

Monday, June 29. 2009

## **Veggie Veggie - mal wieder ein neues Kochbuch**

Durch einen netten Zufall ist mir ein schÃ¶nes neues Kochbuch zugeflogen. Da ich schon so viele indische KochbÃ¼cher habe, ist es immer schwierig was Ãberraschendes zu finden. Oft wiederholen sich die Rezepte mit nur kleinen Abwandlungen. Aber nicht hier.

Vidhu Mittal - Indien - Die neue vegetarische KÃ¼che

Hier findet man moderne indische Rezepte, teilweise sogar sehr minimalistisch fÃ¼r die indische KÃ¼che, aber trotzdem nicht mit weniger Reiz.

Es gibt

spannende ErfrischungsgetrÃ¤nke (z.B. Kokosdrink mit schwarzem Salz, Koriander und Papaya),  
leichte Suppen (z.B. Spinatcremesuppe)  
und Salate (z.B. Kartoffelsalat mit Zwiebelpickles),  
herzhafte Snacks und Vorspeisen (z.B. frittiertes GemÃ¼se und gefÃ¼llter Paneer oder gedÃ¤mpfter Kichererbsenkuchen),  
sÃ¤ttigendes Dhal und Curries (z.B. Curry mit dreierlei HÃ¼lsenfrÃ¼chten),  
vielseitige Reisvariationen (z.B. wÃ¤rziger Reis mit Toor-Linsen),  
gefÃ¼llte und ungefÃ¼llte Brote (z.B. Parathas mit Kartoffel-, Erbsen- oder PaneerfÃ¼llung),  
VerarbeitungsmÃ¶glichkeiten fÃ¼r GemÃ¼se aller Art (z.B. gefÃ¼llte Okraschoten),  
kÃ¼hlende Raitas, Geschmacksknospen kitzelnde Chutneys und Pickles (z.B. KÃ¼rbisjoghurt/-raita, Mango-Pickles)  
und verfÃ¼hrerische Desserts (z.B. Safran-Pistazien-Eis).

Im hinteren Teil werde einige Grundzubereitungen anschaulich mit Fotos erklÃ¤rt, z.B. wie man GewÃ¼rzmischungen herstellt, Paneer oder TomatenpÃ¼ree vorbereitet, WÃ¼rzpasten zusammenstampft oder wie welche HÃ¼lsenfrÃ¼chte gekocht werden mÃ¼ssen.

Viel Inspiration fÃ¼r bevorstehende Kochorgien :-)

Posted by orange in kunst, kino, schÃ¶nes at 20:18

Thursday, June 25. 2009

### **Indischer Chai mit Sojamilch**

Es regnet schon die ganze Woche in StrÃ¼men. Ich bin trotzdem tapfer jeden Tag mit dem Fahrrad in die Arbeit gefahren, auch wenn ich manchmal ganz schÃ¶n klatschnass war. Aber man muÃ nur an den Sommer glauben und dem Mistwetter trotzen, dann kommt auch das schÃ¶ne Wetter wieder \*g\* (bleibt zu hoffen).

Momentan ist bei uns noch dazu ganz schÃ¶n viel los, deshalb hatte ich heute Abend so richtig Lust auf einen wÃ¤rmenden, cremigen, duftenden Chai, meinen dicken BÃ¼cher-Schinken, an dem ich nun schon seit 3 Monaten lese + Woldecke und Couch.

Als ich in der KÃ¼che stand, kam natÃ¼rlich alles wieder ganz anders (ich habe Hunger bekommen und statt Couch habe ich noch einige Zeit an einem Biryani und Kokoschutney rumgebraten und -gerÃ¼hrt), aber den Chai habe ich mir trotzdem gegÃ¶nnt. Gleich einen dreiviertel Liter. Ein ziemlich schlechter Plan, so viel Schwarztee und anregende GewÃ¼rze zu sich zu nehmen, wenn es schon spÃ¤t abends ist, aber er war soooo lecker.

Ich hatte keine normale Milch mehr, deshalb habe ich ihn mit Sojamilch nach diesem Rezept gemacht. Ich hÃ¤tte nicht gedacht, daÃ er so sÃ¤mig und lecker mit Sojamilch wird. Echt prima.

Posted by orange in [getrÃ¤nke](#), warm at 20:35

Saturday, June 20. 2009

## **Longing for Malaysia.... Laksa Kokosmilch - Suppe**

Auf meiner Postkarte aus Malaysia habe ich vor meinen Freunden noch getÃ¶nt, daÃ ich nach unserer RÃ¼ckkehr unbedingt mal kochen muÃ, da wir so viele leckere neue Gerichte kennengelernt haben. Da ich noch nie malayisch gekocht habe und nun schon 2x an mein Versprechen erinnert wurde, muÃ ich endlich mal das Ãben anfangen \*g\*

Aber ich hab sowieso schon wieder ganz schlimmes Fernweh...und wie Ã¼berbrÃ¼ckt man das am Besten? ...Richtig - mit essen! :-> Und bei dem momentanen tristen Regenwetter hier ist eine heiÃe, scharfe Suppe sowieso nicht zu verachten. Deshalb habe ich mir als erstes Testrezept Laksa ausgesucht - eine Kokosmilchsuppe mit allerlei leckeren Sachen drin. Wir durften verschiedene Versionen davon in Singapur und Malaysia testen. Egal ob mit Fischaugen oder vegetarisch - eine feine Sache (wenn man um die Fischaugen drum rum isst ;-)).

Ich habe aufgeschrieben, was ich alles brauche und bin in den Asiamarkt gelaufen, um die Zutaten einzukaufen. Ich habe das GlÃ¼ck, daÃ 3 Minuten von unserer Wohnung entfernt 3 AsiamÃ¤rkte auf einem Haufen sind. Das ist Gold wert, wenn man gerne asiatisch kocht! Von den meisten Sachen weiÃ ich inzwischen schon auswendig, in welchem Regal ich sie finde. Aber fÃ¼r die speziell malayischen Zutaten muÃte ich ganz schÃ¶n suchen - ist ja das erste Mal... Gott sei Dank habe ich Laksa Currypaste (sogar ohne GeschmacksverstÃ¤rker!) gefunden und konnte dann die Suche nach Shrimppaste (Belacan) auf ein nÃ¤chstes Mal verschieben.

Was ich aber unbedingt haben wollte, war dieser frittierte, getrocknete Tofu, der aussieht wie ein Schwamm und in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten in einer Suppe wirklich super schmeckt. Er saugt die ganze Sauce auf - Ã¤hnlich wie Brot - und macht schÃ¶n satt.

Ich glaube, ich habe auf meiner Tour Tofu in allen AggregatzustÃ¤nden gesehen... frittierte Tofutaschen, dÃ¼nne TofublÃ¤tter, getrocknete harte Tofubrocken, Seidentofu, gerÃucherter Tofu, normaler Tofu, TofublÃ¤ttchen zu Stangen gewickelt.... aber nirgends die "Tofu Puffs" nach denen ich gesucht hatte :-( Im Internet habe ich bei den gÃ¤ngigen Bestellseiten auch nichts gefunden, muÃ man es wohl aus Asien oder Australien schicken lassen. Vielleicht sollte ich mir vom lieben Schwager aus BKK mal ein Kehrpaket zukommen lassen \*winkmitdemzaunpfahl\* ;-)

Ich habe mich letztendlich dann fÃ¼r das entschieden, was dem gesuchten Objekt am nÃ¤hesten kam - Tofu in BlÃ¤tterteigoptik, steinhart und zu Stangen gewickelt - und habe ihn genauso behandelt, wie man die Tofu Puffs hÃ¤tte behandeln sollen. Hat auch nett geschmeckt, nachdem ich das Zeug in der Suppe gekocht hatte. Ã„hnlich wie Pfannkuchenstreifen, nur eben dÃ¼nner :-)

Alle weiteren Laksa-Zutaten waren einfacher zu finden.

FÃ¼r die WÃ¼rzpaste:

4-5 kleine Asia-Schalotten

6-7 Knoblauchzehen

ca. 2 cm groÃes StÃ¼ck frischen, geschÃlten Ingwer

1 frische rote Chili (die grÃ¶Ãere Sorte)

1 gehÃuftes TeelÃ¶ffel getrocknete Shrimps (Ich hatte leider keine - geht auch ohne, aber mit schmeckts sicher noch besser und intensiver.)

etwas Wasser, um es dem Mixer einfacher zu machen

BrÃ¼he:

1 Packung TK-Garnelen (oder 12 frische Garnelen)

4 TL neutrales Ãl (SonnenblumenÃ¶l o.Ã.)

1 1/2 (90 g) - 2 (120 g) PÃ¼ckchen Laksa Currypaste

1 l Wasser oder HÃ¼hner- oder FischbrÃ¼he

1 Dose Kokosmilch

1 TL Zucker (ich habe braunen verwendet und ein wenig mehr als 1 TL)

Fischsauce, Salz und den Saft von 1 Limette zum Abschmecken

FischbÃ¼llchen - wer mag (gibt es bei uns im Asiamarkt im TK-Regal)

Suppeneinlagen - je nach Geschmack:

"Tofu Puffs" - gepuffter, frittiertes Tofu (fÃ¼r den der mehr GlÃ¼ck hat als ich beim Suchen)

Reis-Vermicelli (dÃ¼nne Fadennudeln fÃ¼r Suppen)

etwas breitere chinesische Eiernudeln

geschnittene asiatische FrÃ¼hlingzwiebeln (Sehen aus wie unsere, sind nur kleiner und milder im Geschmack. Vor allem der grÃ¼ne Part ist sehr lecker.)

rote Chilischeiben

frische KorianderblÃ¤tter

knusprig frittierte Schalotten

Limettenspalten

Sojabohnensprossen

klein geschnittenes, gekochtes HÃ¼hnchenfleisch

Alle Zutaten fÃ¼r die WÃ¼rzpaste in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten.

Ich habe TK-Garnelen verwendet und aufgetaut indem ich sie mit kochendem Wasser Ã¼berbrÃ¼ht habe und 1 Minute ziehen lieÃ. Dann Wasser abgieÃen und mit kaltem Wasser abschrecken, um den Garprozess zu unterbrechen.

Wenn man TK-FischbÃ¼llchen verwendet, sollte man sie auch auftauen.

Das Originalrezept ist mit frischen Garnelen und ich Ã¼bersetze das mal mit, fÃ¼r alle, die frische verwenden wollen. Die Leute die TK-Garnelen verwenden, vergessen die Sache mit den Schalen und erhitzen einfach nur das Ã¼l.

Garnelen schÃ¼len. Das Ã¼l in einem Topf erhitzen und die Garnelenschalen ca. 1 Minute braten, dann die Schalen herausnehmen (das bringt Geschmack ins Ã¼l!).

Die WÃ¼rzpaste zu dem Ã¼l geben und eine Minute braten. Dann die Laksa Paste einrÃ¼hren. So lange braten bis sich ein intensiver Geruch entwickelt und sich die verschiedenen Pasten miteinander verbunden haben - ca. 2 Minuten. Dann mit der BrÃ¼he oder Wasser auffÃ¼llen.

Zum Kochen bringen und dann die Kokosmilch untermengen. 10-15 Minuten kÃ¼cheln lassen, daÃ sich die Aromen gut in der Suppe entfalten kÃ¶nnen. Wer mÃ¶chte kann nun die FischbÃ¼llchen und die Tofu Puffs zu der Suppe geben. Mit Zucker, Fischsauce, Limettensaft und Salz (Vorsicht, die Fischsauce ist schon sehr salzig!) abschmecken.

Die Reis- und Eiernudeln in heiÃem Wasser kurz garen (Meist muÃ man sie nur ein paar Minuten einweichen - Zubereitung steht aber jeweils auf der Packung. Falls dort steht, daÃ sie lÃ¤nger brauchen, sollte man den Arbeitsschritt mit dem Nudelkochen vielleicht ein wenig vorziehen. Man sollte nur bedenken, daÃ sie ein klebriger Klotz werden, wenn sie zu frÃ¼h fertig sind und man sie noch einige Zeit zur Seite stellen muÃ.) Die Garnelen in die Suppe werfen, daÃ sie noch kurz mitgaren.

In jede Servierschale eine Portion von beiden Nudelsorten geben. Die heiÃe BrÃ¼he mit den Garnelen, den FischbÃ¼llchen und dem frittierten Tofu Ã¼ber die Nudeln schÃ¼pfen. Mit allem belegen, worauf man Lust hat, z. B. Sprossen, FrÃ¼hlingzwiebeln, Chilischeiben, frischer Koriander, gebratenen Schalotten, gekochtes HÃ¼hnchenfleisch...

Mit einer Limettenscheibe garnieren und gleich servieren.

Der Blogbeitrag ist recht lang geraten und auch die Zutatenliste mag erstmal relativ lang erscheinen, aber wenn man alle Zutaten zusammen hat geht die Suppe sehr schnell und einfach - laÃt Euch also nicht von vielen Worten abschrecken.

Na dann SELAMAT MAKAN allerseits! :-))

(Rezept: Food Safari)

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

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meerestier, malaysia/indonesien, suppen at 15:49

Wednesday, June 17. 2009

## **Chilli con Seitan**

FÃ¼r 4 Portionen:

250 g (1 Pckg.) vegetarisches Hack

3/4 Dose Mais

1 Dose Kidneybohnen

2 Karotten (in kleine WÃ¼rfel geschnitten)

3 Zehen Knoblauch (fein gehackt)

2 Zwiebeln (fein gewÃ¼rfelt)

1 frische fein gehackte Scotch Bonnet Chili (die sieht aus wie eine kleine Paprika, ist sehr scharf aber hat gleichzeitig eine fruchtige Geschmacksnote. Erstmal vorsichtig dosieren ;-)) - jede andere Chilisorte geht natÃ¼rlich auch, dann muÃ man nur die Dosierung selbst ausprobieren

1 Dose gestÃ¼ckelte Tomaten

1 Packung passierte Tomaten (diese kleinen Tetrapacks)

1 TL KreuzkÃ¼mmel

1/4 TL Kurkuma

1 TL gemahlene Koriandersamen

1 TL GemÃ¼sebrÃ¼hepulver

2-3 Rippen Bitterschokolade

Saft von 1/2 Limette

1 TL brauner Zucker

1 Prise Zimt

etwas Paprikapulver und Pfeffer nach Geschmack  
vegetarisches Butterschmalz oder SonnenblumenÃ¶l

Schmalz oder Ãl in einem Topf erhitzen. KreuzkÃ¼mmel anrÃ¶sten und dann die Zwiebeln mit dem Zucker dazugeben und anschwitzen aber nicht brÃunen. Dann das Hack und den Knoblauch dazumischen auch etwas anbraten. Mit der Passata und den stÃ¼ckigen Tomaten ablÃ¶schen.

KarottenwÃ¼rfel, Kurkuma, GemÃ¼sebrÃ¼hepulver, Pfeffer, Paprikapulver und die kleingehackte Chili unterrÃ¶hren (vielleicht erstmal die HÃlfte und spÃter die andere HÃlfte, nicht daÃ man sich das Gericht mit zu viel SchÃrfe versaut) und zugedeckt ca. 10 Minuten kÃ¶cheln lassen.

Wenn es zu dickflÃ¼ssig geworden ist, mit etwas Wasser auffÃ¼llen. Bohnen, Mais, Korianderpulver, zerbrÃ¶ckelte Schokolade und Zimt beimengen und nochmal 10-15 Minuten kÃ¶cheln lassen.

Mit dem Limettensaft und ggf. noch mehr GewÃ¼rzen und Zucker abschmecken.

Mit einem groÃzÃ¼gigen Klecks Sour Cream, Creme Fraiche oder Schmand und geraspeltem KÃse servieren.

Posted by orange in fleischersatz, vegetarisch at 18:54

Sunday, June 14. 2009

## **Fleisch ist mein GemÄ¼se? Nein - Weizen ist mein Fleisch!!**

Als wir auf dem Boom Festival waren, habe ich das erste Mal Fleischersatz gegessen, der mich vÄ¼llig Ä¼berzeugt hat: Seitan. Es gab Gyros, der zwar aussah wie verbrannte Schuhsohle, aber tatsÄ¼chlich nach Gyros geschmeckt hat, genauso knusprig war und lecker und sÄ¼ttigend noch dazu. Einmal habe ich eine Lasagne bestellt und hatte wirklich Sorge, weil ich dachte, sie hÄ¼tten mir versehentlich eine mit echtem Hackfleisch gegeben (FestivalzustÄ¼nde + 40 Grad im Schatten + Hackfleisch = Gefahr ;-). Aber es war kein Fleisch. Das hat mich fasziniert.

Seitan ist ein Produkt aus Weizengluten, das in verschiedenen Formen inzwischen in eigentlich allen BiolÄ¼den und den meisten SupermÄ¼rkten erhÄ¼ltlich ist. Es hat eine faserige Konsistenz - Ä¼hnlich zu Fleisch und kann dieses in vielen Gerichten gut ersetzen.

Das neu Kennengelernte wollte ich auch zuhause ausprobieren und so wanderte alles mÄ¼glich in die TÄ¼te und wurde getestet. Das Angebot ist groÄ¼, aber wir muÄ¼ten feststellen, daÄ¼ es gar nicht so einfach ist, etwas zu finden, das einem wirklich schmeckt. Da ist uns schon das ein oder andere geschmacklose Sojageschnetzelte untergekommen. War wahrscheinlich ein Anwendungsfehler unsererseits, aber am Ende weder wÄ¼rzbar (Tonnen von GewÄ¼rzen hatten 0,0 Effekt) noch genieÄ¼bar. Vegane Wiener haben wir auch schon mal gekauft, doch die haben ebenfalls recht grenzwertig geschmeckt.

Von "DiWi vegetarisches Gehacktes" (gekauft bei "Gut zum Leben - Vegetarische Lebensmittel", Motorama Ladenstadt, MÄ¼nchen) hingegen bin ich inzwischen ein richtiger Fan. Egal ob in einer italienischen Nudelsauce oder in einem indischen Gericht - es hat bisher immer super geschmeckt. Hier ein paar Rezepte damit: Veganes Keema mit SÄ¼Ä¼kartoffeln und Kichererbsen, Vegane Pasta Asciuta, Chilli con Seitan, Knusprige FrÄ¼hlingsrollen mit Seitanhack-GemÄ¼se-FÄ¼llung und scharfem Soja-Koriander-Dip, Soft und knusprig: Gyoza - japanische, gefÄ¼llte Teigtaschen

Inzwischen bekommen wir Ä¼fter mal Tips, wo man gut einkaufen kann und was es wert ist, mal auszuprobieren. Dadurch sind wir vor kurzem auf die Marke "Wheaty" gestoÄ¼en.

Das erste "Wheaty" Produkt habe ich im Basic Biosupermarkt gefunden und es war mal wieder Gyros ;-). Das Gyros ist schon fertig eingelegt und gewÄ¼rzt und man muÄ¼ es nur fÄ¼r ein paar Minuten in die Pfanne werfen und es knusprig braun anbraten. Das war fein! Die Konsistenz war toll, es wurde wirklich knusprig und hat ganz lecker geschmeckt. Nach Gyros eben und nicht nach tausend anderen Sachen. Ein Nudelsalat, Tzaziki und ein paar Zwiebelscheiben dazu und man hat ein prima Mittag-/Abendessen.

Der Kollege von meinem Freund hat vom veganen "viana Bonanza Hacksteak" sehr geschwÄ¼rmt und uns eins mitgebracht (von radix - Naturkost und Versand in MÄ¼nchen-Giesing). Ich muÄ¼ sagen, er hat nicht umsonst geschwÄ¼rmt. Das gute Hacksteak gab es mit Bohnensalat und KrÄ¼uterquark. Es macht sich sicher auch super auf dem Grill.

Ich esse sowieso sehr wenig und selten Fleisch, aber mit diesen Alternativen fÄ¼llt es auch den Herren der SchÄ¼pfung leichter, noch Ä¼fter darauf zu verzichten. Seitan und Co. landen in Zukunft sicher noch Ä¼fter bei uns auf dem Teller! :-)

Posted by orange in fleischersatz, vegetarisch at 18:42

Saturday, June 13. 2009

### **Feiertags-FrÄ¼hstÄ¼ck**

Was gibt es besseres (als Innenstadtbewohner) als ein FrÄ¼hstÄ¼ck auf dem sonnigen Balkon mit frisch aufgebackenen Croissants, heiÄ¼em Schwarztee mit viel Milch und Zucker und oberleckerer Bananen-Zimt-Marmelade (danke, Cafe Haidhausen! :-)

Nach ewigen Zeiten war ich dort mal wieder um in dem sÄ¼Ä¼en kleinen Innenhof meinen geliebten Kaiserschmarrn mit Apfelkompott und Vanilleeis zu essen - und was seh ich da in der Vitrine? Bananenmarmelade zum Verkauf! Ich war irgendwann mal dort frÄ¼hstÄ¼cken und hatte Croissant mit dieser reinlegewÄ¼rdigen Marmelade. Und nun gibts sie fÄ¼r zuhause. Die ist natÄ¼rlich sofort in meine Tasche gewandert - wunderbar :-)

Ich hoffe, Ihr hattet alle einen schÄ¼nen freien Tag oder auch zwei, drei oder vier! ;-)

Posted by orange in sÄ¼Ä¼es at 20:15



Friday, June 12. 2009

## **Frische Falafel mit Bulgursalat und Hummus**

Heute hat meine liebe Freundin Eva ihren Geburtstag nachgefeiert. Da wir leider kein Grillwetter hatten, wurde das Fest in die Wohnung verlegt. Es hat trotzdem jeder etwas zu essen mitgebracht und wir hatten ein riesen Buffet voll kleiner und grÄ¼ßer KÄ¼stlichkeiten. Von Nudelsalat, HackbÄ¼llchen und tÄ¼rkischem Hirsesalat bis zum bayrischen BrezknÄ¼delsalat und Obazden mit Birnen (beides Schuhbeck-Rezepte - der Obazde war eine totale Wucht, vielleicht kann ich da noch das Rezept abstauben) war alles dabei.

Da uns ja das Feuer fÄ¼r Fleisch etc. fehlte, dache ich mir, ich mache einen Snack der schon fertig gebraten ist und auÄ¼erdem super als Fleischersatz dient: Kleine gebratene KichererbsenkÄ¼chlein - Falafel. Ich mag Falafel recht gerne, z.B. im DÄ¼ner statt Fleisch, oder einfach so als Snack mit Salat und verschiedenen Saucen. Aber gemacht habe ich sie noch nie.

In den LÄ¼den und ImbiÄ¼buden sieht die Herstellung immer recht interessant aus. Die haben nÄ¼mlich oft - ganz professionell - ein GerÄ¼t, mit dem man die perfekte Falafelform hinbekommt. Wenn alle die selbe GrÄ¼Ä¼ße haben hat das nÄ¼mlich den Vorteil, daÄ¼ nicht die Kleineren schwarz beim Braten werden, wÄ¼hrend die GrÄ¼Ä¼ßeren noch roh sind. In dem Blog "Scrumptious" zeigt die Schreiberin schÄ¼n, wie so ein GerÄ¼t aussieht und wie benutzt wird - wen es interessiert :-)

Auf jeden Fall habe ich mich ran gewagt, da das Rezept so einfach und schnell klang. Und das war es auch! Die Falafel sind total lecker geworden und die Herstellung des Teiges und das Formen mit der Hand war Ä¼berhaupt kein Problem. Die Wohnung riecht vom Braten ein wenig nach Pommesbude, aber das ist ja halb so wild. Am nÄ¼chsten Tag habe ich die restlichen Falafel kalt gegessen. Alle Daumen hoch fÄ¼r dieses Rezept! :-)

Als Beilage habe ich herkunftsgerecht auch noch einen Bulgursalat mit viiiel Petersilie vorbereitet und mein Schatz hat eine leckere Kichererbsen-Sesam-Paste - Hummus - beigesteuert. Die Rezepte dafÄ¼r schwirren schon lÄ¼nger hier im Blog rum. Um dort hin zu gelangen, einfach auf die Links klicken :-)

FÄ¼r ca. 20 Falafel:

2 Dosen Kichererbsen

1 kleine Zwiebel, kleine WÄ¼rfel

2-4 Knoblauchzehen (durchgepresst oder klein gehackt)

2 TL frischer gehackter Koriander

2 TL frische gehackte Petersilie

1/4 TL Salz

1 TL KreuzkÄ¼mmelpulver

eine Prise Chilipulver oder getrocknete Chiliflocken

35 Gram Mehl (ich hab etwas mehr gebraucht - aber das kann man dann spÄ¼ter zufÄ¼gen, wenn man den Teig zusammenmengt)

1 TL Backpulver

Ä¼l zum Braten

Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Koriander, Petersilie, KreuzkÄ¼mmel, Salz und Chili in einen Mixer geben und kleinhexeln. Es soll noch stÄ¼ckig sein, und nicht zu fein. Mehl und Backpulver vermischen und dann zu den Kichererbsen geben. Wieder mixen, bis man einen schÄ¼nen Teig hat, der nicht zu sehr an den HÄ¼nden klebt. Sollte er das tun, noch ein wenig mehr Mehl dazu geben. Den Teig in kleine BÄ¼llchen rollen. Man kann sie im runden Zustand frittieren oder davor etwas flach drÄ¼cken - dann werden sie schneller gar.

In eine Pfanne ca. 1/2 cm hoch Ä¼l geben (ca. die HÄ¼lfte der HÄ¼he der Falafel) und erhitzen. Es soll heiÄ¼ sein, aber nicht so heiÄ¼ daÄ¼ es raucht. Sonst verbrennen die Falafel bevor sie durch sind.

Von beiden Seiten ein paar Minuten anbraten bis sie goldbraun sind. Dann auf KÄ¼chenpapier das Fett abtropfen lassen und fertig :-)

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

Posted by orange in orientalisches, vegetarisch at 19:55

Wednesday, June 3. 2009

### **Pfingst-Upholstering!**

IKEA-Stoffschlacht - aus alt mach neu - aus schwarz/weiÃ mach schwarz/weiÃ/rot

Material:

alter Hocker, robuster Stoff, Tackerpistole, Stofffarbe, dÃ¼nner Pinsel

--

IKEA fabric fight - make new from old, put colour where no colour is

Material:

old stool/chair, robust fabric, staple gun, fabric paint, fine brush

Posted by orange in sachen machen, verschiedenes at 20:57