

Sunday, June 27. 2010

Garnelen in fruchtig-scharfer Orangensauce

Endlich kommt der Sommer! Und ich hoffe, er bleibt auch ein wenig. Aber die Aussicht ist gut, denn heute, am SiebenschlÄpfertag haben wir 30 Grad und wunderschÄpfnes Wetter. Juhuu!

Dazu paÄft am besten ein erfrischendes Gericht in Sommerfarben. Und dabei kann ich sogar meinen liebgewonnenen Mirin-Reiswein verwenden, den ich mir fÄ¼r meine "Japantage" (Tag 1, Tag 2) zugelegt hatte. Schnell - raffiniert - feurig und frisch - entdeckt bei Kevin von Closet Cooking:

fÄ¼r 2 Portionen:

1 Packung TK-Garnelen (oder ca. 250 g frische)
1/2 Karotte
ErdnussÄ¶l oder neutrales Ä¶l
1 Knoblauchzehe gepresst
1 EL Ingwer, auf einer feinen Reibe gerieben
Saft von 1 groÄfen Orange
1 EL Sojasauce
1 EL Mirin (sÄ¼Äfer Reiswein)
1 TL Zucker
1/4 TL Chilipulver
frische KorianderblÄtter

TK-Garnelen in eine Schale geben und mit kochendem Wasser ÄberbrÄhen. 1-2 Minuten ziehen lassen, bis sie aufgetaut sind, aber noch nicht angefangen haben, zu garen. HeiÄes Wasser abgieÄen und mit kaltem Wasser abspÄlen, um den GarprozeÄ zu unterbrechen. - Das ist die schnellste Methode, Garnelen aufzutauen.

Die Karotte mit einem Julienneschneider in feine, lange Streifen schneiden - wie Spaghetti.

Ä¶l in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin 2-3 Minuten bei hoher Hitze anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Sie sollten noch einen rohen Kern haben, daÄ sie nach dem Ziehen in der Sauce nicht Äberkocht sind.

Die Hitze etwas runterschalten. Den Knoblauch und den Ingwer in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Orangensaft ablÄschen und Sojasauce, Reiswein, Zucker und Chilipulver verrÄhren. Unter RÄhren sirupartig einkochen lassen. In den letzten 2 Minuten die Karottenstreifen dazu geben. Eine Minute spÄter die gebratenen Shrimps. Alles gut vermischen und noch ein MinÄtchen weiter ziehen lassen. Eine kleine handvoll frische KorianderblÄtter unermengen und sofort servieren.

Wer mÄchte, kann das Gericht noch mit einer Prise Sesam garnieren.

Dazu paÄft sowohl Reis, als auch knuspriges Brot.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meeresstier at 09:39

Thursday, June 24. 2010

Soft und knusprig: Gyoza - japanische, gefÃ¼llte Teigtaschen

Ich habe nun meine persÃ¶nlichen Japantage einberufen. Nachdem ich nachmittags ganz frech mit vollem (nicht vorhandenem) FuÃballverstand darauf getippt habe, daÃ Japan gegen DÃ¤nemark gewinnt und damit den Spott und viel KopfschÃ¼tteln meiner Kollegen ernten durfte, konnte ich abends schon besser lachen :-> Ich sag nur 1:3! Haha!

Als Freudenschmaus habe ich mir ein paar Gyoza gemacht. Das sind halbmondfÃ¶rmige, mit Fleisch und/oder GemÃ¼se gefÃ¼llte Teigtaschen, die auf einer Seite knusprig angebraten werden und auf der anderen Seite soft und glasig gedÃ¤mpft sind.

Seit ich sie das erste Mal beim Sushi-Lieferanten bestellt habe, bin ich regelrecht sÃ¼chtig danach. Aber selbst gemacht ist ja meist trotzdem besser (und gÃ¼nstiger!). Und man kann, was die FÃ¼llung angeht, richtig kreativ werden oder einfach Reste aus dem KÃ¼hlschrank lecker verpackt verwerten.

Nunja, ich muÃ jedoch sagen, der erste Versuch, die kleinen Freunde selbst zu machen, war nicht ohne TÃ¼cken... Meine Erkenntnisse daraus:

1. Man sollte nicht vor lauter Euphorie vergessen, die Teigplatten aufzutauen, bevor man sich an die FÃ¼llung macht. Wenn es dann doch passiert ist, ist WÃ¤rme allein nicht die beste Methode es nachzuholen. Das kann die dÃ¼nnen PlÃ¤ttchen brÃ¼chig und trocken machen. HeiÃer Wasserdampf hat am besten funktioniert, langsam Schicht fÃ¼r Schicht abzutragen.
2. DaÃ die FÃ¼llung gut gedÃ¤mpft werden kann und nicht herausfÃ¼llt, sollte man darauf achten, daÃ die TÃ¤schchen an den RÃ¤ndern dicht sind.
3. Von der Idee, Wasser in eine Pfanne mit heiÃem Ãl zu schÃ¼tten, hat einem schon damals die Mutter abgeraten. Man sollte dabei aufpassen, weder die KÃ¼che in Brand zu setzen (dann war das Ãl definitiv zu heiss), noch zu viel vom wild herumspritzenden Ãl abzubekommen (rechtzeitig mit dem Deckel bewaffnen hilft).
4. Wenn die Gyoza beim Anbraten am Pfannenboden festkleben, ist das kein Problem. SpÃ¤testens wenn das Wasser rein kommt lÃ¶sen sie sich wieder. Das Ankleben ist wahrscheinlich der Grund, warum sie auf englisch oft "potstickers" genannt werden - "am Topf Klebende" sozusagen.
5. Wenn einem die Teigplatten zunÃ¤chst etwas zu klein vorkommen... sie wachsen durch das Braten und DÃ¤mpfen ein wenig an. Ich habe bei den meisten TÃ¤schchen keine kunstvollen Falten rein gemacht, da ich dachte, sie wirken dann noch kleiner. Aber fertig gebraten sahen sie dann doch recht ordentlich aus. Auch die 3 ÃbungsstÃ¼cke mit den Falten.
6. Man sollte immer mehr machen, als geplant - wenn man einmal angefangen hat, kann man nicht mehr aufhÃ¶ren!

FÃ¼r 2 Personen als Snack oder Vorspeise:

1 Packung TeigblÃ¤tter (Dumpling Skins - aus der Asia Markt TK-Theke)

1/2 mittelgroÃe Karotte, gerebelt

1 StÃ¼ck WeiÃ- oder Rotkohl, in feine Streifen geschnitten (selbe Menge wie Karottenstreifen)

1 Knoblauchzehe, durchgepresst

3 FrÃ¼hlingzwiebeln, fein gehackt

optional: 3-4 EL veganes Hackfleisch oder normales

Zum WÃ¤rzen: ein paar Tropfen gerÃ¶stetes (braunes) SesamÃ¶l, ein Spritzer Sojasauce und Reisessig, Pfeffer

Die TeigblÃ¤tter auftauen und mit einem leicht befeuchteten Tuch vorm Austrocknen schÃ¼tzen.

Das GemÄ¼se rebeln bzw. schneiden, vermengen und auf einem Brett nochmal mit einem Messer weiter kleinhacken. Eine Pfanne erhitzen und das GemÄ¼se zusammen mit dem (veganen) Hack fÄ¼r 2-3 Minuten anschwitzen. Mit SesamÄ¼hl, Sojasauce, etwas Reissessig und Pfeffer wÄ¼rzen. In eine Schale fÄ¼llen und kurz abkÄ¼hlen lassen.

Jeweils ca. 1 gestrichenen EL FÄ¼llung in die Mitte des runden Teigblattes geben, in der Mitte zusammenklappen. Die RÄ¼nder leicht anfeuchten und gut zusammendrÄ¼cken. Am schÄ¼nsten ist es natÄ¼rlich, wenn man auch noch ein paar Falten hineindreuen kann. Hierzu gibt es ein paar gute Anleitungen. Ich habe erstmal die einfache Variante gemacht, zum Testen. Das ging auch. Hauptsache ist, daÄ¼ die Teigtaschen gut verschlossen sind.

Die fertigen Teigtaschen unter einem leicht angefeuchteten KÄ¼chentuch lagern. Dabei aufpassen, daÄ¼ sie nicht zusammenkleben.

Wenn alle Teigtaschen gefaltet sind, etwas Ä¼l in einer Pfanne erhitzen und die Gyoza auf einer Seite knusprig braun anbraten. Dabei aufpassen, daÄ¼ nichts zusammenklebt. Lieber mehrere Brat-DurchgÄ¼nge machen, als alle in eine Pfanne zu quetschen.

Nach ca. 3 Minuten, wenn der Teigtaschenboden Farbe angenommen hat, die Pfanne ein paar Millimeter hoch mit Wasser fÄ¼llen und gut mit einem Deckel verschlieÄ¼en. Die Teigtaschen dÄ¼mpfen, bis der Teig an der Oberseite etwas durchscheinend und glÄ¼nzend wird.

Ich mag Gyoza am liebsten mit Sojasauce und scharfem Senf.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, fleischersatz, japan, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:42

Wednesday, June 23, 2010

Lachs Teriyaki mit scharfem Brokkolisalat und Reis

Heute war mal wieder FuÄball...

Eigentlich sollte man anlÄsslich der Weltmeisterschaft auch mal ein sÄ¼dafrikanisches Gericht auf den Tisch bringen (Bobotie ist schon in Planung!). Aber heute habe ich in der KÄ¼che eher die japanische Mannschaft unterstÄ¼tzt. Die mÄ¼ssen sich morgen gegen DÄnemark behaupten. Dann wird man sehen, ob sie ins Achtelfinale kommen, oder nach Hause fahren.

In Sachen Kochen sind sie fÄ¼r mich aber auf jeden Fall schon lange WeltmeisteranwÄrter - was fÄ¼r eine Äberleitung ;)

Diese leichte KÄ¼che, in der meisterhaft der Eigengeschmack jeder Zutat herausgearbeitet wird, hat es mir angetan.

Selbst habe ich mich aber noch nicht recht oft ran getraut. Da habe ich aber noch nicht gewuÄt, daÄ der Einstieg so einfach ist! Ich glaube, ich werde in nÄchster Zeit ganz viel Teriyaki essen... mit Huhn, mit Rind... mit allem. Die Sauce ist eine Wucht - da braucht man kein Restaurant mehr!

Auf meiner Koch-Liste hingen nÄmlich seit einiger Zeit zwei Rezepte herum, die - so dachte ich - eine ganz schÄne Kombination bilden kÄnnten: Kalter, wÄ¼rzig-knoblauchiger Brokkolisalat (auf Food Wishes gibt es dazu sogar ein Anleitungsvideo) und warmer, sÄ¼Äer Teriyaki-Lachs (entdeckt auf dem schÄnen Blog von Ju "The Little Teochew").

Inspiziert von diesen zwei tollen Blogs habe ich mich ans Werk gemacht:

Als erstes am besten den Reis aufsetzen. In meinem Reiskocher braucht der ca. 30 Minuten. In dieser Zeit schafft man locker, den Salat und den Lachs vorzubereiten.

Brokkolisalat:

2 kleine Brokkoli

Dressing:

1-2 Knoblauchzehen, gepresst

Saft von 1/2-1 Zitrone

2 EL Reissessig

1/2 TL Dijon Senf

1 TL Honig oder Agavendicksaft

OlivenÄl

Chiliflocken von ca. 2 kleinen, getrockneten Chilis

Salz und Pfeffer

optional: 3 EL Sesamsamen, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun angerÄstet

Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Brokkoli in mundgerechte RÄschen teilen und die RÄschen ca. 3 Minuten kochen. Sie sollen noch schÄn biÄfest sein.

Dann in ein Sieb abgieÄen und sofort kaltes Wasser drÄ¼ber laufen lassen, daÄ sie nicht weiter garen. Man kann sie auch in eine Schale mit Eiswasser werfen. Sieb ausgiebig abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten:

Alle Dressing-Zutaten in eine Schale geben und mit einem Schneebesen oder MilchaufschÄmer verquirlen. Äber den abgetropften Brokkoli geben und gut verrÄ¼hren um die Sauce gleichmÄig zu verteilen.

Gebratener Fisch:

2 Lachsfilets (am besten schÄne, frische StÄ¼cke mit Haut)

Äl zum Braten

Teriyaki-Sauce (ich hab gleich etwas mehr gemacht):

3 EL Zucker (je mehr Zucker man im VerhÄ¼ltnis nimmt, desto sirupartiger und dicker wird die Sauce - und natÄ¼rlich sÄ¼Ä¼er)

3 EL Mirin (sÄ¼Ä¼er Reiswein)

3 TL Sojasauce

In einer grÄ¼Ä¼eren Pfanne Ä¼l erhitzen und den Fisch anbraten. Wenn man frischen Lachs mit Haut hat, nur auf der Hautseite anbraten und durchgaren lassen, ggf. mit Deckel. Vor dem Servieren den Fisch mit einem Pfannenheber von der Haut lÄ¼sen.

Wenn die Haut schÄ¼n knusprig, aber nicht zu dunkel geworden ist, kann man sie auf KÄ¼chenpapier ein wenig abtropfen lassen, in Streifen schneiden und dazu reichen.

In einer kleinen Pfanne Mirin und Sojasauce auf mittlerer Hitze aufkochen. Wenn es zu blubbern anfÄ¼ngt, Hitze etwas runterschalten und den Zucker einrÄ¼hren, bis er sich auflÄ¼st. Die Sauce fÄ¼ngt an einzudicken. Man sollte aufpassen, daÄ¼ die Pfanne nicht zu heiÄ¼ wird und die Sauce nicht anbrennt.

Den gegarten Fisch auf Tellern anrichten und mit der Sauce glasieren. Mit heiÄ¼em Reis und kaltem Brokkolisalat servieren.

Und um den Japanern auch morgen noch den ganzen Tag stilecht die Daumen drÄ¼cken zu kÄ¼nnen, habe ich die Reste in meine praktische Bento-Box gepackt.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meerestier, japan, salate at 21:13

Sunday, June 20. 2010

Mangalore Chicken Curry

Durch meine praktische Rezepte-Liste sind wir nun immer streÃfrei mit viel leckerem Essen versorgt. So viel, daÃ ich mit dem Schreiben kaum hinterher komme ;-)

Hier ein Nachtrag von letzter Woche: Cremiges Mangalore Chicken Curry - entdeckt auf dem Blog "Indian Simmer" von Prerna aus den USA. Dort erzÃhlt sie auch die Geschichte, wie sie an das Rezept gelangt ist. Nachdem ich die schÃnen Bilder gesehen hatte, muÃte ich das Rezept unbedingt ausprobieren. Danke fÃ¼r das tolle Abendessen :-)

Mangalore ist Ãbrigens eine Stadt im Bundesstaat Karnataka in SÃ¼ndien. SÃ¼ndische Gerichte kann man oft recht gut an der Verwendung von frischen CurryblÃttern erkennen, die dort in kaum einem Gericht fehlen dÃ¼rfen.

Currypaste:

1 handvoll Kokosflocken
1/2 groÃe Zwiebel, klein gewÃ¼rfelt
1/2 - 1 TL Chilipulver
12-25 ganze PfefferkÃrner (je nach gewÃ¼nschter SchÃrfe)
3-4 Knoblauchzehen
1 walnuÃgroÃes StÃ¼ck Ingwer
2 TL Korianderpulver
ein paar EL Kokosmilch zum mixen
1 TL Kurkuma

Die Kokosraspeln in einer Pfanne goldbraun anrÃsten. Zur Seite stellen. In die selbe Pfanne etwas Ghee geben und die ZwiebelwÃ¼rfel anbraten. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer dicken Paste zerkleinern. Wenn der Mixer nicht vernÃ¼nftig greift, noch ein wenig mehr Kokosmilch dazu geben. Die Paste kann auch in grÃÃerer Menge gemacht werden und hÃlt sich ein paar Wochen im KÃ¼hlschrank

2 HÃhnchenbrustfilets, gewÃ¼rfelt (andere HÃhnchenteile gehen auch)
die 2, HÃlfte der Zwiebel, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
ein paar frische CurryblÃtter (getrocknete gehen zur Not auch - ca. 2 EL)
3 TL Ghee
2 TL Tomatenmark
Salz
1 TL Currypulver (*) oder als Ersatz: 1 groÃes Lorbeerblatt, 3 Nelken, 4 cm Zimtrinde, 1,5 TL KreuzkÃ¼mmelsamen, 3 Kardamomkapseln

(*) Prerna teilt auf ihrem Blog auch tollerweise ein Rezept fÃ¼r selbstgemachtes Currypulver. Currypulver in Indien und das, welches man hier aus dem Supermarkt oder von der Currywurst kennt, haben geschmacklich nicht sonderlich viel gemeinsam, deshalb bitte nicht das hier erhÃltliche als Ersatz verwenden. Im Asiamarkt gibt es Curry-GewÃ¼rzmischungen, aber ein hausgemachtes schmeckt natÃ¼rlich um LÃngen frischer und intensiver. Ich hatte fÃ¼r's Kochen nicht so viel Zeit und habe deshalb die ganzen GewÃ¼rze mit angerÃstet und direkt im Curry mitkochen lassen.

Eine tiefe Pfanne oder einen Topf aufheizen. Ghee dazu geben (Wenn Ihr kein Currypulver, sondern ganze GewÃ¼rze verwendet, diese nun im heiÃen Ghee ein paar Sekunden anrÃsten, dann die Zwiebeln dazu geben) und die Zwiebelscheiben darin goldbraun anbraten. Das HÃhnchen dazu geben und fÃ¼r ein paar Minuten unter RÃ¼hren ebenfalls anbraten. Das Currypulver (Wenn Ihr vorhin keine ganzen GewÃ¼rze verwendet habt.) und das Tomatenmark mit hinein rÃ¼hren.

Wenn das Huhn zur HÃlfte durch ist, Salz und Currypaste untermengen und fÃ¼r weitere 5 Minuten braten. Wenn sich das Ãl ein wenig aus der Paste trennt (das sieht man als erstes an den Seiten), die Kokosmilch in den Topf geben, alles gut vermischen und auf mittlerer Hitze kÃcheln lassen, bis das Huhn gar ist.

Mit frischen KorianderblÃ¤ttern und einer Zitronenspalte servieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, indien at 19:53

3 feine Gerichte aus einem Suppenhuhn

Mit dem Rest vom Suppenhuhn aus der "Soto Ayam" kann man verschiedene schnelle Gerichte zaubern. Das SchÃ¶ne ist, daÃ das HÃ¼nchenfleisch, da es so lange in der aromatischen Suppe gekocht wurde, schon einen prima Eigengeschmack mitbringt.

Gestern Mittag gab es Pad Thai mit Huhn. FrÃ¼hlingzwiebeln und Sprossen hatte ich ja schlieÃlich auch noch von der am Freitag gekochten Suppe Ã¼brig!

Abends habe ich einen schnellen Salat gezaubert, aus den Resten der Pad Thai-Nudeln (Das war eine handvoll Reis- und Eiernudeln... wer keine Nudelreste hat, kann einfach schnell ein paar Glasnudeln kochen.), FrÃ¼hlingzwiebeln, etwas chinesischem Sellerie (kann, muss aber nicht), reichlich angerÃ¶stetem Sesam, HÃ¼nchenstÃ¼cken und frischen KorianderblÃ¤ttern.

Das Dressing bestand aus ErdnussÃ¶l, ein paar Tropfen SesamÃ¶l (Das braune, gerÃ¶stete - ganz tolles Aroma mit nur ein paar Tropfen! Deshalb vorsichtig dosieren.), Reisessig, Chiliflocken (1-2 kleine, getrocknete Chilis), Salz und Pfeffer - einfach zusammenmixen und abschmecken.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, malaysia/indonesien, salate, snacks/vorspeisen, suppen, thailand at 12:46

Saturday, June 19. 2010

Aromenspiel vom feinsten - Vietnamesischer Kaffee und frisches Schoko-Shortbread

An so einem grauen Samstag Nachmittag braucht man dringend ein "Hallo wach", wenn man in irgend einer Form noch auf die Beine kommen mÄ¼chte. Eigentlich wÄ¼rde ich eher Couch, Buch und nicht bewegen bevorzugen. Aber einen Versuch ist es wert, den Kreislauf ein wenig anzukurbeln.

Auf der Suche nach Tamarinde fÄ¼r leckeres Pad Thai haben wir heute unsere halben KÄ¼chenoberschreÄ¼nke ausgerÄ¼mt und vor allem wieder aufgerÄ¼mt. Dabei ist mir ein fast noch volles PÄ¼ckchen vietnamesisches Kaffepulver in die HÄ¼nde gefallen. Wir hatten vor einiger Zeit mal vietnamesische Kaffeefilter gekauft und dazu besagten Kaffee. Den haben wir damals in Kambodscha kennen und mÄ¼ssen gelernt. Er hat ein ganz tolles, tiefes Aroma, wie dunkle Schokolade und gerÄ¼stete NÄ¼sse. Und er ist stark.

Filter und Kaffee kann man bei verschiedenen Internet-Shops bestellen. Den, wo wir sie her haben, gibt es leider nicht mehr, sonst wÄ¼rde ich Euch den Link verraten.

Der erste Versuch, mit den exotischen Filtern selbst einen Kaffee aufzubrÄ¼hen hat darin geendet, daÄ¼ wir und unser Besuch fast einen Koffeinkoller bekommen hÄ¼tten. Das war wohl etwas zu viel Pulver. Wie so vieles sind dann alle Utensilien in den Tiefen unserer SchreÄ¼nke verschwunden, da wir sowieso eher Schwarztee- als Kaffeetrinker sind.

Aber heute hatte ich so richtig Lust drauf. Vor allem nachdem ich den Blogeintrag auf "epicurean escapism" mit einem Rezept fÄ¼r Schoko-Shortbread gelesen habe. Ich dachte, das ist sicher eine super Kombination.

Der Vorteil an Shortbread ist, daÄ¼ man den Teig wirklich schnell zusammenmischen kann. Bis die Kekse gebacken sind, hat man Zeit, unter die Dusche zu gehen und sich ein wenig zu erfrischen und besagten starken Kaffee zu brauen.

FÄ¼r das Shortbread:

250 g Mehl

60 g Kakaopulver (dunkler Backkakao, nicht Kaba)

110 g Zucker

225 g Butter (1 Packung)

1 Prise Salz

Im gelesenen Rezept wird noch 1 TL Vanille-Essenz angegeben, ich hab stattdessen 4 EL Amaretto mit hinein getan.

Ofen auf 150Ä¼C vorheizen.

Die Butter mit dem Zucker cremig schlagen. Ich hab das in der KÄ¼chenmaschine gemacht, HandrÄ¼hrgerÄ¼t geht auch. Das Mehl, Salz und das Kakaopulver unterrÄ¼hren, bis sich alles zu einem Teig verbindet. Mit den HÄ¼nden noch etwas zusammenkneten und zu einer Kugel formen.

Auf eine gut bemehlten Unterlage legen und oben auch etwas Mehl drauf streuen. Mit einem (ebenfalls bemehlten) Nudelholz auf ca. 1 cm Dicke ausrollen. Der Teig ist recht klebrig, deshalb darauf achten, daÄ¼ er oben und unten gut mit Mehl beschichtet ist.

Mit einem Messer in gleichmÄ¼ßige StÄ¼cke schneiden und jedes ein paar Mal mit einer Gabel einstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, in den vorgeheizten Ofen schieben und fÄ¼r 25-30 Minuten knusprig backen.

Wirklich hart und knusprig werden die Kekse erst, wenn sie etwas abgekÄ¼hlt sind.

Vietnamesischer Kaffee:

pro Tasse 1 vietnamesischen Kaffeefilter
jeweils 3 TL vietnamesischen Kaffee
heißes Wasser
gekÃ¼lte Kondensmilch (z.B. MilchmÃ¤dchen)

Ca. 2-3 TL Kondensmilch in die Tasse geben.

Das Siebchen (Teil 1 auf dem Bild unten) auf die Tasse legen, den Filter (Teil 2) darauf stellen, Kaffee einfÃ¼llen, mit dem Innenteil vom Filter (Teil 3) ein wenig plattdrÃ¼cken und dort drauf dann das Wasser bis zum Rand einfÃ¼llen. Mit dem Deckel (Teil 4) abdecken, bis der Kaffee durchgebrÃ¼ht ist.

Ich habe hier eine sehr gut beschriebene und sogar bebilderte Anleitung gefunden. Unser Filter ist einfacher konstruiert, dort muÃ man nichts schrauben, nur stecken. Aber trotzdem interessant, auf was man beim AufbrÃ¼hen achten muÃ, um ein perfektes Ergebnis zu kriegen.

P.S. An heiÃen Sommertagen schmeckt der vietnamesische Kaffee auch eisgekÃ¼hlt! Dazu einfach die fertige Mixtur in ein mit EiswÃ¼rfel gefÃ¼lltes Glas gieÃen.

Posted by orange in getrÃ¤nke, plÃ¤tzchen + kekse, sÃ¼Ães, vegetarisch, warm at 16:55

Friday, June 18. 2010

Im Winter tut eine Suppe gut: Soto Ayam - Aromatische Indonesische HÃ¼hnersuppe

"Moment mal... Winter? Es ist doch Juni!" wird da so mancher denken. Aber wenn ich so aus dem Fenster schaue, habe ich fast Lust mal wieder auf eine Wintermantel-Shoppingtour zu gehen. Nein Lust ist das falsche Wort...

Lust hÃ¤tten ich, meine Sachen zu packen und in die Sonne zu fahren. Oh ja, und was fÃ¼r eine Lust! Leider kann dieser Wunsch so schnell nicht erfÃ¼llt werden, deshalb muÃ ich mal wieder kulinarisch verreisen. Besser als gar nicht, oder?

Die nÃ¤chste Reise fÃ¼r die Geschmacksknospen fÃ¼hrt in Richtung Indonesien. Dort wird hoff-hoff-hoffentlich dieses Jahr auch noch eine tatsÃ¤chliche Reise hin fÃ¼hren, dann kann ich herausfinden, ob ich bei der Suppe auch alles richtig gemacht habe!

Dieses Rezept steht zudem schon einige Zeit auf meiner "Koch-Masterplan"-Liste (Was ist das?). Seit ein biÃchen mehr als einer Woche versuche ich nun nach dieser Methode einzukaufen und zuzubereiten. Seit dem kochen wir wieder viel Ã¶fter, es kommen spannende, neue Gerichte auf den Tisch und die Frage nach dem "Was?" ist viel entspannter geworden und schneller zu lÃ¶sen. Das einzige Manko ist, daÃ man stÃ¤ndig super Sachen machen will und das mit der Zeit ein wenig ins Geld geht. Aber am Essen sollte man schlieÃlich als Allerletztes sparen! :)

Nun zurÃ¼ck zur Suppe. Ich habe ein leckeres Rezept auf dem schÃ¶nen Blog von Angie "seasaltwithfood" gefunden. Ich wollte mir nur die HÃ¼hnerbrÃ¼he sparen und stattdessen ein ganzes Suppenhuhn direkt in der Suppe auskochen. Deshalb habe ich das Rezept diesbezÃ¼glich ein kleinwenig verÃ¤ndert und eine Euro-Asiatische BrÃ¼he hergestellt, indem ich noch eine Karotte, etwas Lauch, Sellerie (also das Ã¼bliche SuppengemÃ¼se-Paket, das man hierzulande Ã¼berall fertig geschnÃ¼rt her bekommt) und Korianderwurzeln (einfach vom Korianderbund die Wurzeln abschneiden) mitgekocht habe.

Meine etwas abgewandelte Rezeptvariante:

- 1 frisches, ausgenommenes Suppenhuhn, ausgewaschen und abgetrocknet
- 2,5-3 Liter heiÃes Wasser
- 4 Nelken
- 2 Zimtstangen
- 4 Sternanis
- 6 Kardamomkapseln
- 3 Zitronengras-StÃ¤ngel
- etwas SuppengemÃ¼se:
 - 1 Karotte, in mundgerechte dicke Scheiben geschnitten
 - 1 kleine Scheibe Sellerie, ca. 1 cm dick, grob in StÃ¼cke geschnitten
 - 1 StÃ¼ck Lauch (ca. 10 cm), grob in StÃ¼cke geschnitten
 - 4 Korianderwurzeln
- 6 TL PflanzenÃ¶l oder ErdnussÃ¶l (ich habe Butterschmalz bzw. Ghee genommen)
- â Salz zum Abschmecken (nicht zu knapp!)
- 3 mittelgroÃe Kartoffeln, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten
- Saft von 1 Limette
- 3 TL brauner Zucker

WÃ¼rzpaste:

- 40 g ganze Koriandersamen (kommt einem viel vor, aber ist schon in Ordnung)
- 10 g (weiÃe) PfefferkÃ¶rner (ich hatte nur schwarze da)
- 5 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 6 Candenuts, grob gehackt
- 40 â 50 g Galgant, geschÃ¤lt und grob in StÃ¼cke geschnitten
- 40 â 60 g Ingwer, geschÃ¤lt und grob in StÃ¼cke geschnitten
- ca. 100 g Schalotten, geschÃ¤lt und grob in StÃ¼cke geschnitten
- zusÃ¤tzlich habe ich noch 1/2 TL Kurkumapulver mit in die Paste gemixt

Erst die Koriandersamen und PfefferKÄ¼rner in einer Pfanne kurz anrÄ¼sten. Dann zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste zerkleinern. Die Zutaten bekommt man eigentlich alle im Asiamarkt.

Zu den Candlenuts habe ich beim Rezept zum gebackenen Huhn nach Java Art ein wenig ausfÄ¼hrlicher geschrieben, da sie dort auch in der Paste verwendet wurden:

"Ich habe erforschen KÄ¼nnen, daÄ¼ diese Dinger auf deutsch wohl "LichtnÄ¼sse" heiÄ¼en. Das deutsche Wikipedia erzÄ¼hlt ein wenig Ä¼ber den Baum, an dem diese NÄ¼sse wachsen. Candlenuts werden in der indonesischen und malayischen KÄ¼che verwendet, um dicke Saucen herzustellen. Sie werden manchmal durch MacadamianÄ¼sse ersetzt, die einen Ä¼hnlich hohen Fettanteil haben. Im Geschmack sind sie allerdings doch etwas unterschiedlich. Im rohen Zustand sind sie leicht giftig und sollten deshalb nur gekocht oder gerÄ¼stet verzehrt werden."

fÄ¼r die Suppe nun das Ä¼l in einem groÄ¼en Topf erhitzen und Nelken, Zimtstangen, Sternanis und Kardamom darin kurz anrÄ¼sten. Die WÄ¼rzpaste dazu geben und unter RÄ¼hren fÄ¼r ca. 3 Minuten anschwitzen. In der Zwischenzeit im Wasserkocher oder einem separaten Topf Wasser aufkochen.

Wenn die Paste aromatisch und etwas angebrÄ¼unt ist, mit dem heiÄ¼en Wasser aufgieÄ¼en. Das Zitronengras und die Korianderwurzeln mit einem Messer etwas plattdrÄ¼cken, daÄ¼ die Aromen besser austreten KÄ¼nnen, und in die Ä¼-Suppe geben. Das SuppengemÄ¼se (Lauch, Karotten, Sellerie) und den Zucker ebenfalls hinein rÄ¼hren. Dann das Suppenhuhn in die FlÄ¼ssigkeit legen. Es sollte einigermÄ¼en damit bedeckt sein. Die Suppe mit Deckel auf mittlerer Hitze ca. 1,5 Stunden leise vor sich hin kÄ¼cheln lassen.

Das gare Huhn herausnehmen, die Haut entfernen und das Fleisch in mundgerechte StÄ¼cke teilen. Zur Seite stellen.

Kartoffeln schÄ¼len und in mundgerechte StÄ¼cke schneiden. Die Suppe durch ein Sieb passieren (so entledigt man sich allen groben Teilen, auf die man nicht beißen mÄ¼chte). Zusammen mit den KartoffelstÄ¼cken wieder in den Topf geben und auf mittlerer bis hoher Hitze ohne Deckel etwas einkochen. Mit dem Saft von 1 Limette abschmecken.

Bis die Kartoffeln gar sind, die Suppeneinlagen vorbereiten. Ich habe folgende auf einem Teller angerichtet:

die in der Suppe gekochten HÄ¼hnerfleisch-StÄ¼cke

Reis-Vermicelli-Nudeln (In heiÄ¼em Wasser 1,5 Minuten kochen, dann in einem Sieb abschrecken und abtropfen lassen.)

Sojasprossen (In heiÄ¼em Wasser kurz blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken)

asiatische FrÄ¼hlingzwiebeln

frisches Korianderkraut

chinesischer Sellerie (wie dÄ¼nner, zarter "Baby"-Stangensellerie - mit Kraut)

hart gekochte Eier

RÄ¼stzwiebeln

Limettenspalten

Kejap Manis (Eine sÄ¼Ä¼e Sojasaucenvariante.)

Leider kam ich nicht mehr dazu, "komprimierte" ReiswÄ¼rfel zu machen... die liebe ich besonders und sie gehÄ¼ren wohl eigentlich zur Suppe dazu. Genauso pÄ¼t sehr gut frittiertes Tofu oder "Tofu Puffs" - die trockene, knusprige Variante. Leider habe ich die in Deutschland bisher nirgends gefunden. Siehe auch hier, beim Laksa Rezept - dort kann man mehr Ä¼ber meine verzweifelte Suche erfahren...

Die Suppe ist nun schÄ¼n brodelnd heiÄ¼, die Kartoffeln gar, die Einlagen alle vorbereitet. Das kann man nun alles zusammen auf den Tisch stellen und jeder kann sich seine Wunschsuppe zusammenbauen. Ich habe unten das Fleisch, die Nudeln, Kartoffeln und den chinesischen Sellerie, die Sprossen und das Ei geschichtet, die heiÄ¼e Suppe darÄ¼ber gegeben und oben dann frischen Koriander und RÄ¼stzwiebeln drÄ¼ber gestreut.

Diese Suppe hat so ein tolles Aroma, eine angenehme SchÄ¼rfe und macht richtig gut satt.

Wenn man spÄ¼ter noch HÄ¼hnerfleisch Ä¼brig hat, sind hier ein paar Ideen, was man mit den Resten feines

anstellen kan.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, malaysia/indonesien, suppen at 16:12

Saturday, June 12. 2010

Asiatisch inspirierter Rotkohlsalat mit Mango und Orangen

Eines kann man mir mit grÃ¶Ãer Sicherheit vorwerfen... daÃ ich, was Essen angeht, ÃuÃerst begeisterungsfÃhig bin. Und das dann auch in ziemlicher Rekordzeit, wenn mich etwas Ã¼berzeugt. Genau das ist bei diesem Salat passiert.

Bevor ich in meinem Schwall von Lobeshymnen auf dumme Gedanken kommen konnte (Rotkohlsalat-Fanshirts oder Rotkohlsalat-Fahnen vielleicht? :D), hab ich mich mit einer Schale auf die Couch gesetzt und jeden Bissen mit GenuÃ verspeist.

Ich glaube, fÃ¼r jeden, der frische, leichte KÃ¼che und viel Koriander mag, ist dieser Salat ein Fest!

Wenn man die Mango erst kurz vor dem servieren hineintut, kann man ihn auch gut am Vorabend zubereiten. Also ideal als Beilage zum Grillen in der Natur!

Gefunden habe ich dieses auÃergewÃhnliche Rezept auf dem Blog "shutterbean". Tracy hat dort auch eine tolle, ausfÃ¼hrliche bebilderte Anleitung hingestellt (auf Englisch). Ich habe etwas mehr Dressing gemacht, als in Tracy's Rezept angegeben war, daÃ der Salat darin richtig schÃn ziehen kann. Und ich habe die Mandeln heraus gelassen, daÃr am Sesam nicht gespart. Die Chilisaucen habe ich durch Chilipulver ersetzt.

Was man noch erwÃhnen sollte: Wer Tofu mag, sollte den Salat unbedingt dadurch ergÃnzen - nicht nur, weil man besser davon satt wird. Wir haben im Supermarkt Mandel-Nuss-Tofu von Alnatura gefunden. Der nussige Geschmack passt einfach perfekt zu dieser fruchtigen Kombination!

FÃ¼r 4 Personen als Beilage oder Vorspeise:

1/2 mittelgroÃer Rotkohl, in dÃ¼nne Streifen geschnitten
2-3 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
1-2 reife Mangos, in mundgerechte WÃ¼rfel geschnitten
1 Bund frischer Koriander, BlÃ¤tter grob gehackt
2 Orangen, filetiert
3 EL Sesam, in einer Pfanne ohne Ãl goldbraun angerÃstet
Optional: 1 Packung Mandel-Nuss-Tofu, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

Alle Zutaten fÃ¼r den Salat in eine groÃe Schale geben.

Dressing:

6 EL Reisessig
2 TL brauner Rohrzucker
6 EL Sojasauce "light soy"
paar TrÃpfchen Saft aus den ausgepressten Resten der Orangen
1/4 TL Chilipulver
SonnenblumenÃl (Menge nach Geschmack)
Pfeffer und Salz zum Abschmecken

Das Dressing Ã¼ber den Salat geben und fÃ¼r 1 Stunde ziehen lassen. Schmeckt sowohl aus dem KÃ¼hlschrank als auch bei Zimmertemperatur.

StÃndig am Ã¼berlegen, was man kochen kÃnnte?
Beim Spontaneinkauf alles und doch nichts Passendes im Korb?
~~ Mach Deinen Plan: Die Rezepte Liste ~~

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 10:07

Thursday, June 10. 2010

Cremig frischer Selleriesalat mit Yoghurt-HÃ¼hnchen

So schmeckt der Sommer! :-)

Marinade fÃ¼r 2 in mundgerechte Streifen geschnittene HÃ¼hnchenbrÃ¼ste:

4 gehÃ¶ufte EL Naturjoghurt

1/4 TL Chilipulver

1/4 TL Kurkumapulver

1/2 TL Korianderpulver

1/4 TL schwarzer Pfeffer

2 groÃe Knoblauchzehen, durchgepresst

Geschnittenes Fleisch gut mit der Marinade vermengen und fÃ¼r ca. 1 Stunde im KÃ¼hlschrank ziehen lassen.

1 Sellerie schÃ¶len und in feine Streifen schneiden. Nicht zu wenig Schale abschneiden, da diese oft bitter ist.

2 Zitronen auspressen und mit dem Sellerie und 1 TL braunem Zucker in einer Schale vermengen. Frischhaltefolie darÃ¼ber spannen und ziehen lassen, bis die anderen Zutaten vorbereitet sind.

1/2 saftigen Apfel und 2 Karotten in dÃ¼nne Stifte hobeln oder schneiden.

Salatsauce:

1 TL Dijon-Senf

Saft von 2 Zitronen

3 EL OlivenÃ¶l

4 EL fein gehackte Petersilie

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

optional: 1 Prise Korianderpulver

Alle Zutaten fÃ¼r die Salatsauce in einer Schale vermischen.

Das Fleisch in einer Grillpfanne auf hoher Hitze mit etwas Ãl scharf anbraten.

Die GemÃ¼sestreifen mit der Salatsauce mischen und abschmecken.

4 EL KÃ¼rbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten und unter den Salat rÃ¼hren.

Den Salat auf einer Platte anrichten und die FleischstÃ¼cke darauf drappieren. Ein Paar Tropfen OlivenÃ¶l und Zitronensaft darÃ¼ber trÃ¶pfeln und servieren.

StÃ¤ndig am Ã¼berlegen, was man kochen kÃ¶nnte?

Beim Spontaneinkauf alles und doch nichts Passendes im Korb?

~~ Mach Deinen Plan: Die Rezepte Liste ~~

Posted by orange in fleisch/wurst, salate, vegetarisch at 19:34

Tuesday, June 8. 2010

Avocadosalat mit Senfdressing, Pinienkernen und frischem Koriander

StÄ¼ndig am Ä¼berlegen, was man kochen kÄ¼nnnte?
Beim Spontaneinkauf alles und doch nichts Passendes im Korb?
~~ Mach Deinen Plan: Die Rezepte Liste ~~

Aller Anfang ist kÄ¼stlich... Punkt 1 auf meiner Liste war:
Avocadosalat mit Senfdressing, Pinienkernen und frischem Koriander, gelesen bei "Anja's Food 4 Thought" (Rezept auf Englisch). Wir haben nur die Mandeln durch Pinienkerne ersetzt und einen fruchtigen Essig verwendet.

2 reife Avocados, in Spalten geschnitten
2 EL Pinienkerne, in der Pfanne ohne Fett goldbraun angerÄ¼stet
2 EL frische KorianderblÄ¼tter
1 rote Chili ohne Kerne, fein gewÄ¼rfelt

Senfdressing:
2 TL OlivenÄ¼l
2 TL WeiÄ¼weinessig oder Orangenessig
1 TL (Dijon) Senf mittelscharf
1 TL grober Senf (gibt es z.B. von Mailles "Old Style")
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten in einem SchÄ¼lchen gut verrÄ¼hren und verquirlen, daÄ¼ ein cremiges Dressing entsteht.

Die Avocados auf einem Teller anrichten. Chili und Pinienkerne darÄ¼ber streuen. Das Dressing lÄ¼ffelweise darauf verteilen und mit reichlich frischem Koriander garnieren.

So! Toll!

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen at 14:49

Re-organisiere Deinen Alltag: Die Rezepte Liste

Kennt Ihr das auch?
Ich habe eine riesen Liste mit Rezeptideen, die ich irgendwo gelesen habe und unbedingt einmal ausprobieren mÄ¼chte. Meist habe ich dazu aber nicht alle Zutaten zuhause oder verliere in der stetigen Menge neu dazu kommender Rezepte den Ä¼berblick.

Deshalb paÄ¼t Folgendes super zum Projekt "Re-organisiere Deinen Alltag", das ich hin und wieder mal starte, wenn alles ein wenig zu chaotisch wird:

Ich picke mir 4-5 der Rezepte aus meiner Warteschlange heraus und schreibe sie mir irgendwo untereinander auf. Dann schaue ich, was fÄ¼r Zutaten mir dazu fehlen wÄ¼rden und schreibe sie ebenfalls auf. Zutaten kann ich mir Gott sei Dank super merken und bin so immer auch fÄ¼r SpontaneinkÄ¼ufe gewappnet. Normalerweise packe ich dann alles MÄ¼gliche in den Korb, was man theoretisch vielleicht brauchen kÄ¼nnnte. Meist viel zu viel, aber jetzt habe ich ja "The Plan".

Wenn mein Liebster nun ungeduldig fragt, was man denn zu essen machen kÄ¼nnnte, kann ich mir das Rezept aussuchen, auf das ich am meisten Lust habe (oder WÄ¼nsche entgegennehmen) und habe somit sofort eine Idee bereit. Das ist super, denn manchmal sind wir hart an der Grenze des Verhungerns, weil wir beide nicht die KÄ¼nige der schnellen Entscheidungsfindung sind, vor allem nicht mit knurrendem Magen.

Die Zutaten habe ich dann ja schon im GedÄchtnis und muÃ nicht lange nachsehen und in Rezepten kramen. Oder ich habe sie durch besagten Spontaneinkauf sowieso schon zuhause. Und dann kann es losgehen.

Lange Rede, kurzer Sinn: Manchmal kann auch spiessige, organisierte HaushaltsfÄ¼hrung prima sein. Und lecker... denn Punkt 1 auf meiner Liste war:

Avocadosalat mit Senfdressing, Pinienkernen und frischem Koriander

Posted by orange in essen und kochen at 14:00

Saturday, June 5. 2010

Soulfood fÃ¼r's Wochenende: GrieÃbrei mit Ingwer, Zimt, Cashews und Rosinen

Ich habe am Wochenende mal wieder in meinen vielen Ayurvedischen KochbÃ¼chern geschmÃ¼ktert und auf einmal einen HeiÃhunger auf GrieÃbrei bekommen. Der ist nÃ¤mlich mit gewissen Tricks gut fÃ¼r KÃ¶rper UND Seele :-)

350 ml Milch
4 EL Griess
1 Scheibefrischen Ingwer, fein gehackt
2 EL Cashewkerne, grob zerbrochen
2 EL Rosinen
Zimt
wer mag: Agavendicksaft oder Honig

Milch mit Zimt, Cashews, Rosinen und Griess in einen Topf geben und aufkochen. Dann Hitze herunterschalten und unter RÃ¼hren quellen lassen. In der letzten Minute den Ingwer dazu geben (Menge nach Geschmack).

Wenn der Brei die gewÃ¼nschte Konsistenz hat, in einem SchÃ¼lchen anrichten und mit Zimt, Honig und vielleicht ein paar FrÃ¼chten oder Beeren servieren.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, sÃ¼Ães, vegetarisch at 14:25