschlafenen FÄ¼Ä¼en ... eeerm ... Fischsauce entwickelt (riecht genauso). Deshalb mag ich auch den Fischsaucen-Dip sehr gern. Ich denke daÄ¼ auch jeder andere asiatische Dip gut dazu paÄ¼t, wenn man Fischsauce nicht in so konzentrierter Form mag. Sojasauce geht da bestimmt auch als Alternative.

~~~~

Posted by orange in [asiatische/orientalische gerichte](#) at 19:52

Sunday, May 11. 2008

Amaretto-Bananen-Erdbeermuffins

1 sehr reife Banane, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
5 groÃe Erdbeeren, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
75 g dunkle Schokolade, gehackt
4 EL Kakaopulver
2 EL Kokosraspeln
1 Hand voll WalnÃ¼sse, grob gehackt
300 g Mehl
3 TL Backpulver
Ã½ TL Natron und Salz
150 g Butter
75 g Zucker
100 ml Milch
100 ml Amaretto
2 Eier
evtl. Fett fÃ¼r die Form

Backofen auf 190Â°C vorheizen und Muffinblech einfetten oder PapierfÃ¶rmchen verwenden.

Mehl, Backpulver, Natron und Salz in einer SchÃ¼ssel mischen. In einer zweiten SchÃ¼ssel Eier, Butter, Zucker schaumig schlagen. Amaretto, Milch, gehackte Schokolade, Kakaopulver und Kokosraspeln nach und nach zugeben. Mehlgemisch, FrÃ¼chte, und NÃ¼sse dazugeben und unterrÃhren.

Teig in die FÃ¶rmchen fÃ¼llen und ca. 20-25 Minuten backen. StÃbchenprobe!

~~~

orange: Das ist mein Standard-Muffinrezept, das immer gut gelingt. Nur die Geschmacksgeber variieren jedes Mal ein bisschen. Ich tu das rein, was grad da ist. FrÃ¼chte, NÃ¼sse, Schokolade und sÃ¼Ãer Alkohol sind zusammen immer eine gute Mischung, egal welcher Art oder Geschmacksrichtung.

~~~

Posted by orange in kuchen+muffins at 11:03

Saturday, May 10. 2008

Sushi Cent [MÄ¼nchen]

Leckeres Sushi-Restaurant direkt hinter dem Prinzregententheater. Etwas spartanisch eingerichtet, dafür ist die Bedienung umso herzlicher und die Qualität des Sushi ist prima. Vor allem das Sashimi kann man wÄ¼rmstens empfehlen.

FÄ¼r ~29 EUR gibt es All-u-can-eat und man kann sich mit Vorspeisen, Sushi, Sashimi, warmen Gerichten und Nachspeisen mehr als satt essen. Es gibt auch einige fertig zusammengestellte MenÄ¼s. Und das beste: sie haben auch einen Lieferservice!! 1x Riesen-Sashimi-Platte bis vor die Couch bitte! :->

Sushi Cent
Lucile-Grahn-StraÄ¼e 36a
81675 MÄ¼nchen

Posted by orange in restaurants getestet at 21:37

Thursday, May 8. 2008

Polenta-Parmesan-Taler

mit gebratenem grÃ¼nem Spargel (Rezept hier) und KrÃ¤uterquark

Polenta-Parmesan-Taler:

1 Liter Wasser, gesalzen
250 g MaisgrieÃ
60 g frisch geriebener Parmesan
10 StÃ¼ck schwarze Oliven
40 g Butter
Parmesan, gehobelt
1 frischer Rosmarinzweig
2 frische SalbeiblÃ¤tter

Das Salzwasser zum Kochen bringen. Den MaisgrieÃ langsam unter stÃ¤ndigem RÃ¼hren mit einem KochlÃ¶ffel einrieseln lassen. Wenn der gesamte MaisgrieÃ eingekocht ist, die Kochstelle auf die niedrigste Stufe schalten und die Polenta ca. 10 Minuten unter weiterem RÃ¼hren kochen, bis sich der mittlerweile dicke Brei vom Topfrand lÃ¶st. Den Herd ausschalten und die Masse noch etwa 10 Minuten quellen lassen. Die Oliven fein hacken und mit dem geriebenen Parmesan unter die Polenta rÃ¼hren.

Ein Brett oder kleines Backblech mit Backpapier belegen und die Polenta ca. 2 cm dick aufstreichen. AbkÃ¼hlen lassen und mit einem FÃ¶rmchen oder einem Glas Taler ausstechen. Kurz mit - wenn man mÃ¶chte - Rosmarin und Salbei in Butter in einer Pfanne braten.

Auf ein Backblech legen und mit den ParmesanspÃ¼nen bestreuen. Im Backofen auf der oberen Schiene in ca. 5 Minuten hellbraun grillen oder mit Oberhitze brÃ¤unen.

KrÃ¤uterquark:

1 Becher Schmand oder Quark
reichlich frische KrÃ¤uter (ich hatte Basilikum, Rosmarin, Schnittlauch, Thai-Basilikum und Petersilie)
Salz
Pfeffer
Saft von 1/2 Zitrone
evtl. noch etwas Paprika- oder Chilipulver

Alles verrÃ¼hren, abschmecken, fertig.

~~~~  
orange: Ich wÃ¼rde die Taler nÃ¤chstes Mal vielleicht noch etwas stÃ¤rker wÃ¼rzen, aber ich fand sie sonst sehr gut!  
Eine nette Abwechslung zu den gÃ¤ngigen Beilagen, wie Nudeln, Kartoffeln und Reis. Man kann sie auch problemlos kalt essen.  
~~~~

Posted by orange in vegetarisch at 12:45