

Monday, July 21. 2008

DIY: "Schlaf gut" Schlafmaske / "Sleep well" Eye Mask

Wenn's nach einer langen Festivalnacht im Zelt zu hell zum schlafen wird, werde ich sicher froh um diese bequeme Schlafmaske sein.

Ich hab mir mal eine gekauft, aber da hat der Gummi sehr eingeengt.

Deshalb bin ich auf die Idee mit dem gestrickten Band gekommen. Durch das Rippenmuster ist das Band schÄ¼n dehnbar. Durch die kuschelige Wolle ist es bequem und weich. Die Maske habe ich aus Vintage Stoffen genÄ¼ht, die ich zuvor mit BÄ¼gelvlies verstÄ¼rkt habe. Muster gibt es seh viele verschiedene im Internet zum Download.

--

After a long festival night I will surely be happy to have this comfortable eye mask in my luggage. I bought one a few years ago, but the elastic strap was very tight (even for my small head *g*) and uncomfortable. So I knitted this cozy strap and it is fitting very well. The mask itself is sewn by me, using 2 different vintage fabrics.

Posted by orange in nÄ¼hen, sachen machen, stricken at 21:15

Sunday, July 13. 2008

Selbst gemachte KrÃ¼terbutter

1/2 Pckg. Butter

reichlich frische KrÃ¼ter nach Wahl (z.B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Rosmarin, Thai-Basilikum, Oregano, Thymian... was grad da ist - klein gehackt)

zur Not geht auch eine TK-KrÃ¼termischung

etwas gepressten Knoblauch oder

getrockneten Knoblauch aus der MÃ¼hle

Paprika, Salz, Pfeffer

wer mag etwas Chilipulver

wer mag etwas abgeriebene Zitronenschale

Die Butter bei Zimmertemperatur etwas weicher werden lassen und dann mit allen Zutaten in einer SchÃ¼ssel mit einer Gabel zerdrÃ¼cken und vermengen. Mit den GewÃ¼rzen abschmecken.

Gab es bei uns zu wÃ¼rzigen, gebratenen Garnelen, Pellkartoffeln und einem groÃen gemischten Salat!

Posted by orange in dips+aufstriche at 10:16

Saturday, July 12. 2008

Benny's prima FrÃ¼hstÃ¼cks - Omelette

mit Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, frischen KrÃ¼utern und zerlaufenem Babybell-KÃ¤se Einfach alles was man rein tun mÃ¶chte klein schneiden und mit ein paar Eiern verrÃ¼hren, wÃ¤rzen und in einer Pfanne braten.

Toller Tip: Wer nicht mÃ¶chte, daÃ das Omlett beim umdrehen zerfÃ¼llt, legt einfach einen Teller auf die Pfanne, dreht das Ganze um (Omlett ist jetzt auf dem Teller) und lÃ¤Ãt das Omlett mit der ungebrÃ¼nten Seite nach unten langsam wieder in die Pfanne gleiten. Funktioniert super und man macht keinen ungewollten Kaiserschmarrn mehr :-)

Dazu gab es Guacamole und Brot

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 10:05

Friday, July 11. 2008

Obstsalat mit Himbeeren, Nektarinen, Orangen

mit einem SchuÃ Amaretto und Toffifee-StÃ¼ckchen

FÃ¼r 2 Personen:

2 groÃe Nektarinen

1 groÃe Orange

1 Schale frische Himbeeren

3-4 EL Amaretto

(wer keinen Alkohol rein tun mag kann auch mit Bittermandelaroma abschmecken. Da weiÃ ich allerdings die Menge nicht.)

3 Toffifee

Nektarinen in WÃ¼rfel schneiden. Himbeeren waschen und trocken tupfen, Orange filetieren und das, was Ã¼brig bleibt, auspressen. Die Toffifee klein hacken. Alles zusammen in einer Schale mischen und mit dem Amaretto abschmecken.

Weitere Obstsalat-Rezepte:

leeecker Obstsalat

Exotischer Obstsalat mit Mango

~~~

Spontane Eigenkreation aus Lust und Laune. Der Sommer ist da juhuu!

~~~

Posted by orange in salate, sÃes at 13:58

Tuesday, July 8. 2008

Onigiri How To (eat)

Wie hier (Ich bin verliebt - mein 1. Onigiri) versprochen, eine Bilderdoku der - wie ich finde - wirklich genialen Onigiri Verpackung:

Geniale Verpackung und leckerer Inhalt

Gebrauchsanweisung studieren

Einfach den Streifen in der Mitte rundherum abziehen

Die Folie wie eine Lotusblume zur Seite schieben und dann einfach rausziehen. So legt sich das Noriblatt, das davor durch eine Folienschicht vorm Durchweichen geschÄ¼tzt ist direkt um den Reis.

Nori-Algenblatt schÄ¼n darum drappieren

Und genÄ¼Älich reinbeissen! Hier ist es mit gekochtem Lachs gefÄ¼llt :-)

Posted by orange in japan at 17:45

Monday, July 7. 2008

Pimp my Obst

Ich mochte Obst zwar vom Geschmack her immer gerne, aber als Kind musste mich meine Mutter trotzdem immer Ã¼berlisten, dass ich genug davon zu mir nehme. Also gab es oft Bananen- oder Erdbeermilch - die habe ich geliebt. Tip: Wenn die FrÃ¼chte vollreif sind, ist es nicht nÃ¶tig, den Shake noch weiter zu sÃ¼Ã¼en.

Genauso gerne hatte ich in mundgerechte StÃ¼cke geschnittenes Obst mit einem Klecks Nuss-Nougatcreme oder Honig als "Dip". Von Rapunzel gibt es eine Kokos-Nougatcreme ("Samba" im Bioladen), die finde ich besonders fein!

Statt einen sÃ¼Ã¼en Aufstrich dazu zu geben, kann man das Obst auch mit Zimt bestreuen. In dem Yogazentrum, in dem ich war, wurde das Obst so oft als Snack oder "Prasad" (Opferspeise) gereicht. Der Zimt macht das Obst zu einer kÃ¶niglichen Leckerei.

Im Sommer ist ein bunter Fruchtsalat als kleine Erfrischung fÃ¼r zwischendurch nicht zu toppen. Egal ob pur, mit gerÃ¶steten NÃ¼ssen oder einem Spritzer Amaretto - bei der Zusammenstellung der Zutaten kann man der KreativitÃ¤t freien Lauf lassen. Ein paar Obstsalat-Rezepte findet Ihr hier:

Obstsalat mit Himbeeren, Nektarinen, Orangen

Exotischer Mangosalat

Obstsalat mit Granatapfel, Zimt und eingelegten Mandeln

Im Winter kann man FrÃ¼chte der Saison zu einem sÃ¼Ã¼en Kompott einkochen. Dazu passen erwÃ¤rmende GewÃ¼rze, wie Zimt, Kardamom und Nelken. Hier ein paar Kompott-Rezepte:

Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren

Apfelkompott nach HausmÃ¼tterchen orange

Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

Apfelkompott mit Apricot Brandy

In Asien wird Obst - ganz anders als bei uns - gerne mit deftigen Aromen aufgepeppt. Mango, Ananas, Guaven und Co. werden zum Beispiel mit Chilipulver oder -flocken, gerÃ¶stetem KreuzkÃ¼mmel oder sogar schwarzem Salz bestreut.

In einigen LÃ¤ndern gehÃ¶ren wÃ¼rzige Obstsalate zur typischen LandeskÃ¼che, zum Beispiel in Indien der "Fruit Chaat", in Indonesien/Malaysia/Singapur der "Rojak" - und auch in Sri Lanka isst man Obst gern mit GewÃ¼rzen.

Einige Obstsorten werden im unreifen Zustand verwendet, zum Beispiel Papaya und Mangos. Testen, wie gut das schmeckt, kann man am besten bei einem thailÃ¤ndischen "Som Tam" (zum Rezept) - einem Salat mit rohen Papayastreifen, rohen Schlangenbohnen und Tomaten mit einem Dressing aus Fischsauce, Limettensaft, Palmzucker, Knoblauch und Chili. DarÃ¼ber ein paar getrocknete Shrimps und gerÃ¶stete ErdnÃ¼sse - ein Traum.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, malaysia/indonesien, rezepte, salate, sammlungen + infos, snacks/vorspeisen, sri lanka, sÃ¼Ã¼es, thailand, vegetarisch at 08:03

Sunday, July 6. 2008

Keralischer Senffisch mit Kokos-Mais und Kartoffeln

Marinade:

- 4 EL braune Senfsamen
- 1 Kardamomkapsel
- 1 Prise Zimt (nur gaaanz wenig!)
- 1/2 TL brauner Zucker
- 1 rote, getrocknete Chilischote
- 1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt

Senfsamen, die schwarzen Samen aus der Kardamomkapsel und die getrocknete Chili in einem MÃ¶rser fein zerstoÃ¼en und mit 2 EL Wasser und 1 EL Ghee vermengen. Den Knoblauch, Zucker und Zimt unterÃ¼hren.

FischpÃ¼ckchen:

- Alufolie
- 2 TK-Lachsfilets, angetaut und einmal quer halbiert
- Zitronensaft
- CurryblÃ¤tter, getrocknet oder Frisch
- 4 LorbeerblÃ¤tter, getrocknet
- 1 Knoblauchzehe, in feine Scheiben
- Ghee
- Salz, Pfeffer

Backofen auf 180Ã°C vorheizen.

Vier ausreichend groÃ¼e StÃ¼cke Alufolie abreiÃ¼en. Den Fisch von beiden Seiten nicht zu schÃ¼chtern Salzen und Pfeffern, dann ebenfalls von beiden Seiten mit der Senfmarinade bestreichen. Jeweils ein StÃ¼ck Fisch auf ein StÃ¼ck Alufolie legen. Das Filet mit ausreichend Zitronensaft betrÃ¼pfeln, den Knoblauchscheiben, einem Lorbeerblatt und ein paar CurryblÃ¤ttern belegen, mit etwas Ghee betrÃ¼pfeln und zu einem PÃ¼ckchen falten, daÃ¼ nichts herausrinnen kann. Die PÃ¼ckchen auf den Rost im Backofen legen und fÃ¼r ca. 40 Minuten garen (Kommt auf den Ofen an. Man kann ja zwischendurch mal ein PÃ¼ckchen vorsichtig Ã¶ffnen und gucken, ob der Fisch schon durch ist.)

Den Fisch mit Kokos-Mais und Pellkartoffeln servieren.

SÃ¼ndisch inspirierter Mais in cremiger Kokossauce:

- 1 Dose Mais, abgetropft
- 2 kleine Zwiebeln, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
- 1 TL braune Senfsamen
- 3 EL Urid Dal
- 1 rote, getrocknete Chilischote, fein gehackt
- CurryblÃ¤tter
- 1/2 Dose Kokosmilch
- 2 EL Ghee zum anbraten
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL brauner Zucker
- Garam Masala
- Kurkuma
- Chilipulver
- Salz, Pfeffer
- GemÃ¼sebrÃ¼hepulver

Ghee in einem Topf erhitzen, Senfsamen, Urid Dal, CurryblÃ¤tter und Chili anrÃ¶sten bis das Dal goldbraun wird. Die Zwiebeln, 2 EL Kokosmilch und den braunen Zucker dazu geben. Kurz anschwitzen. Dann den Mais zugeben, alles umrÃ¶hren. Mit Kokosmilch aufgieÃŸen. Mit GemÃ¼sebrÃ¼hepulver, Garam Masala, Kurkuma, etwas Chilipulver, Salz und Pfeffer wÃ¼rzen und einkochen lassen, bis eine sÃ¶mige Sauce entsteht. Es zieht richtig schÃ¶n durch, wenn man den Mais nach dem Einkochen vom Herd nimmt und erst etwas spÃ¤ter wieder erwÃ¤rmt (bei mir waren das so 15 Minuten). Mit einem Spritzer Zitronensaft und ggf. noch mit den schon gehabten GewÃ¼rzen abschmecken.

Posted by orange in fisch + meerestier, indien, vegetarisch at 19:02

Wednesday, July 2. 2008

Karotten - Basilikum - Brot

Okeeee, das Rezept klingt vielleicht etwas sehr "gesund" fÄ¼r den einen oder anderen, aber ich finde, es ist ein richtig leckerer Snack oder ein kleines, leichtes Abendessen fÄ¼r die warme Jahreszeit! Wer mag, kann auch noch etwas Frischkäse auf das Brot schmieren und dann erst die Karotten drauf legen :-). Oder man reicht das ganze ohne Brot als Gemüßebeilage.

fÄ¼r 2 belegte Brote:
2 Karotten
2 EL Sonnenblumenkerne
1/2 TL brauner Zucker
1 Hand voll frisches Basilikum
Butter zum andÄ¼nsten
Salz, Pfeffer

Karotten in dÄ¼nne Streifen schneiden.

Butter mit dem Zucker in einem Topf zergehen lassen und die Sonnenblumenkerne darin kurz karamelisieren. Karottenstreifen dazu geben, gut umröhren und kurz andÄ¼nsten, bis sie etwas weicher werden, aber noch bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen und reichlich gehacktem, frischem Basilikum vermengen.

Karotten auf einer Scheibe leckerem, saftigem Vollkornbrot anrichten.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 16:28