

Thursday, August 27. 2009

Heute bleibt die KÄ¼che kalt!

Bei dem schÄ¶nen Wetter will doch keiner nach Feierabend noch lang in der KÄ¼che stehen.

Mein Vorschlag fÄ¼r eine erfrischende, kleine SpÄ¶tsommer-Brotzeit:

Cocktailtomaten, KapernÄ¶pfel, gefÄ¼llte WeinblÄ¶tter (das Ä¼l abgetropft und mit Zitronensaft betrÄ¶ufelt) und dazu ein leckeres KÄ¶rnerbrot mit ZiegenKÄ¶se, FrÄ¼hlingzwiebelringen und Kresse. Ein gutes Glas Rotwein dazu und den Feierabend genieÄ¶en...

Zum Wohl! :-)

P.S. "Die Firma" dankt fÄ¼r das scharfe Mitbringsel aus Kroatien ;-)

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 18:29

Tuesday, August 25. 2009

DIY: Ketten-Waaahnsinn / Necklace Madness

Frau kann meiner Meinung nach von gewissen Dingen nie genug haben:

groÄe Taschen, in denen man all seinen Kram unterbringt
bunte, gemÄ¼tliche Kleidchen
Stiefel fÄ¼r warme FÄ¼Äe

.... und KETTEN!

Nachdem ich letztens zuuufÄ¼llig mal wieder ganz versehentlich in den Perlenladen gestolpert bin habe ich mich an die Arbeit gemacht mein viel zu kleines Sortiment rÄ¼usper ein wenig zu bereichern.

In my humble opinion, a woman can never have too many:

big bags to carry the half of your household
colourful and cozy dresses
boots to ensure warm feet

... and ... NECKLACES!

After I accidentally stumbled into the beads shop a few days ago, I got myself to increase my always too tiny repertory.

SpÄ¼tsommer-Himbeeren / Late Summer Raspberries
GeknÄ¼pfte Glasperlen-"Himbeeren" mit einem StÄ¼ck Kette verbunden.

Handbemalte Perlen in Herbstfarben / autumn coloured hand painted beads
Sehr schÄ¼n in Kombination mit naturbelassenen Holzperlen. / Beautiful in combination with untreated wooden beads.

HolzanhÄ¼nger / wooden pendant
Einfach an einen bestehenden AnhÄ¼nger einen Metallring anbringen und ihn schick an der Kette tragen! / Put a small metal ring on a plain, existing pendant and wear it as a necklace!

GeknÄ¼pfte Kette aus Holzperlen
Wooden-Circle Bib Necklace
SchÄ¼n groÄ als Blickfang fÄ¼r neutrale Oberteile.
Nice and big eyecatcher for casual outfits.

Die Anleitung fÄ¼r diese tolle und auÄergewÄ¼hnliche Kette gib es kostenlos bei marthastewart.com.
Get the free tutorial for this gorgeous bib necklace at marthastewart.com.

Posted by orange in perlen, sachen machen at 20:56

DIY: Ketten-Waaahnsinn / Necklace Madness

Frau kann meiner Meinung nach von gewissen Dingen nie genug haben:

groÄe Taschen, in denen man all seinen Kram unterbringt
bunte, gemÄ¼tliche Kleidchen
Stiefel fÄ¼r warme FÄ¼Äe

.... und KETTEN!

Nachdem ich letztens zuuufÄ¼llig mal wieder ganz versehentlich in den Perlenladen gestolpert bin habe ich mich an die Arbeit gemacht mein viel zu kleines Sortiment rÄ¼usper ein wenig zu bereichern.

In my humble opinion, a woman can never have too many:

big bags to carry the half of your household
colourful and cozy dresses
boots to ensure warm feet

... and ... NECKLACES!

After I accidentally stumbled into the beads shop a few days ago, I got myself to increase my always too tiny repertory.

SpÄ¼tsommer-Himbeeren / Late Summer Raspberries
GeknÄ¼pfte Glasperlen-"Himbeeren" mit einem StÄ¼ck Kette verbunden.

Handbemalte Perlen in Herbstfarben / autumn coloured hand painted beads
Sehr schÄ¼n in Kombination mit naturbelassenen Holzperlen. / Beautiful in combination with untreated wooden beads.

HolzanhÄ¼nger / wooden pendant
Einfach an einen bestehenden AnhÄ¼nger einen Metallring anbringen und ihn schick an der Kette tragen! / Put a small metal ring on a plain, existing pendant and wear it as a necklace!

GeknÄ¼pfte Kette aus Holzperlen
Wooden-Circle Bib Necklace
SchÄ¼n groÄ als Blickfang fÄ¼r neutrale Oberteile.
Nice and big eyecatcher for casual outfits.

Blog Export: orange kÄ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Die Anleitung für diese tolle und außergewöhnliche Kette gib es kostenlos bei marthastewart.com.
Get the free tutorial for this gorgeous bib necklace at marthastewart.com.

Posted by orange in perlen, thailand at 20:52

Sunday, August 23. 2009

Bratkartoffeln mit Petersilien-Meerrettich-Pesto

Super Resteverwertung und spätes Wochenendfrühtück! :-)

Für 2 Personen:

Für das Pesto:

1/2 Bund Petersilie (Stängel und Blätter)

1 kleine Knoblauchzehe

2-3 gehäufte EL Sahnemeerrettich

Olivenöl

zum Abschmecken:

Zitronensaft, reichlich Salz und Pfeffer, eine Prise Cayennepfeffer

Alles mit dem Pürierstab zu einer cremigen Paste mixen und dann heiß stellen. Die Mengen können je nach persönlichem Geschmack variiert werden. Wir mögen es gerne etwas schärfer.

Für die Bratkartoffeln:

5 große, gekochte Kartoffeln, in 1/2-1 cm dicke Scheiben geschnitten

1 rote Zwiebel, in Halbringe geschnitten

4 EL frisch geriebenen Parmesan - ruhig auch mehr, wer es käsig mag

3 Stängel Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

eine Hand voll Cocktailtomaten

2-3 EL schwarze Oliven

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Olivenöl

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln hinein geben. Nach 2-3 Minuten auch die Zwiebeln und Cocktailtomaten mit in die Pfanne werfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und braten, bis die Kartoffeln außen knusprig werden. Wenn nötig, noch etwas Öl nachgeben und aufpassen, dass die Zwiebeln nicht schwarz werden - immer wieder umrühren. Wenn die Kartoffeln die gewünschte Knusprigkeit erreicht haben, den Parmesan darüber streuen und vermengen. Wenn der Parmesan geschmolzen ist, auf einem Teller anrichten und mit Frühlingszwiebelringen bestreuen.

Bei der Deko:

... sind der Phantasie natürlich keine Grenzen gesetzt.

Bei uns gab es dazu frisch aufgeschnittene Gärtnergurkenscheiben und hart gekochtes Ei.

Mit dem gekühlten Pesto servieren und genießen! :-)

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 14:23

Saturday, August 22. 2009

Fenchel-Schmorpfanne mit LachswÄ¼rfeln

Letztens durfte ich bei meiner Freundin "Haferlgucker" spielen, als sie gerade das MenÄ¼r den Besuch der franzÄ¼sischen Verwandtschaft ihres Freundes vorbereitete. Ich hab mich noch nie so richtig mit der franzÄ¼sischen KÄ¼che beschÄ¼ftigt, aber sie hat mich ein wenig in ihr Lieblingskochbuch schmÄ¼kern lassen und das hÄ¼rte sich alles absolut zum Reinlegen an.

SÄ¼dfrankreich: KÄ¼che & Kultur
Cornelia Schinharl, JÄ¼rg Zipprick
Verlag: GrÄ¼fe & Unzer
ISBN-10: 3774263116

Nachdem ich dann ein paar schon fertige Schmankerl probieren durfte, war ich kurz davor mich die nÄ¼chsten Tage mit unter die Verwandtschaft zu schmuggeln ;-) Das wÄ¼re leider aufgefallen, deshalb habe ich mich einfach inspirieren lassen und mich selbst an den Herd gestellt. Dieses Rezept ist nicht 100%ig das aus dem Buch, was man an den zum experimentieren verleitenden Mengenangaben unschwer er kennen kann, aber es ist nahe daran angelehnt und mindestens genauso lecker.

Meine Freundin hat es mit einer Fisch- und MeeresfrÄ¼chtemischung (Tintenfischringe, verschiedene Fischarten, Muscheln etc.) vom FischhÄ¼ndler gekocht. Ich hatte nur TK-Lachs da, was absolut in Ordnung ist. Aber wenn man sich mal was Besonderes gÄ¼nnt, kann ich diese Meerestiermischung in dem Gericht nur empfehlen.

FÄ¼r 2 Personen:

2 Fenchelknollen

10 mittelgroÄ¼e Cocktailtomaten (Also nicht die ganz kleinen, sondern die etwas grÄ¼Ä¼eren. Ich hatte nur die da, man kann natÄ¼rlich auch normale Tomaten nehmen und dann halt nicht so viele.)

3 Zehen Knoblauch, geschÄ¼lt und geviertelt

1 rote Zwiebel, geviertelt und dann in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten

eine Hand voll schwarze Oliven

2 TK-Lachsfilets, in mundgerechte WÄ¼rfel geschnitten

ein groÄ¼zÄ¼giger Schluck WeiÄ¼wein

etwas SÄ¼Ä¼e durch Zucker, Honig oder was das Herz begehrt (ich habe ZuckerrÄ¼bensirup genommen, ca. 1/2 - 1 TL - abschmecken!)

1/2 TL Fenchelsamen

einen Spritzer Zitronensaft

OlivenÄ¼l

Salz, Pfeffer

frische KrÄ¼uter, z.B. Basilikum und Petersilie, grob gehackt

Die Tomaten achteln, den Fenchel in mundgerechte, nicht zu kleine StÄ¼cke schneiden (die StrunkstÄ¼cke vielleicht etwas dÄ¼nner schneiden, da sie lÄ¼nger garen).

OlivenÄ¼l in einer hohen Pfanne erhitzen, Fenchelsamen, Knoblauch und Zwiebel kurz glasig anschwitzen, dann den Fenchel dazu geben und ca. 4 Minuten anbraten - immer wieder durchrÄ¼hren. Mit einem groÄ¼zÄ¼gigen Schluck trockenem WeiÄ¼wein aufgieÄ¼en, die Tomaten, das Tomatenmark und die Oliven untermengen und mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen. Die LachswÄ¼rfel oben drauf verteilen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten schmoren.

Die Sauce mit SÄ¼Ä¼e nach Wahl und einem Spritzer frischen Zitronensaft und evtl. noch mehr Salz und Pfeffer abschmecken und die KrÄ¼uter (nicht damit sparen! Ich finde vor allem die Petersilie paÄ¼t geschmacklich sehr gut dazu. Wer sie nicht so gern mag, nimmt einfach etwas anderes) in die Schmorpfanne rÄ¼hren. Dabei vorsichtig sein, da sonst der Lachs zerfallen kÄ¼nnte.

Schmeckt sehr lecker mit frischem Baguette oder Zwiebelbrot und einem Glas WeiÄ¼wein. ZerbrÄ¼ckelter Feta paÄ¼t sicher auch super oben drauf!

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

Posted by orange in fisch + meerestier at 11:37

Wednesday, August 19. 2009

Sonnenweizen an einem Sonntag

Zum Ausklang meines Kurzurlaubes habe ich noch zwei Tage meine Eltern besucht. Bei heiÄem, sonnigem Wetter in einem wild blÄ¼henden Garten auf der Hollywoodschaukel zu liegen und ein kÄ¼hles Radler zu trinken ist einfach unschlagbar. AuÄerdem hatte mein Papa Geburtstag und das muÄte selbstverstÄndlich nachgefeiert werden!

Aber erstmal hat meine Mutter eine frische, groÄe Zucchini aus dem Garten geholt und wir haben zusammen das hier als Mittagessen gekocht:

Zucchini-Auberinen-Tofu-Pfanne mit Sonnenweizen

fÄ¼r 4 Personen:

2-3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1/2 rote Paprika

1 mittlere Zucchini

1 Aubergine

4 Tomaten, in mundgerechte StÄ¼cke

1 Packung (Oliven-)Tofu

1/2 milde Chili - kleingehackt - fÄ¼r ein wenig Kick oder ganz wenig von einer scharfen Schote

2-3 EL Sonnenblumenkerne

1 TL KreuzkÄ¼mmelsamen

1/4 TL Korianderpulver

2 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, getrockneter Oregano

frische GartenkrÄ¼uter (z.B. Basilikum, Oregano, Rosmarin)

Parmesan zum drÄ¼ber streuen

1 Kochbeutel Sonnenweizen (oder passende Menge fÄ¼r 4 Personen)

Zucchini in ca. 1 cm dicke mundgerechte StÄ¼cke schneiden, Paprika ebenfalls in mundgerechte StÄ¼cke schneiden. Äl in einer hohen Pfanne erhitzen, Knoblauch anbraten, dann Zucchini und Paprika dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und getrocknetem Oregano wÄ¼rzen und bei niedriger-mittlerer Hitze mit Deckel langsam garen.

Sonnenblumenkerne ohne Äl in einer Pfanne anrÄ¼sten und zum ZucchinigemÄ¼se geben. Aubergine in ca. 1 cm hohe, mundgerechte StÄ¼cke schneiden. Äl in einer Pfanne erhitzen und KreuzkÄ¼mmel kurz anrÄ¼sten. Dann Auberginen und ChilistÄ¼cke hinein geben und ein paar Minuten anbraten. Zum ZucchinigemÄ¼se geben. Tofu in WÄ¼rfel schneiden und in etwas neutralem Äl anbrÄ¼nen. Ebenfalls zum ZucchinigemÄ¼se geben. Die TomatenwÄ¼rfel dazu geben und weitergaren, bis die Konsistenz es GemÄ¼ses angenehm, aber nicht zu weich ist. Frische, gehackte KrÄ¼uter untermengen.

WÄ¼hrend die GemÄ¼sepfanne kocht, Sonnenweizen nach Packungsanweisung zubereiten. Meist muÄ man ihn in Salzwasser ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kÄ¼cheln lassen, das Wasser abgieÄen und dann ein StÄ¼ck Butter unterrÄ¼hren. Zur GemÄ¼se-Tofu-Pfanne servieren und - nach Geschmack - mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

~~~~  
Sonnenweizen gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt. Aus der Werbung ist einem vielleicht Eibly ein Begriff, aber es gibt auch andere Marken. Man muÄ sich den Geschmack Ähnlich wie Bulgur vorstellen, nur noch kerniger - da ja nicht zerteilt. Super lecker und paÄt zu jedem Gericht, wo auch Reis, Couscous, Bulgur o.Ä. passen wÄ¼rde. Man kann damit auch Salate zubereiten, wo man sonst vielleicht Nudeln verwendet hÄ¼tte. Ein sehr vielseitiges Korn, auf das ich erst vor ein paar Wochen gestoÄen bin, da meine Mutter so davon geschwÄ¼rmt hat. Und die Begeisterung ist ganz schnell auf mich Ä¼bergeschwappt. Lecker!  
~~~~


Als Nachtisch gab es Eis und als Nachtisch vom Nachtisch zum Kaffee dann Bisquitroulade mit frischen Heidelbeeren.

Soooo gut gings uns! :-)

Dazu hat meine Mama einen Blitz-Bisquit gebacken...

3 Eier mit 150 g Puderzucker schaumig schlagen. 150 g Mehl und 1/2 TL Backpulver mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben, auf einem Blech mit Backpapier ausstreichen und 15 Minuten bei 200 Grad backen. Bisquit gleich auf ein mit Zucker bestreutes KÄ¼chenhandtuch stÄ¼rzen und das Backpapier abziehen. Die Rolle mit Hilfe des Handtuchs vorsichtig aufrollen und etwas abkÄ¼hlen lassen.

... und eine Creme angerÄ¼hrt aus

geschlagener Sahne, Quark, Vanillezucker, Puderzucker und ein wenig Zitronensaft - Mengen nach Geschmack.

Dann hat sie die Rolle vorsichtig wieder aufgemacht, die Innenseite mit etwas Marmelade (eine, die grad offen ist) bestrichen, die Creme eingefÄ¼llt (die RÄ¼nder aussparen!), Heidelbeeren auf die Creme gelegt und die Rolle wieder eingerollt. Man sollte den Bisquit ganz frisch machen, sonst kann es sein, daÄ¼ er bricht. AuÄ¼en kommt dann auch noch etwas von der Creme drauf und sie hat die Roulade mit mit Heidelbeeren, MinzblÄ¼ttchen und Schokoladenabrieb garniert.

NatÄ¼rlich konnte ich es nicht lassen, noch ein paar mehr Fotos vom traumhaft schÄ¼nen Garten zu machen...

Schon mal einem Schmetterling in die Augen geschaut?

Was fÄ¼r Farben und Formen!

Die sÄ¼Ä¼e Mieze wagt einen schÄ¼chternen AnnÄ¼herungsversuch

Am nÄ¼chsten Tag waren wir auf dem Bauernmarkt in HÄ¼fen (Map). Dieser Markt ist jeden Freitag von 13 - 17 Uhr. Es gibt frisches Obst und GemÄ¼se der Saison, Bio-Fleisch und Wurst, selbstgemachte Joghurts, KÄ¼se, Eis, ein HonighÄ¼usl mit sÄ¼mtlichen ausgefallenen Honigsorten und sonstigen Honigprodukten und noch vieles mehr. Alles von BauernhÄ¼fen aus der Umgebung. Toll ist auch der Holzstadl in dem man sich gemÄ¼tlich hinsetzen und Brotzeit machen kann, z.B. mit frisch belegten KÄ¼sestangen und einem Bier. Oder man gÄ¼nnt sich ein riesengroÄ¼es StÄ¼ck Sahnetorte oder ein frisch ausgebackenes Kiache (bayerisches SchmalzgebÄ¼ck mit Puderzucker) und einen Kaffee. Ich habe fÄ¼r daheim ein frisches Bauernbrot mitgenommen, Schafsmilchkefir und einen schnittfesten SchafsmilchkÄ¼se, der mit getrockneten KrÄ¼utern und Ä¼l eingelegt war. Ein Traum.

Fatal war, daÄ¼ an dem Tag noch ein kleiner Flohmarkt auf dem GelÄ¼nde war. Nur eine handvoll StÄ¼nde, aber ich habe natÄ¼rlich trotzdem kraftvoll zugeschlagen :-)

Nach einem gemÄ¼tlichen Abendessen an der frischen Luft war mein Besuch leider auch schon wieder vorbei... aber der nÄ¼chste kommt bestimmt bald!

Posted by orange in hometown tourist, kunst, kino, schÄ¼nes, reiseberichte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 18:14

Saturday, August 8. 2009

Thunfisch mit SÃ¼dkartoffelbÃ¤cher und gebratenem Treviso

FÃ¼r 2 Personen:

400 g Thunfisch (wir hatten eine groÃe, ca. 2 cm starke Scheibe, die wir dann halbiert haben)

1 Zitrone

1/2 Knoblauchzehe

2 SÃ¼dkartoffeln

OlivenÃ¶l, Salz, Pfeffer

1 groÃes StÃ¼ck Treviso-Salat (sieht aus wie eine Kreuzung aus Radicchio und ChiccorÃ©)

1 EL Kapern aus dem Glas

1 Knoblauchzehe

eine Hand voll Cocktailtomaten

ein paar Scheiben in KrÃ¼ter mariniertes Schafsmilch-KÃ¤se (kein Feta, sondern ein schnittfester) oder schnittfester

ZiegenkÃ¤se

OlivenÃ¶l, Salz, Pfeffer

Die SÃ¼dkartoffeln mit der Schale in einen Topf mit Wasser geben und gar kochen.

Den Knoblauch in Scheiben schneiden. Von der Zitrone 3 dÃ¼nne Scheiben abschneiden. Den Thunfisch mit etwas OlivenÃ¶l betrÃ¶pfeln und mit den Knoblauch- und Zitronenscheiben belegen. Zur Seite stellen.

Den Treviso waschen, den Mittelstrunk entfernen, wenn man es nicht so bitter mag und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Die Cocktailtomaten oben kreuzfÃ¶rmig einschneiden, die Kapern grob hacken.

Zwei Pfannen auf den Herd stellen und erhitzen - jetzt muÃ es schnell gehen, da sowohl der Treviso als auch der Thunfisch nur ganz kurz angebraten werden mÃ¼ssen.

Wenn die SÃ¼dkartoffeln gar sind, schÃ¶len und fÃ¤cherartig aufschneiden und auf dem (wenn mÃ¶glich vorgewÃ¤rmten) Teller anrichten.

In eine sehr heiÃe Pfanne etwas OlivenÃ¶l geben und die Cocktailtomaten anrÃ¶sten. Dann Knoblauch, Treviso und Kapern dazu und ein paar Sekunden in der heiÃen Pfanne schwenken. KÃ¤sescheiben untermengen, mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen, einen Spritzer Zitronensaft dazu und sofort aus der Pfanne nehmen, sonst fÃ¼llt der Treviso zu sehr zusammen. Er soll noch knackig sein.

In die andere Pfanne den Thunfisch inkl. dem Ãl, den Zitronen- und Knoblauchscheiben geben, mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen und auf jeder Seite eine Minute anbraten, daÃ er einen noch rohen Kern behÃ¤lt.

Fisch und Beilage auf den Tellern verteilen und sofort servieren.

Posted by orange in fisch + meerestier, vegetarisch at 12:41

Thursday, August 6. 2009

Tofu - RostbratwÄ¼stel mit KartoffelpÄ¼ree und Sauerkraut

Ein neuer Versuch in der Kategorie "Weizen ist mein Fleisch"... bzw. Tofu... waren die kleinen, blassen Kollegen namens NÄ¼rnberger RostbratwÄ¼stel. Die habe ich vor ein paar Wochen im Basic entdeckt und einfach mal eingepackt. Ich hatte letztens sowieso schon so Lust, mal wieder Sauerkraut zu essen. Irgendwie kommt das bei uns nicht so oft auf den Tisch. Schade eigentlich :-). Ist gesund und lecker!

Zwischen Haushalt und Stuhl neu beziehen (ja das sind tolle UrlaubsaktivitÄ¼ten *g*) hat mich der Hunger in die KÄ¼che getrieben.

KartoffelpÄ¼ree

Kartoffeln schÄ¼len, vierteln und in Salzwasser gar kochen. Wasser abgieÄ¼en.

Mit einem Kartoffelstampfer und ein wenig Gewalt zu Matsch verarbeiten und Milch und ein StÄ¼ckchen Butter untermischen, daÄ¼ es einen sÄ¼migen Brei ergibt. Ich mag es gerne, wenn noch ein paar StÄ¼ckchen mit drin sind.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatatabrieb wÄ¼rzen.

Wer braucht da noch KartoffelpÄ¼ aus der Packung!

FÄ¼r das Sauerkraut habe ich Biosauerkraut aus dem Glas verwendet und einfach nur im Topf erwÄ¼rmt.

Die Tofu-Braterle muÄ¼ man nur bei hoher Hitze in der Pfanne anbrÄ¼nen - wie bei den WÄ¼steln aus Fleisch.

So sieht die Packung aus - hier stehen auch die Inhaltsstoffe:

Geschmacklich waren die WÄ¼stel einwandfrei. Die Konsistenz war den echten BratwÄ¼steln dermaÄ¼en nah. Sogar kleine "FettstÄ¼ckchen" (hÄ¼rt sich jetzt ekliger an, als es ist) sind drin, wie bei den Fleisch-WÄ¼steln. Ein weiteres Gericht, wo ich auf Fleisch ohne Probleme verzichten kann :-)

Posted by orange in fleischersatz, vegetarisch at 12:26

Tuesday, August 4. 2009

Schnelles Mittagessen mit Kick: Erdnuss - Nudeln

Auf der Suche nach einem schnellen aber nicht langweiligen Mittagessen an einem faulen, grauen Urlaubstag bin ich glÃ¼cklicherweise auf diesen Post bei "Being Vegan and Getting Away with It" gestoÃ¼en, der mich sogleich inspiriert hat, mich an den Herd zu stellen.

Ich hatte noch eine viertel Packung chinesische Eiernudeln vom Laksa kochen, ErdnuÃ¼mus, Soja und Fischsauce sind sowieso immer im KÃ¼hlschrank, dann kann es ja los gehen! Hier meine Version der scharfen ErdnuÃ¼nudeln:

3 kleine "Nester" chinesische Eiernudeln (siehe unten)
1 EL Ãl
2-3 EL Erdnussmus
4 EL Wasser
1 kleine, getrocknete Chilischote, zerrieben
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Sojasauce oder Fischsauce
etwas brauner Zucker
eine Hand voll TK-Erbsen
Saft von 1/4 - 1/2 Limette
frischer, gehackter Koriander

Alle Zutaten vorbereiten.

Die Nudeln in siedendem Wasser 2 Minuten kochen, dann abseihen.

Den Knoblauch mit den Chiliflocken in Ãl anbraten, das ErdnuÃ¼mus dazugeben und unter RÃ¼hren in dem Ãl auflÃ¶sen. Mit dem Wasser etwas strecken und mit Soja- und/oder Fischsauce (ich habe dunkle Sojasauce - die ist sirupartig und nicht so salzig wie die normale - und auch Fischsauce verwendet) und Zucker wÃ¼rzen. Die Hitze sollte nicht zu hoch sein, sonst wird die Sauce schnell krÃ¼melig oder brennt an. Wenn sie zu dickflÃ¼ssig wird, einfach noch einen Spritzer Wasser dazu geben. Den Limettensaft und die Erbsen einrÃ¼hren und kÃ¼cheln, bis die Erbsen heiÃ¼ sind. Abschmecken und dann die Nudeln und den Koriander mit der Sauce vermengen.

Wer mag kann noch gerÃ¶stete, gehackte ErdnÃ¼sse drÃ¼ber streuen.

Das Ganze dauert nicht lÃ¤nger als 15 Minuten und schmeckt toll! Auch ohne Kater ;-)

Diese Nudeln habe ich verwendet (die linken), aber das Gericht funktioniert sicher mit allen Nudelsorten:

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, pasta+so, snacks/vorspeisen at 11:01

Sunday, August 2. 2009

Wassermelonensalat mit roten Zwiebeln und Minze

Wassermelone in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten
reichlich MinzblÄ¼tter klein hacken
rote Zwiebel in dÄ¼nne Ringe geschnitten
frisch gepressten Zitronensaft
OlivenÄ¼l,
Salz, Pfeffer

Die Zwiebelringe in den Zitronensaft legen und ca. 10 Minuten marinieren, daÄ¼ sie weicher und milder werden.

WassermelonenwÄ¼rfel, Minze, Zwiebeln mit dem Zitronensaft vorsichtig vermengen, daÄ¼ die Melone nicht auseinanderfÄ¼llt.

Mit Ä¼l, Salz und Pfeffer abschmecken und kÄ¼hl servieren.

~~~

Schmeckt toll zu feurigen Curries!

~~~

Posted by orange in indien, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:42

KreuzkÄ¼mmel - HÄ¼hnchen / Jeera Murgh

Marinade:

1 gehÄ¼ffter EL KreuzkÄ¼mmelsamen - grob im MÄ¼rser zerstoÄ¼en
1 gehÄ¼ffter TL Knoblauchpaste (Knoblauch durch die Presse gedrÄ¼ckt)
1 TL Ingwerpaste
2 TL Korianderpulver
1-2 grÄ¼ne, klein gehackte, entkernte Chillies (ich habe 2 kleine, rote, getrocknete genommen)
1/2 TL Garam Masala
1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 HÄ¼hner-BrÄ¼hwÄ¼rfel (ich habe 1 EL GemÄ¼sebrÄ¼hepulver genommen) - aufgelÄ¼st in 3 TL heiÄ¼em Wasser
2 groÄ¼e EL Naturjoghurt

700 g HÄ¼hnerbrustfilets (ich habe sie in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten)
1 TL Butter
2 TL Ä¼l
Salz
1/2 TL Garam Masala
Zitronensaft
frischer Koriander

Alle Zutaten fÄ¼r die Marinade verrÄ¼hren und das Fleisch damit gut vermengen. Wenn man das Fleisch etwas mit dem Messer einsticht, zieht die Marinade besser ein. In einen Gefrierbeutel geben und zubinden. Im KÄ¼hlschrank einige Stunden marinieren lassen.

Butter und Ä¼l in einer Pfanne erhitzen, das Huhn darin ein paar Minuten anbraten. Einen Spritzer Wasser dazu geben (nicht zu viel!) und mit Deckel kÄ¼cheln lassen, bis das Huhn durch ist. Hin und wieder umrÄ¼hren.

Die Sauce etwas einreduzieren lassen. Eventuell nochmal einen LÄ¼ffel Joghurt nachlegen, dann aber nicht mehr kochen. Garam Masala, Zitronensaft und frischen Koriander einrÄ¼hren. Ich hab noch ein wenig braunen Zucker dazu

getan um den Geschmack abzurunden. Abschmecken und heiÄ servieren.

~~~

Absolut zart durch die Joghurtmarinade und leckeres sanftes KreuzkÄ¼mmel- und Korianderaroma. Gab es bei uns zusammen mit Wassermelonensalat mit roten Zwiebeln und Minze. Sehr, sehr lecker.

Super ist es, wenn man das Fleisch mit der sÄmigen Sauce auf ein StÄ¼ck Fladenbrot legt und es dann mit der Hand isst.

~~~

Das Rezept ist ebenfalls aus Indian Every Day (ich hab es nach unserem Geschmack ein wenig verÄndert). Fazit bisher: 2 Rezepte - 2x total lecker! Na wenn das nichts ist :-)

Indian Every Day
Anjum Anand
Verlag: Headline
ISBN-10: 0755312015

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, indien at 19:15

Saturday, August 1. 2009

Achaari Jheenga - Garnelen mit Pickles - GewÄ¼rzen

In den letzten Wochen kam ich kaum dazu zu kochen. Genauso wie ich kaum zu etwas Anderem kam, worauf ich Lust hatte und was nicht mit "etwas erledigen" zu tun hatte ;-) Deshalb - und weil sich endlich ein paar mehr Sonnenstunden angekÄ¼ndigt hatten - habe ich mir ein paar Tage frei genommen. Normalerweise gondeln wir im Urlaub meist durch die Weltgeschichte, aber diesmal gibt es schlicht und einfach eine spontane Woche Urlaub auf Balkonien. Ausschlafen, Kochen, mit der Katze auf dem Balkon liegen, Freibad, Lesen, und Schlemmen. MuÄ¼ auch mal sein! :-)

Da bietet sich an, auch mal wieder ein paar von den schon angestaubten, unZÄ¼hlichen KochbÄ¼chern herauszuziehen und Rezepte auszuprobieren. Gedacht - getan. Mein Schatz hat sich Garnelencurry gewÄ¼nscht und ich habe nach einem gesucht, das ich bisher noch nicht gemacht hatte. Dabei fand ich ein Rezept fÄ¼r diese wÄ¼rzige Sauce.

Im indischen Restaurant meines Vertrauens gibt es dieses Gericht mit HÄ¼hnchen und ich kÄ¼nnte mich jedes Mal reinlegen. Intensive, anisartige, scharfe und saure Aromen in einem einzigen Pot. Von der Variation mit Garnelen war ich ebenfalls vÄ¼llig begeistert und bin froh, das jetzt auch zuhause gut hinzubekommen! :-) Ich habe das Rezept ein wenig auf meinen Geschmack angepaÄ¼t und auf das, was ich gerade im KÄ¼hlschrank hatte. Das habe ich jeweils im Rezept vermerkt.

FÄ¼r Vegetarier kann ich mir die Sauce auch sehr gut mit Paneer vorstellen.

FÄ¼r 3 Personen:

3 EL SenfÄ¼l oder PflanzenÄ¼l

1 TL braune Senfsamen

1 TL Nigella (Zwiebelsamen)

1 TL KreuzkÄ¼mmel

1/2 TL Bockshornkleesamen

1 mittelgroÄ¼e Zwiebel

1 1/2 EL Knoblauchpaste (durch die Presse gedrÄ¼ckt)

1 1/2 EL Ingwerpaste (geschÄ¼lten Ingwer auf einer Reibe zu einer Paste gerieben)

3 grÄ¼ne Chillies - die Samen entfernt (ich hatte nur die kleinen, roten, getrockneten und habe davon 4 StÄ¼ck verwendet - mit Samen - hoooot ;-))

1/2 TL Kurkumapulver

1 1/2 gehÄ¼ufter EL Korianderpulver

Salz

4 mittelgroÄ¼e Tomaten - zermanscht (ich habe 1 Dose genommen)

800 g rohe, geputzte Garnelen (ich habe 2 Packungen TK-Garnelen genommen)

100 ml heiÄ¼es Wasser

2 TL Garam Masala

1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Zitronensaft (ich habe 1 kleine Zitrone ausgepresst, da ich das Gericht sÄ¼uerlich mag)

grob gehackter frischer Koriander

Die ganzen GewÄ¼rze in einer beschichteten Pfanne ca. 30 Sekunden im Ä¼l anrÄ¼sten. Vorsicht, daÄ¼ sie nicht verbrennen, sonst werden sie bitter. Die Zwiebeln dazu geben und ca. 10 Minuten goldbraun braten. Die Ingwer- und Knoblauchpaste und die Chillies unterÄ¼hren, eine halbe Minute anbraten und dann den Kurkuma, das Korianderpulver und das Salz einrÄ¼hren.

Mit den Tomaten aufgieÄ¼en und fÄ¼r 10 Minuten vor sich hinkÄ¼cheln lassen. Wenn es zu trocken wird, einen Spritzer heiÄ¼es Wasser dazu geben. Die Garnelen in die Sauce geben und gut damit benetzen. Kurz aufkochen, dann herunter schalten und mit Deckel 3-5 Minuten kÄ¼cheln, bis die Garnelen fast durch sind. Wenn nÄ¼tig danach die Sauce noch ein wenig ohne Deckel bei Hoher Hitze einreduzieren lassen. Das Curry sollte nicht zu flÄ¼ssig sein, sondern die Garnelen richtig schÄ¼n umschlieÄ¼en.

Von der Hitze nehmen und Zitronensaft, Garam Masala, Pfeffer und frischen Koriander unterÄ¼hren. Ich habe noch

einen groÄ½gigen Äpfel Naturjoghurt mit hinein gegeben.

~~~

Wir haben kÄ¼hlen Naturjoghurt und Vollkornbrot dazu gegessen. Indisches Fladenbrot paÄ½t sicher am besten.

~~~

Das Grundrezept dieses tollen Gerichts stammt aus dem Buch:

Indian Every Day
Anjum Anand
Verlag: Headline
ISBN-10: 0755312015

Posted by orange in fisch + meerestier, indien at 10:01