

Sunday, September 27. 2009

Schnelle BlÄ¼ttertieg - (Ziegen-) KÄ¼sestangen

1 Rolle frischer BlÄ¼ttertieg (Ich hatte nur noch eine halbe Rolle Ä¼brig, deshalb nicht von den 4 Stangen auf dem Bild irritieren lassen. Normalerweise sind es doppelt so viele!)

ZiegenfrischkÄ¼se

etwas geriebener KÄ¼se - wenn gerade zur Hand

Salz, Pfeffer

WÄ¼rzung nach Wunsch und Geschmack, z.B. Paprikapulver, getrockneter Oregano, etwas Knoblauch aus der MÄ¼hle, oder auch Chilipulver

KÄ¼mmel/KreuzkÄ¼mmel

1 Eigelb

Backofen auf 200Ä¼C vorheizen.

BlÄ¼ttertieg aufklappen/aufrollen und den ganzen Teig nicht zu dick mit ZiegenfrischkÄ¼se einstreichen. Nach Wunsch und Geschmack wÄ¼rzen. Wer mÄ¼chte, kann noch ein wenig geriebenen KÄ¼se drauf streuen - ich hatte gerade zufÄ¼llig einen da - geht aber auch ohne. Die Teigplatte in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen einmal in der Mitte zusammenklappen, so daÄ¼ die FÄ¼llung geschÄ¼tzt ist und dann eine leichte Drehung in den Strang bringen.

Die gedrehten Streifen mit Eigelb bepinseln und KÄ¼mmel oder KreuzkÄ¼mmel drÄ¼ber streuen. Ich habe Halbe/Halbe gemacht. Ca. 10 Minuten goldbraun backen.

Super fÄ¼r den Hunger zwischendurch oder als Snack zum Bier oder Wein.

Posted by orange in [brot + cracker](#), [snacks/vorspeisen](#), [vegetarisch](#) at 21:37

Gratinierter Wildlachs auf einem Chicoree - Orangen - Bett

Beim schlemmen dieses leckeren Gerichts ist uns aufgefallen, daÄ¼ es ein wenig an Schlemmerfilet erinnert - aber selbstgemacht und mit Deluxe-Panade :-)) Als Vorspeise gab es den Feldsalat mit Serrano-WalnuÄ¼-Balsamico-Dressing.

Gratinierter Lachs:

2 TK-Wildlachsfilets (aufgetaut)

2 Knoblauchzehen, zerdrÄ¼ckt

3-4 EL Parmesan, fein gerieben

2 EL SemmelbrÄ¼sel

1 EL gehackte WalnÄ¼sse, fein gehackt

2 EL Butter (weich)

Salz, Pfeffer

GemÄ¼sebett:

2 Chicoree

4 Thai-Schalotten (die kleinen)

2 EL frische Petersilie, fein gehackt

1 getrocknete Tomate, in Streifen geschnitten

1 kleine Knoblauchzehe, in Scheiben

OlivenÄ¼l

etwas Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Filets von einer halben Orange

ein Schluck WeiÃwein, wenn vorhanden

Backofen auf 180ÃC vorheizen.

Alle Zutaten fÃ¼r die Panade gut miteinander vermischen. Panade vorsichtig auf die Wildlachsfilets kleben.

Dem Chicoree halbieren, das Herz herausschneiden und dann lÃ¤ngs dritteln. In eine Auflaufform schichten. Die Schalotten halbieren und mit der getrockneten Tomate und den Knoblauchscheiben Ã¼ber den Chicoree geben. Mit etwas OlivenÃ¶l und - wenn vorhanden - einem Schluck WeiÃwein betrÃ¤ufeln und mit Salz, Pfeffer und der frischen Petersilie wÃ¤rzen.

Den panierten Lachs auf das GemÃ¼sebett geben und fÃ¼r ca. 20 Minuten in den Ofen schieben.

Der Lachs sollte durch, aber nicht trocken sein. 5 Minuten, bevor der Lachs fertig ist, die Orangenfilets um den Lachs drapieren und fÃ¼r die Restzeit wieder in den Ofen geben.

Dazu passen Salzkartoffeln in etwas heiÃer Butter geschwenkt! :-)

Posted by orange in fisch + meerestier at 20:14

Feldsalat mit Serranoschinken - WalnuÃ - Dressing

1 Packung Feldsalat

100 g Serranoschinken

1 handvoll WalnÃ¼sse

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

OlivenÃ¶l

Balsamico (weiÃer sieht wahrscheinlich schÃ¶ner aus, aber dunkler geht auch - wir hatten dunklen)

verschiedene frische KrÃ¤uter nach Wahl

etwas Zucker

Salz und Pfeffer

Sehr lecker dazu: Orangenfilets

Feldsalat waschen und vorsichtig trocken schÃ¼tteln. Serranoschinken in kleine Vierecke schneiden, WalnÃ¼sse grob hacken. Die Zwiebel in feine WÃ¼rfel schneiden und den Knoblauch fein hacken. Die KrÃ¤uter vorbereiten und grob hacken.

Etwas OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit einer Prise Zucker darin anbraten. Nach ca. 1 Minute den Knoblauch, den Schinken und die NÃ¼sse dazu geben und alles zusammen schÃ¶n anrÃ¶sten. Mit einem krÃ¤ftigen Schluck Balsamico ablÃ¶schen und die KrÃ¤uter untermengen.

Das Dressing unter den Salat mischen und mit Salz, Pfeffer und OlivenÃ¶l abschmecken. Mit Orangenfilets garnieren - schmeckt super dazu!

Posted by orange in fleisch/wurst, salate at 20:13

Thursday, September 24. 2009

Palets de Dames - nussige Kekse aus MÄ¼rbeig

Dieses Rezept habe ich bei Lea Linster in der Sendung "Lea's Kochlust" gesehen (die Sendung mit dem Lehrling *g*). Und spÄ¼testens mit der Aussage "Die sind so einfach zu machen. Wenn man den Teig einfriert, hat man immer spontan innerhalb von ein paar Minuten frische Kekse" hatte sie mich im Sack. Jetzt kÄ¼nnen also immer Leute spontan auf einen Tee und ein wenig Geplauder reinschauen... dann gibt's auch einen Keks *hint* ;-)

Leider habe ich in einem unaufmerksamen Moment genau diese Sendung gelÄ¼scht und habe im Internet nirgends das Rezept gefunden. Irgendwie geht bei mir die sr-online.de-Seite zur Sendung nicht. LÄ¼dt einfach nicht. Bei chefkoch kam dann die Rettung. Ich schreibe Euch das ergatterte Rezept in meiner Version auf, daÄ¼ Ihr, wenn Ihr die leckeren Kekse backen wollt, nicht so lang suchen mÄ¼Ä¼t :-)

Jetzt kann der Herbst kommen. Mit dieser feinen, nussigen, mÄ¼rben, nicht zu sÄ¼Ä¼en Begleitung ist jeder Tee "royal"...

250 g Mehl
150 g Butter direkt aus dem KÄ¼hlschrank
150 g Zucker
6 Eigelb
1 ganzes Ei
100 g gemahlene Mandeln
100 g Kokosraspel
8 g Salz (ich habe etwas weniger genommen)
Mein Zusatz: ein groÄ¼ziger Schluck Amaretto

Mehl sieben, mit kalter Butter, Zucker und Salz verrÄ¼hren. Eine KÄ¼chenmaschine eignet sich dafÄ¼r besser, als ein HandrÄ¼hrgerÄ¼t, da man sonst die ganze KÄ¼che voll Mehl hat! :-) Mit der Hand geht es sicher auch, ist aber wahrscheinlich eine ziemliche Batzerei.

Das Ei und das Eigelb mit unterrÄ¼hren. Die gemahlene Mandeln und die Kokosraspel untermengen.

Teig auf Frischhaltefolie zu einer Wurst rollen. Mit Eigelb einstreichen und in Zucker wÄ¼rzen. Kaltstellen oder einfrieren.

Von der Rolle 1-2 cm dicke Taler abschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ich habe zwei verschiedene GrÄ¼Ä¼en gemacht: Meine Rolle war ca. Lebkuchendick, also waren ganze Scheiben ebenfalls ungefÄ¼hr so groÄ¼ wie Lebkuchen. Die Teigmenge ergab zwei Bleche. Das zweite Blech habe ich mit halbierten Scheiben gemacht. Ich habe noch jeweils eine gehÄ¼utete ganze Mandel leicht in den Teig gedrÄ¼ckt.

Bei 170 Grad im Ofen goldbraun backen. Das hat bei mir - je nach GrÄ¼Ä¼e - 15-20 Minuten gedauert.

Posted by orange in plÄ¼tzchen + kekse, sÄ¼Ä¼es at 20:59

Tuesday, September 22. 2009

KÄ¼rbissalat mit Feta, hauchdÄ¼nnen roten Zwiebeln, Basilikum und Pinienkernen

Eigentlich ist das ja eine Single-Resteverwertung, weil beim OfenkÄ¼rbis in unserem 2 Personen-Haushalt hÄ¼chstens das BratÄ¼hl Ä¼brig bleibt ;-) Aber wenn man die doppelte Menge macht, darf vielleicht auch der Schatz mitessen :->

Gestern Abend hatte ich Sturmfrei und hab die 2. HÄ¼lfte des OfenkÄ¼rbis in meine Bentobox retten kÄ¼nnen. Gott sei Dank, sonst wÄ¼re mir dieses wunderbare, leichte, erfrischende, kÄ¼stliche Herbst-BÄ¼ro-Mittagessen vorenthalten geblieben.

Das nÄ¼chste Mal mache ich gleich eine groÄ¼e Portion - versprochen!

1/2 nicht zu groÄ¼er Hokkaido-KÄ¼rbis
- im Ofen gebacken nach diesem Rezept
1/4 kleine rote Zwiebel - in hauchdÄ¼nne Halbringe geschnitten
2 EL Pinienkerne - in einer Pfanne ohne Fett goldbraun angerÄ¼stet
1 handvoll frische BasilikumbliÄ¼tter, grob gehackt
1/4 Pckg. Schafsmilchfeta - in mundgerechte StÄ¼cke zerbrÄ¼ckelt
ein paar kleine, reife Cocktailltomaten - halbiert
Saft von 1/2 Zitrone
OlivenÄ¼l
Pfeffer

Den OfenkÄ¼rbis wie beschrieben backen und die Spalten danach in mundgerechte StÄ¼cke schneiden. AbkÄ¼hlen lassen (lauwarm schmeckts bestimmt auch super - ich habe den Salat aber erst am nÄ¼chsten Tag gemacht).

In eine Schale mit den hauchdÄ¼nnen Zwiebeln, den Cocktailltomaten und dem Basilikum geben. Zitronensaft und etwas OlivenÄ¼l drÄ¼ber trÄ¼pfeln und pfeffern. Salz ist nicht notwendig, da in der KÄ¼rbismarinade ja salzige GemÄ¼sebrÄ¼he war. Vorsichtig durchmengen, daÄ¼ einem der KÄ¼rbis nicht zermatscht.

Mit Pinenkernen und Fetabrocken garnieren und servieren.

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 10:56

Saturday, September 19. 2009

Orange's Navratan Korma (GemÃ¼se in indischer Mandelsauce)

Navratan Korma ist, wie ich es hier in Deutschland aus den indischen Restaurants kenne, ein mildes Curry, das durch Joghurt, Sahne oder Kokoscreme in Verbindung mit einer Paste aus NÃ¼ssen oder Samen seine Cremigkeit erhÃ¤lt. Vor allem Nelken und Kardamom verleihen ihm sein unverwechselbares Aroma. Teilweise hat es durch die Zugabe verschiedener TrockenfrÃ¼chte eine sÃ¼Ã¼liche, fruchtige Note, was es - finde ich - besonders lecker macht. Es kann mit Fleisch, oder - wie hier - mit GemÃ¼se und Paneer zubereitet werden. Mit Fleisch mÃ¼chte man die Sauce eventuell einen Tick flÃ¼ssiger...

Wikipedia beschreibt, daÃ unter einem Korma eigentlich ein GemÃ¼se- oder Fleischgericht verstanden wird, das in einer Mischung aus Wasser/BrÃ¼he, Joghurt und GewÃ¼rzen ganz langsam geschmort wird. Es kann mild und auch scharf gewÃ¼rzt sein und kommt in verschiedensten Variationen vor. Laut Wiki fÃ¤hlt auch z.B. "Rogan Josh" (Da seh ich gerade, daÃ ich das Rezept noch gar nicht eingetragen habe! Skandal! Das werd ich bald mal nachholen.) unter den Begriff "Korma" und dort kommt diese oben beschriebene sÃ¼Ã¼liche Note nicht vor. Rogan Josh kann man sich vielleicht am besten als "indisches Gulasch" vorstellen - mit vielen Zwiebeln, die die Sauce aromatisieren. Hier der Wikipedia-Artikel mit weiteren Infos.

Ich muÃ trotzdem erwÃ¤hnen, daÃ ich auch in Indien durchaus schon ein GemÃ¼sekorma mit sÃ¼Ã¼licher Mandelsauce auf dem Tisch hatte...

Dieses Rezept ist eine Kombination aus ein paar Korma-Rezepten, die ich mit der Zeit so durchgelesen habe. Einiges davon war einfach Improvisation, was auch wieder die experimentellen Mengenangaben erklÃ¤rt ;) Aber das ist es doch, was am Kochen so SpaÃ¼ macht - jeder kann es nach seinem eigenen Gusto stÃ¤ndig "neu erfinden".

GewÃ¼rzpulver:

- 4 Kardamom-Kapseln (die Samen daraus)
- 4 Nelken
- 1 TL KreuzkÃ¼mmel
- 1 kleine rote getrocknete Chili
- > in einem MÃ¶rser zu einem Pulver zerreiben

Sauce:

- 80 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Kokosflocken
- 1 EL geriebener, frischer Ingwer
- 1 groÃe Zwiebel (klein gewÃ¼rfelt)
- 4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- GemÃ¼sebrÃ¼he
- 1 EL TomatenpÃ¼ree
- Salz, Pfeffer
- (optional: 2 Kardamom-Kapseln, 2 Nelken - ich mag es intensiv)
- Korianderpulver
- Garam Masala
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 Lorbeerblatt
- 1 gestrichener TL brauner Zucker
- 1 Schluck Sahne
- Ghee (Butterschmalz / FÃ¼r Vegetarier: Im Asiamarkt gibt es auch pflanzliches Ghee in einer groÃen Dose! :))
- 1 TL Zitronensaft

Einlagen:

- 1/2 Zucchini (in ca. 1cm groÃen WÃ¼rfeln)
- 1 SÃ¼Ã¼kartoffel (in ca. 1,5 cm groÃen WÃ¼rfeln)
- 1 kleine Hand voll TK-Erbsen
- 1 Hand voll TK-Bohnen (gedrittelt)

5 getrocknete Aprikosen (in kleine WÃ¼rfel geschnitten)
2 EL Rosinen
1 EL ganze Mandeln (in HÃ¼lften geschnitten)
1 StÃ¼ck Paneer in mundgerechten StÃ¼cken (schnell und einfach selbst hergestellter indischer KÃ¤se aus 2l Milch - Rezept hier)
frische KorianderblÃ¤tter

Den Paneer rechtzeitig herstellen und lang genug zum Abtropfen aufhÃ¤ngen oder pressen - je lÃ¤nger, desto fester wird er.

Das GewÃ¼rzpulver vorbereiten und das GemÃ¼se schneiden.

1 gehÃ¤uften EL Ghee in einen Wok erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Wenn sie glasig wird, den Knoblauch, das IngwerpÃ¼ree und das GewÃ¼rzpulver dazu geben, vermengen und noch 1-2 Minuten weiter braten. Die gemahlene Mandeln und die Kokosflocken gut untermischen und dann mit etwas GemÃ¼sebrÃ¼he ablÃ¶schen. Das TomatenpÃ¼ree und den Kurkuma einrÃ¼hren. Ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze kÃ¶cheln lassen. Dabei aufpaÃen, daÃ die Masse nicht zu trocken wird oder anbrennt. Wenn nÃ¶tig noch etwas GemÃ¼sebrÃ¼he nachgieÃen. Die Mandelmasse sollte nicht zu flÃ¼ssig und nicht zu fest sein, sondern eine leicht cremige Konsistenz haben. Den Pfanneninhalte in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste mixen.

In der Zwischenzeit wieder etwas Ghee in den Wok geben und das GemÃ¼se darin auf hoher Hitze kurz scharf anbraten. Dann die Mandelsauce aus dem Mixer darÃ¼ber gieÃen. Wer mag, die 2 ganzen Kardamomkapseln und die 2 Nelken, auf jeden Fall aber das Lorbeerblatt, die halbierten Mandeln und getrockneten FrÃ¼chte mit hineingeben und vermischen. Ein wenig GemÃ¼sebrÃ¼he angieÃen und mit Deckel ca. 15 Minuten auf niedriger Hitze kÃ¶cheln lassen, bis das GemÃ¼se gar aber noch nicht zu weich ist. Sollte die Sauce zu trocken werden, noch einen Schluck GemÃ¼sebrÃ¼he dazu.

Mit Sahne, Korianderpulver, Garam Masala (je ca. 1/2 TL - ganz nach persÃ¶nlichem Geschmack), Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die PaneerwÃ¼rfel in die Sauce legen und ein paar Minuten durchziehen lassen. Wenn der Paneer heiÃ ist, einen Spritzer Zitronensaft und reichlich frischen, grob gehackten KorianderblÃ¤ttern unter das Curry mischen.

Mit Basmatireis oder indischem Fladenbrot und etwas frischen KorianderblÃ¤ttern oben drÃ¼ber gestreut servieren.

P.S. Wer Navratan Korma mag, kÃ¶nnte auch dieses Gericht hier lecker finden. Ebenfalls mit einer Paste aus NÃ¼ssen und Samen: Hyderabad Baghara Baingan - Baby-Auberginen in einer wÃ¼rzigen ErdnuÃ-Sesam-Sauce

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, vegetarisch at 18:47

Tuesday, September 15. 2009

GedÃ¤mpfte Lachsfilets mit Pellkartoffeln und sÃ¼ndischem Mais in cremig-wÃ¤rziger Kokossauce

Ich hatte heute eine Offenbarung... eine, die die Japaner wahrscheinlich schon vor Jahrhunderten hatten. GedÃ¤mpfter Lachs schmeckt ungefÃ¤hr eine Trilliarde leckerer und intensiver als gebratener!

Ich kann Euch beruhigen, es war nicht die Stimme Gottes, die zu mir sprach, sondern lediglich mein Schnellkochtopf ;-)

Der Lachs in den Onigiris (japanische ReisbÃ¤llchen - mehr dazu hier), die ich so liebe, schmeckt auch so. Ein biÃchen hat mich der Geschmack sogar an Steckerlfisch erinnert. Einfach... irgendwie... stÃ¤rker :-)

Die heutige Abendessenplanung hat eigentlich vorgesehen, altbewÃ¤hrtes auf den Tisch zu bringen und so habe ich erstmal zwei TK-Lachsfilets zum Auftauen auf einem Teller drappiert, dann leckeren Mais mit sÃ¼ndisch gewÃ¤rzter, cremiger Kokosmilchsauce (Rezept hier)

gekocht und als ich den Mais getrost sich selbst Ã¼berlassen konnte, die Pellkartoffeln im Schnellkochtopf aufgesetzt (im DÃ¤mpfeinsatz je nach KartoffelgrÃÃe 10-15 Minuten ab Auftauchen des roten Ventilrings).

In der Zwischenzeit habe ich schonmal angefangen den Mais aufzuessen. Ich kÃ¶nnt mich da fast reinlegen... Dann waren Gott sei Dank die Kartoffeln fertig (der Mais aber noch nicht leer). Ich habe sie herausgenommen und zum Warmhalten in eine Schale mit Deckel gegeben.

Dann ist mir die tolle Idee gekommen, daÃ ich ja eigentlich die Resthitze des Schnellkochtopfs ausnutzen kÃ¶nnte und den Lachs in den DÃ¤mpfeinsatz legen kÃ¶nnte, statt ihn in der Pfanne zu braten. Gedacht - getan. Ich habe ihm nochmal kurz Schub gegeben und die Herdplatte dann ausgeschaltet. Nach nicht einmal 5 Minuten war mein vorher noch halb gefrorener Lachs durch und ist schier auf der Gabel zerfallen.

Bis der Lachs gar ist kann man schon einmal die Kartoffeln schÃ¤len und den Mais nochmal etwas aufwÃ¤rmen, falls er kalt geworden ist. Dann Lachs auf den Teller geben, mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen und ein ButterflÃ¶ckchen drauf legen. Die Kartoffeln vierteln und die StÃ¼cke ebenfalls auf dem Teller verteilen. Den heiÃen Mais mit viel leckerer Sauce Ã¼ber Lachs und Kartoffeln geben. Wer mag, kann noch ein paar BlÃ¤tter frischen Koriander drÃ¼ber verteilen.

P.S. Eine Geschmacksintensivierung ist Ã¼brigens auch bei den Kartoffeln zu verzeichnen, wenn man sie nicht im Wasser kocht, sondern dÃ¤mpft!

jam, Jam, JAM!

Als Nachtisch gab es frisch gekochtes Apfelkompott mit Apricot Brandy.

Ich habe einfach 5 kleine Ãpfel geschÃ¤lt, das Kernhaus herausgeschnitten, in kleine StÃ¼cke geschnitten und mit dem Saft von 2 Orangen mariniert. Dann 5 getrocknete Aprikosen klein geschnitten. In einem Topf habe ich ohne Fett 2 gehÃ¤ufte EL Mandelscheiben goldbraun angerÃ¶stet und wieder heraus genommen. Dann habe ich 2 EL braunen Zucker in den heiÃen Topf gegeben und ihn karamellisieren lassen. Vorsicht, daÃ er nicht anbrennt! Das geht leider sehr schnell... deshalb zur rechten Zeit mit einem krÃ¤ftigen Schluck Apricot Brandy ablÃ¶schen und das Karamell darin auflÃ¶sen. Die Ãpfel, Aprikosen und Mandeln dazu geben und mit etwas Apfelsaft oder Wasser auffÃ¼llen. Auf milder Hitze zu einem Kompott kÃ¶cheln lassen. Mit Apricot Brandy und einer Prise Zimt abschmecken.

Weitere feine Kompott-Rezepte:

Apfelkompott mit Ingwer und gerÃ¶steten Mandeln

Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meerestier, indien, vegetarisch at 18:08

Sunday, September 13. 2009

Vegetarisches rotes Thaicurry mit leckerem "Topping"

Eigentlich weigere ich mich ja fast, dieses Wort zu verwenden, da ich es irgendwie... komisch finde. Aber mir fÃ¼hlt auch leider keine Alternative ein... Belag? - paÃ¼t eigentlich nicht... Garnitur? - eigentlich ist es mehr als eine Garnitur, da es maÃ¼geblich zum Geschmack beitrÃ¼gt. Ach, deshalb lassen wir einfach mal Topping stehen :-)

Ich muÃ¼ nur der guten Ordnung halber kurz vorweg nehmen, daÃ¼ das Curry aufgrund der Fischsauce nicht 100%ig vegetarisch ist, aber es gibt ja viele die bei so etwas dann durchaus eine Ausnahme machen. Manch einer verwendet auch als Fischsaucen-Ersatz eine leichte Sojasauce, dadurch Ã¼ndert sich jedoch der Geschmack des ganzen Currys.

"Topping":

- 6 Okraschoten, Stiel entfernt und gedrittelt
- 1/2 kleine Zucchini, in ca. 1 cm groÃ¼e WÃ¼rfel geschnitten und groÃ¼zÃ¼gig gesalzen
- 1 Zwiebel, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
- 4 ca. 3mm dicke Scheiben frischen Ingwer
- 1 getrocknete rote Chili
- 1 TL CurryblÃ¼tter
- neutrales Ã¼l
- frische KorianderblÃ¼tter
- 2 EL Koch-ErdnÃ¼sse (nicht gerÃ¼stet und nicht gesalzen - gibt's im Asiamarkt)

ErdnÃ¼sse ohne Ã¼l im heiÃ¼en Wok goldbraun anrÃ¼sten und dann mit einem Messer grob hacken.

Etwa 1,5 cm Ã¼l im Wok erhitzen und die Okraschoten und die Ingwerscheiben hinein geben. Nach ca. 1 Minute die Zucchini, Zwiebelringe, CurryblÃ¼tter und die zerriebene, getrocknete Chili dazu geben. Bei gelegentlichem UmrÃ¼hren frittieren, bis die Zucchini gar sind und die Okras nicht mehr schleimen. Herausnehmen und auf einem KÃ¼chenkrepp gut abtropfen lassen. In einem SchÃ¼lchen mit reichlich frischen, grob gehackten KorianderblÃ¼ttern und den ErdnÃ¼ssen vermengen. Nachsalzen, wenn nÃ¼tig. Das FrittierÃ¼l nicht wegschÃ¼tten, sondern die TofuwÃ¼rfel fÃ¼r das Curry kurz darin anfrittieren, abtropfen lassen, zur Seite stellen! Das Ã¼l aus dem Wok gieÃ¼en.

Am Liebsten habe ich den frittierten Ingwer, der jedes Ingwerherz sicher hÃ¼her schlagen lÃ¼t! Er wird mild, bleibt aber trotzdem wÃ¼rzig im Geschmack und bekommt eine ganz tolle Konsistenz!

Rotes Curry mit SÃ¼Ã¼kartoffeln, Thai-Auberginen und Tofu

- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Packung rote Currypaste (wenn mÃ¼glich ohne GeschmacksverstÃ¼rker)
- 2 SÃ¼Ã¼kartoffeln, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten
- 4 Baby-Auberginen (gibt's im Asiamarkt und sehen so aus), in Sechstel-Spalten geschnitten
- 1/2 Block Tofu, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten und frittiert (siehe "Topping")
- 1 frisches oder TK-Kaffirlimettenblatt
- 1 TL brauner Zucker
- Fischsauce
- etwas frischen Koriander

Bevor man das Curry kocht, kann man den Reis aufsetzen oder den Reiskocher einschalten - dann ist er pÃ¼nktlich fertig.

In dem leeren Wok den harten, cremigen Teil der Kokosmilch aus der Dose lÃ¼ffeln und erhitzen, bis er Blasen schlÃ¼gt. Die rote Currypaste einrÃ¼hren und gut in der Kokosmilch auflÃ¼sen. Kochen lassen, bis sich der Rand farblich etwas absetzt - ca. 1 Minute. Dann die SÃ¼Ã¼kartoffelwÃ¼rfel und Auberginen hinein geben und mit der Sauce vermengen. Ca. 1 Minute braten lassen. Mit dem flÃ¼ssigen Teil der Kokosmilch aufgieÃ¼en, den Tofu, das Kaffirlimettenblatt und den Zucker dazu und alles schÃ¼n umrÃ¼hren. Dann auf mittlerer Hitze kÃ¼cheln lassen, bis die Auberginen und Kartoffeln gar sind. Das dauert maximal 10 Minuten. Vorsicht, daÃ¼ das GemÃ¼se nicht verkocht.

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

Eventuell in den letzten paar Minuten, bevor das Curry fertig ist, einen Schluck warmes Wasser in die leere Kokosmilchdose geben, um die Reste herauszulÃ¶sen und das Curry wieder ein wenig flÃ¼ssiger zu machen.

Mit ein paar Tropfen Fischsauce, Zucker und frischem Koriander abschmecken. Dann gleich mit dem Reis servieren und das "Topping" groÃ¼Ã¼gig oben drauf drappieren - wenn es nicht schon versehentlich fast aufgegessen wurde (das ist mir passiert ;-)).

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, thailand, vegetarisch at 14:38

Thursday, September 10. 2009

Zweifarbige ZucchiniGemÃ¼se mit gebratenem ZiegenkÃ¤se

FÃ¼r 2 Personen:

2-4 ZiegenkÃ¤setaler (mit Speck umwickelt wer mag)

1 gelbe Zucchini, in halbierte Scheiben

1 grÃ¼ne Zucchini, in halbierte Scheiben

5 Cocktailtomaten, geviertelt

1 Knoblauchzehe, grob gehackt

2 Schalotten, grob gehackt

1 EL Tomatenmark

1 Schluck WeiÃŸwein oder GemÃ¼sebrÃ¼he

getrockneter Oregano

frisches Basilikum

Salz, Pfeffer

OlivenÃ¶l

Zucchinischeiben stark salzen und ca. 20 Minuten "weinen" lassen, dann gut mit KÃ¼chenkrepp abtupfen.

OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben scharf anbraten. Den Knoblauch und die Schalotten dazu geben, alles vermischen und weiter braten bis alles Farbe genommen hat. Mit WeiÃŸwein ablÃ¶schen, das Tomatenmark und die trockenen GewÃ¼rze unterÃ¼hren und die Tomaten dazu geben. Kurz einkÃ¼cheln lassen.

In der Zeit den ZiegenkÃ¤se (gibt es eingewickelt zu kaufen, kann man aber auch ganz leicht selber machen) in einer heiÃŸen Pfanne mit ganz wenig Ã–l (nur daÃŸ er nicht gleich verbrennt) scharf anbraten.

Die frischen BasilikumblÃ¤tter unter ZucchiniGemÃ¼se mischen und mit dem ZiegenkÃ¤se anrichten.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:29

Avocadosalat mit Balsamico

Ganz einfach, schnell und doch so beeindruckend lecker!

1 reife Avocado

Balsamico

OlivenÃ¶l

Salz, Pfeffer

frische BasilikumblÃ¤tter

Avocado halbieren, den Kern herausnehmen, das Fruchtfleisch mit einem EsslÃ¶ffel herauschaben und die AvocadohÃ¶lften in Spalten schneiden. Auf einem tiefen Teller anrichten.

Guten Balsamico und ein wenig OlivenÃ¶l Ã¼ber die Avocado trÃ¶pfeln. Mit reichlich Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Frische BasilikumblÃ¤tter grob hacken und Ã¼ber den Salat streuen.

Schmeckt am besten mit frischem Brot.

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:03

Gebackene Tintenfischringe mit Schmand-Knoblauchsauce und orientalischem Salat

FÃ¼r einen verdÃ¤chtig knurrenden Magen nach dem Sport:

TK-Tintenfischringe fÄ¼r den Backofen nach Packungsanweisung backen - bei meinen waren das 10 Minuten auf 200Ä°C, dann umdrehen und weitere 8 Minuten auf dem Backblech.

Schmand-Knoblauch-Dip - besser als jeder Remoulade!

4 EL Schmand

1 Knoblauchzehe, durch die Presse drÄ¼cken

Salz, Pfeffer

1/2 TL getrockneter Rosmarin

1/4 TL abgeriebene Zitronenschale

etwas frisch gehackte Chili (wir hatten orangefarbene Cayenne - scharf und fruchtig zugleich!)

Alles miteinander vermischen und zu den Tintenfischringen reichen.

Orientalischer Salat:

1 rote Zwiebel

2 Zitronen

1 (GÄ¼rtner-)gurke

4 Tomaten

OlivenÄ¼l

Salz, Pfeffer

frisch gehackte KorianderblÄ¼tter

Die Zwiebel in ganz dÄ¼nne Ringe schneiden. Die Zitronen in eine SalatschÄ¼ssel pressen und die Zwiebelringe darin 15 Minuten marinieren.

Gurke (bei GÄ¼rtnergurken kann man die Schale super mitessen) und Tomaten in mundgerechte WÄ¼rfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Die Sauce mit OlivenÄ¼l, Salz und Pfeffer fertigstellen und den frischen Koriander untermengen.

Posted by orange in fisch + meerestier, salate, snacks/vorspeisen at 19:54

Sonnenweizen - SpÄ¼tsommersnack mit getrockneten Tomaten und Parmesan

1 Portion Sonnenweizen (hier mehr dazu)

2-3 Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten

4 getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten

5 Cocktailtomaten, geviertelt

3 EL Salatkerne-Mix (Sonnenblumen-, Pinien-, Soja-, KÄ¼rbiskerne)

reichlich frisch geriebener Parmesan

1 Hand voll frische BasilikumbLÄ¼tter, grob geschnitten

Salz, Pfeffer

ein wenig getrockneter Knoblauch aus der MÄ¼hle

1 Portion Sonnenweizen nach Packungsanweisung kochen. AbgieÄ¼en und ein paar ButterflÄ¼ckchen im heiÄ¼en Weizen schmelzen, um ihn aufzulockern. Die Lauchzwiebeln, getrockneten und frischen Tomaten mit dem Weizen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Knoblauch wÄ¼rzen.

Die Salatkerne in einer kleinen Pfanne kurz anrÄ¼sten. Kerne, Basilikum und Parmesan unterrÄ¼hren und servieren.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:40

ZiegenkÄ¼se - Rouladen mit Stampfkartoffeln, dazu gebratene Zucchini mit Speck und WalnÄ¼ssen

Der Märchner Viktualienmarkt ist für jeden Feinschmecker sehr gefährlich. Überall lauern Köstlichkeiten, die wahnsinnig gerne in Deiner Einkaufs-tüte Platz nehmen würden. Exotisches sowie regionales Obst und Gemüse, die duftendsten Kräuter, mehr Antipasti, als man sich vorstellen kann, frisches Fleisch und Fisch und ein Käsestand mit einer riesen Auswahl. Es gibt immer etwas zu entdecken, was man noch nie probiert hat. Für unsere Rouladen haben wir einen Ziegenfrisch- Käse mitgenommen, der sympathisch und intensiv aussah.

Rouladen für 3-4 Personen:

4 Rinderrouladen
1 Stück intensiver Ziegenfrischkäse
1 Bund Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
2 Stengel Rosmarin
2 mittelgroße rote Zwiebeln
trockener Weißwein
etwas Gemüsebrühe
ein Hauch Zimt
Salz, Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
Butterschmalz

Die Zwiebeln vierteln oder achteln (je nach Größe) Die Kräuter fein hacken und vermischen. Das Rouladenfleisch mit dem Ziegenkäse einstreichen (nicht zu dick) und mit reichlich Kräutern bestreuen (1 TL Kräuter für die Stampfkartoffeln aufheben.) Salzen und pfeffern, dann einrollen und mit einem Schaschlikspieß fixieren.

Butterschmalz in einer hohen, großen Pfanne erhitzen und die Rouladen mit den Zwiebeln von allen Seiten scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Ein wenig Gemüsebrühe dazu geben und den Deckel auf die Pfanne setzen. Für ca. 1,5 Stunden auf niedriger Hitze garen, bis das Fleisch zart ist. Wenn es zu trocken wird, zwischendurch noch ein bisschen Gemüsebrühe angießen.

Nach der Garzeit die Rouladen herausnehmen und in Alufolie warm halten. Die Sauce mit einem Schluck Wein in einen Mixer geben und fein pürieren. Zurück in die Pfanne auf dem Herd geben. Wenn die Sauce zu dickflüssig ist, mit einem Schluck Gemüsebrühe verdünnen. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat und einem Mini-Hauch Zimt abschmecken und nochmal kurz aufkochen lassen. Die Rouladen in der Sauce wenden und dann mit den Stampfkartoffeln und dem Zucchiniemüse servieren.

Stampfkartoffeln
5 große Kartoffeln
1-2 EL Butter
lauwarme Milch
Salz, Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 EL Kräuter von den Rouladen

Ungefähr eine halbe Stunde bevor die Rouladen fertig sind, die Kartoffeln mit Schale gar kochen. Die heißen Kartoffeln schälen und in den Topf zurück geben. Die Kartoffeln mit etwas Butter und einem Schluck Milch mit Hilfe eines Holz-Kartoffelstampfers grob zerstampfen. Mehr Milch nachgießen wenn nötig. In diesem Fall mag ich die Kartoffeln nur ganz grob zerstampfen und noch stückig. Die Stampfkartoffeln mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat und den Kräutern abschmecken.

Zucchiniemüse mit Speckwürfeln und Walnüssen:

1 große Zucchini
1 große Schalotte, fein gewürfelt
1/2 Packung Speckwürfel
1 Hand voll Walnusskerne
Olivenöl

Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben halbieren (wenn Ihr mehrere kleine Zucchini verwendet

ist das halbieren nicht nÃ¶tig).

Stark salzen und ca. 30 Minuten "weinen" lassen, dann mit KÃ¼chenkrepp gut abtupfen.

Wenn die Rouladen fast fertig sind, die SpeckwÃ¼rfel in einer Pfanne auslassen, daÃ sie knusprig werden. Dann herausnehmen. Etwas OlivenÃ¶l in der Pfanne erhitzen und die Zucchini mit den SchalottenwÃ¼rfeln scharf anbraten. Die WalnuÃkerne zerbrÃ¶ckeln und zusammen mit dem Speck unter die Zucchini mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann vom Herd nehmen.

Posted by orange in fleisch/wurst at 19:03

Sunday, September 6. 2009

Gebratener Lachs auf Spinatbulgur

Da wir sowieso schon an der Fischtheke standen (siehe Jakobsmuschel-Post von vorhin) konnten uns auch die schÄ¼nen, leuchtenden LachsstÄ¼cke nicht entgehen und wanderten mit in die Vakuum-Thermotasche... :-)

Bei der Zubereitung der LachsstÄ¼cke sind wir auf regelrechte Internetforen-Religionskriege gestoÄ¼en. Nur auf der Hautseite anbraten, nein, auch umdrehen. Mit Zitronensaft marinieren, nein, auf gar keinen Fall Zitronensaft. Vorher wÄ¼rzen, niemals, erst danach wÄ¼rzen, etc pp. Wir haben uns entschlossen, es einfach mal locker aus dem Handgelenk 'irgendwie' zu machen. Und der Lachs wurde trotzdem toll!

Bei der Beilage haben wir uns ein wenig bei chefkoch.de inspirieren lassen und die Idee noch weiter ausgebaut. Vor allem die Prise gemahlene Koriandersamen und der Parmesan bringen den entscheidenden Geschmackskick.

Tadaa - und hier das Wochenend-Schlemm-Hauptgericht:

FÄ¼r 2 Personen:

400 g frischen Lachs mit Haut
4 EL Zitronensaft

125 g Bulgur
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 guter EL Butter
etwas GemÄ¼sebrÄ¼he
1/2 Packung TK-Blattspinat (ca. 125 g)
1 guter EL Schmand
2 EL frisch geriebenen Parmesan
1/2 TL abgeriebene Zitronenschale
eine Prise Korianderpulver
Salz und Pfeffer

Den Lachs mit dem Zitronensaft marinieren und kÄ¼hl stellen.

Spinat im Topf bei niedriger Hitze auftauen. Herausnehmen und etwas FlÄ¼ssigkeit auspressen. Den Spinat grob hacken.

Die Schalotte und den Knoblauch in WÄ¼rfel schneiden.

Bulgur nach Packungsanweisung garen. Wir hatten Schnell-Bulgur - dafÄ¼r 1 Teil Bulgur mit 2 1/2 Teilen Wasser aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 7 Minuten fertig quellen lassen.

In einem Topf die Butter zergehen lassen (nicht zu heiÄ¼, daÄ¼ die Butter nicht verbrennt!) und die Schalotte und den Knoblauch glasig anschwitzen. Den Spinat dazugeben und vermengen.

Wenn der Bulgur fertig ist, die Spinatmischung mit in den Topf geben und verrÄ¼hren. Mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen.

OlivÄ¼l in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf der Hautseite ca. 6 Minuten braten (je nach Dicke). Nicht komplett durchgaren, da er noch nachzieht, wenn man ihn aus der Pfanne nimmt. Salzen und pfeffern.

WÄ¼hrend der Lachs brÄ¼t, den Bulgur mit Schmand, Zitronenabrieb und Korianderpulver verfeinern. Etwas GemÄ¼sebrÄ¼he dazu geben, daÄ¼ sich der Schmand besser verteilt.

Etwas Bulgur auf einem Teller verteilen und je ein StÄ¼ck Lachs darauf betten.

Posted by orange in fisch + meerestier, vegetarisch at 15:45

Gebratene Jakobsmuscheln auf Linsensalat

Am Wochenende haben wir's ein wenig Krachen lassen... Ich konnte eh nicht so viel machen, da ich mir eine OhrentzÃ¼ndung eingefangen habe (fÃ¼llt unter die Kategorie "Dinge, die die Welt nicht braucht"), deshalb haben wir daheim geschlemmt, lecker Wein getrunken und Filme geschaut.

Es war das erste Mal, daÃ ich Jakobsmuscheln selbst gemacht hab und sie waren wirklich eine Wucht. Ganz frisch und von beachtlicher GrÃ¶Ãe, wie ich finde. Und fÃ¼r 1 EUR pro StÃ¼ck eigentlich ein ganz fairer Preis. Nicht daÃ ich mich mit dem aktuellen Jakobsmuschelkurs auskenne, aber ich fand das Preis/GeschmacksverhÃ¼ltnis auf jeden Fall gut.

Der Linsensalat ist zumindest farblich schon so ein wenig herbstlich angehaucht, wobei er auch problemlos als Sommergericht durchgeht - sehr erfrischend durch das Orangenaroma und den fruchtigen Essig. Ich habe ihn so Ã¤hnlich mal mit gebratenem ZiegenkÃ¤se im Restaurant gegessen. Da war er - glaube ich - nur mit Zitronensaft, einem super guten OlivenÃ¶l, Salz und Pfeffer angemacht. Auch eine tolle Kombi.

Linsensalat fÃ¼r 4 Personen:

200 g rote Linsen

1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt

Saft von 1 Orange

je 4 EL WalnuÃl und WeiÃweinessig

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

Aus dem Orangensaft, Essig, Ãl, Honig, Chili, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen.

Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und die Linsen ca. 4 Minuten biÃfest kochen. Dann gleich mit kaltem Wasser abschrecken, daÃ sie nicht weiter garen.

Die Linsen mit der Marinade vermengen und ziehen lassen. Mindestens 15 Minuten - besser lÃ¤nger.

Jakobsmuscheln:

Als kleine Vorspeise haben wir pro Person 2 Jakobsmuschel gerechnet.

OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln auf jeder Seite kurz scharf anbraten, daÃ die OberflÃ¤che karamellisiert und anbrÃunt. Dann sofort heraus nehmen und auf dem Linsensalat servieren. Die Muscheln sollen nicht durch sein, sondern einen rohen Kern haben. So bleiben sie zart und werden nicht zÃh.

Noch ein Linsensalat-Rezept: Lauwarmer Linsensalat mit Zitronen-Senf-Dressing

Posted by orange in fisch + meerestier, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 15:45