

Monday, June 20. 2011

Buttermilchmousse

Ein leichtes Dessert fÄ¼r einen warmen Sommertag oder nach einem sÄ¼ttigenden MenÄ¼. Vom Geschmack her hat es mich ein wenig an selbst gemachten "Obstgarten" erinnert. Luftige Creme, leicht sÄ¼uerlich-erfrischender Geschmack und dazu frische FrÄ¼chte.

Das Rezept stammt ursprÄ¼nglich aus dem Buch "Meine besten Rezepte" von Johann Lafer (ZS Verlag, ISBN: 978-3-89883-232-8). Ich habe die Mengen ein wenig abgewandelt und die fertige Creme mit Mango serviert, da ich gerade keine Erdbeeren zur VerfÄ¼gung hatte (nicht mit auf dem Foto zu sehen). Schade in der Erdbeerzeit, aber es hat draussen einfach viel zu erbÄ¼rmlich gegossen, da wollte ich nicht einkaufen gehen ;-)

FÄ¼r 4-5 kleine SoufflÄ©-FÄ¼rmchen:

200 g kalte Buttermilch

4-5 EL Puderzucker

2,5 Blatt Gelatine

1 unbehandelte Limette oder kleine Zitrone

1 Becher kalte Sahne (200 ml)

Kaltes Wasser in ein SchÄ¼lchen geben und die Blattgelatine darin fÄ¼r ca. 10 Minuten einweichen.

Die gekÄ¼hlte Buttermilch in eine Schale geben und mit dem Puderzucker verrÄ¼hren, so dass er sich auflÄ¼st.

Die Limette oder Zitrone grÄ¼ndlich heiÄ¼ abwaschen und vorsichtig abscrubben, dann mit einem KÄ¼chentuch trocknen. Die Schale mit einer feinen Reibe abreiben und den Saft in einen kleinen Topf pressen. Den Zitronensaft vorsichtig auf der Herdplatte anwÄ¼rmen. Die Gelatine ausdrÄ¼cken und im warmen Zitronensaft auflÄ¼sen.

Gelatine-Zitronen-Mischung und die Zitronenschale langsam in die Buttermilch gieÄ¼en, dabei mit einem Schneebesen gleichmÄ¼Ä¼ig vermengen.

Die gekÄ¼hlte Sahne steif aufschlagen. Wenn die Buttermilch anfÄ¼ngt zu gelieren, die Sahne mit dem Schneebesen unterheben.

Die Creme in SoufflÄ©-FÄ¼rmchen gieÄ¼en, mit Alu- oder Frischhaltefolie abdecken und im KÄ¼hlschrank mindestens 30 Minuten fertig gelieren lassen.

Fruchtige Beilage

Dazu passt zum Beispiel in kleine WÄ¼rfel geschnittene frische Mango, mit ein wenig Limettensaft abgeschmeckt und mit dÄ¼nnen Streifen von frischer Minze verfeinert. Die kann man schÄ¼n oben drauf hÄ¼ufen oder rund herum anrichten.

Oder man bereitet in dÄ¼nne Scheiben geschnittene Erdbeeren mit Minzstreifen als "Bett" fÄ¼r die Creme vor.

Deko

Der Cracker stammt aus meinem ersten Versuch, Kakor Dubbla Chokoladflarn nachbacken - diese suchtbringenden, knusprigen, schokoladigen, absolut leckeren Hafer-Doppeldecker-Kekse vom schwedischen MÄ¼belhaus. Sie sehen noch nicht so ganz aus, wie sie sollen (wahrscheinlich muss ich die Haferflocken ein wenig mehr zerkleinern), aber schmecken schon mal nicht schlecht!

Rezepte dafÄ¼r findet man tatsÄ¼chlich bei chefkoch - ich liebe das Internet! Probiert habe ich das von maysun vom 11.03.2005, 18:13 Uhr - werde es jedoch beim nÄ¼chsten Anlauf wohl noch ein wenig abÄ¼ndern und Euch dann berichten. Aber eine wunderbare Dessert-Deko sind die Kekse schon mal geworden!

Posted by orange in sÄ¼Ä¼yes at 17:53

Couscous-Salat (Kisir) wie beim tÃ¼rkischen Feinkostladen...

Immer wieder gut...

1 Kaffeetasse Couscous
2 Kaffeetasse Wasser
1 mittelgroÃe Zwiebel, in feine WÃ¼rfel geschnitten
4 EL (Oliven-)Ãl
1 DÃ¼nschen Tomatenmark (ca. 70g)
Saft von 1/2-1 Zitrone
1/2 Bund Petersilie, grob gehackt
4 Lauchzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
eingelegte, scharfe Pepperoni, in Ringe geschnitten
Salz, Pfeffer
Chilipulver nach Geschmack

Etwas Ãl in einem Topf erhitzen und die ZwiebelwÃ¼rfel darin glasig anschwitzen. Mit Wasser aufgieÃen und kurz aufkochen.

Couscous und Tomatenmark in das Wasser rÃ¼hren und den Topf vom Herd nehmen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und ein wenig Agavendicksaft/Honig dazu geben und den Couscous quellen lassen.

Nach etwa 5 Minuten die Petersilie, die Lauchzwiebeln und die Pepperonischeiben untermengen und nochmal schÃn scharf-wÃ¼rzig abschmecken - ggf. auch mit noch mehr Zitronensaft.

Den Salat ein halbes StÃ¼ndchen durchziehen lassen und vielleicht noch ein wenig Schafsmilchfeta drÃ¼ber brÃckeln.

Posted by orange in essen und kochen, orientalisches, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 16:00

Thursday, June 16. 2011

SÃ¼dkartoffel-Pommes mit Zitronenschmand

Dies war mein zweiter SÃ¼dkartoffel-Pommes-Anlauf und sie sind richtig gut gelungen - schÃ¶n knusprig und nicht so weich, wie beim ersten Mal! Als besondere Geschmacksnote habe ich die Kartoffeln vor dem Backen mit Ras el Hanout eingerieben, einer marokkanischen GewÃ¼rzmischung, die ich noch vom letzten Tollwood Ã¼brig hatte (ein Markt mit allerlei KÃ¶stlichkeiten und Krusch). Aber man kann auch jedes andere GewÃ¼rz nehmen, auf das man gerade Lust hat.

Zitronenschmand:

1 Becher Schmand

ca. 1/2 TL abgeriebene Schale einer unbezandelten Zitrone

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

gehackte KrÃ¤uter nach Wahl - ich habe Koriander genommen

SÃ¼dkartoffelpommes:

FÃ¼r 1 Blech

2 groÃe SÃ¼dkartoffeln

Ãl

Meersalz, Pfeffer

Ras el Hanout (marokkanische GewÃ¼rzmischung) oder andere GewÃ¼rze - hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt!

Backofen auf 220Â°C vorheizen.

SÃ¼dkartoffeln schÃ¶len, in etwa 1 cm dicke Scheiben und dann in Fritten schneiden.

In einer SchÃ¼ssel mit etwas Ãl, Meersalz, Pfeffer und Ras el Hanout gut vermengen, dass die Kartoffeln gleichmÃ¤Ãig mit Ãl und GewÃ¼rzen Ã¼berzogen sind.

Auf ein Backblech geben und ca. 15 Minuten backen. Pommes umdrehen und weitere 10-15 Minuten backen. Aufpassen, dass sie dabei nicht zu dunkel werden.

Die fertigen Pommes in eine Schale geben und gut salzen. Wer mÃ¶chte, kann auch hier noch ein wenig klein gehackten Koriander untermischen (ich bin ein Korianderfan, Ihr habt es wahrscheinlich schon bemerkt) - muss aber nicht.

Die Pommes in den Zitronenschmand gedippt geben allein schon einen feinen Snack. Oder man macht noch ein StÃ¼ck Fleisch oder Fisch dazu.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 17:38

Wednesday, June 15. 2011

Schneller Kichererbsensalat mit Feta

Schnell noch einen Salat machen, eine dicke Scheibe Karottenbrot runter schneiden, alles in eine Tuppadose packen, ein kÃ¼hles Bier aus dem KÃ¼hlschrank holen, die Isomatte und ein gutes Buch nicht vergessen und ab an die Isar - Feierabend!!

FÃ¼r 2 Portionen:

1 Dose Kichererbsen

1/2 Stange Lauch, in Ringe geschnitten und dann grob durchgehackt

1/2 StÃ¼ck Schafsmilchfeta

5 getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten

1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

1/4 Bund Koriander, grob gehackt

(Wer keinen Koriander mag, kann auch Basilikum verwenden!)

ein Spritzer Zitronensaft

Pfeffer und ein wenig Chilipulver

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und unter flieÃ¼endem Wasser abspÃ¼len, abtropfen lassen.

Etwas OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen und Kichererbsen und KreuzkÃ¼mmel hinein geben. Ein paar Minuten unter RÃ¼hren anbraten, bis die Kichererbsen ein wenig angerÃ¶stet sind. In der letzten Minute den Lauch dazu geben und mit anschwitzen.

Alles in eine Schale geben und den Feta darÃ¼ber brÃ¶ckeln. Mit Pfeffer, Chilipulver und Zitronensaft wÃ¼rzen und gut mit den warmen Kichererbsen verrÃ¼hren, dass der Feta sich verteilt.

Die getrockneten Tomaten und den Koriander (oder Basilikum) untermengen.

Und nun schnell los, die letzten Sonnenstrahlen des Tages einfangen!

Auch lecker und schnell: Thunfisch-Kichererbsen-Salat mit frischen Tomaten

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 15:32

Monday, June 13. 2011

GefÃ¼llter Kohlrabi in Tomatensauce und das CafÃ© HÃ¼ller [MÃ¼nchen]

Wenn man das ganze Wochenende fleissig gelernt hat, tut ein kÃ¼hles Radler in der Sonne gut. An der Isar zum Beispiel. Oder im CafÃ© HÃ¼ller, welches direkt daneben ist.

Dazu einen gebackenen, gefÃ¼llten Kohlrabi in Tomatensauce mit Couscous und einen gemischten Salat fÃ¼r den grÃ¶Ãeren Hunger, oder eine KÃ¤seplatte mit Brot fÃ¼r den kleineren. Beides war einwandfrei. Die KÃ¤seauswahl war super und den Kohlrabi musste ich eine Woche spÃ¤ter unbedingt nachkochen.

Wir saÃen gemÃ¼tlich in der SeitenstraÃe, wo auch der Verkehr nicht stÃ¼rte und genossen den lauen Abend an unserem SonnenplÃ¤tzchen.

CafÃ© HÃ¼ller
Eduard-Schmid-StraÃe 8
81541 MÃ¼nchen
www.cafe-hueller.de

GefÃ¼llter Kohlrabi in Tomatensauce mit Couscous - meine Version
3 Portionen

3 groÃe Kohlrabi, geschÃ¼lt

FÃ¼llung:

1 Packung Schafsmilch Feta, zerbrÃ¼ckelt
ca. 4 EL Pinienkerne, trocken angerÃ¼stet
ca. 10-12 getrocknete Tomaten, fein gehackt
ca. 4 EL KohlrabiwÃ¼rfel (das ausgehÃ¼hlte Innere)
1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt oder zerdrÃ¼ckt
Pfeffer, evtl. etwas Cayennepfeffer
und, wer mag, auch hier ein paar frische KrÃ¤uter

Couscous:

2 kleine Tassen Couscous
3 kleine Tassen Wasser
etwas Butter
Salz, Pfeffer
ggf. eine Prise Korianderpulver

Tomatensauce:

2 Dosen gestÃ¼ckelte Tomaten
1 Zwiebel, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Rest der KohlrabiwÃ¼rfel
1 TL (brauner) Zucker
frische oder getrocknete KrÃ¤uter, z.B. Rosmarin, Oregano, Thymian, Basilikum
OlivenÃ¼l

In einem groÃen Topf Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Kohlrabi aushÃ¼hlen. Der Boden und die Seiten des SchÃ¼chens sollten ca. 1 cm Dicke haben. Das geht am einfachsten, wenn man zuerst mit einem kleinen Messer einen Kreis oben rein schneidet - muss nicht gleich ganz in die Tiefe sein. Dann in die Mitte ein Kreuz bis zum Kreiseinschnitt und dann vielleicht nochmal ein Kreuz versetzt. Dann lassen sich schon ein paar StÃ¼cke mit dem Messer heraus brechen. Wenn die obere, hÃ¤rtere Schicht abgetragen ist, kann man mit einem EsslÃ¶ffel weiter schaben, bis genug Raum zum FÃ¼llen erreicht ist. HÃ¼rt sich komplizierter an, als es ist - einfach ausprobieren :)

Das Kohlrabi-Innere in kleine WÃ¼rfel schneiden.
Den Backofen auf 200Â°C vorheizen.

Die Kohlrabi-KÃ¶rbchen in das kochende Wasser geben und nur so lange garen, dass sie noch sehr bissfest sind, dann abgieÃŸen und in eine Auflaufform legen. Wenn man sie vorkocht, geht es nachher im Backofen einfach schneller.

Bis die Kohlrabi so weit sind, kann die FÃ¼llung vorbereitet werden. Einfach alle Zutaten inklusive ein paar EL Kohlrabi-WÃ¼rfel in eine SchÃ¼ssel geben, zusammen zu einer Masse rÃ¼hren und mit GewÃ¼rzen und KrÃ¤utern nach Wahl abschmecken.

FÃ¼r die Tomatensauce Zwiebeln, Knoblauch und restliche Kohlrabi-WÃ¼rfel mit einem TL Zucker in etwas OlivenÃ¶l anschwitzen. Mit den Dosentomaten aufgieÃŸen und wÃ¼rzen. Ganz am SchluÃŸ die (frischen, gehackten) KrÃ¤uter dazu geben und alles ein paar Minuten vor sich hin kÃ¶cheln lassen.

Die vorgegarten Kohlrabi reichlich mit FÃ¼llung bestÃ¼cken. Die FÃ¼llung richtig schÃ¶n mit einem LÃ¶ffel rein drÃ¼cken und oben darf auch gerne ein kleines HÃ¶ufchen Ã¼ber stehen.

Die Tomatensauce in die Auflaufform geben und die Kohlrabi darauf plazieren. Auflaufform auf mittlerer Schiene ca. 35-45 Minuten in den Ofen schieben. Wenn man mit einer Gabel gut in die Kohlrabi stechen kann und die FÃ¼llung eine goldbraune Kruste bekommen hat, sind sie fertig.

Nach etwa 20 Minuten Backzeit kann der Couscous vorbereitet werden. 3 Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Couscous einrÃ¼hren. Die Platte ausschalten und den Couscous ein paar Minuten quellen lassen. Wenn alle FlÃ¼ssigkeit aufgesogen ist und er leicht und fluffig ist, ein kleines StÃ¼ck Butter untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Prise Korianderpulver passt auch super rein.

Den Kohlrabi auf der Tomatensauce mit einem Berg Couscous anrichten - dazu einen gemischten Salat - was ganz Feines!

Dieses Gericht schmeckt auch am nÃ¤chsten Tag aufgewÃ¤rmt noch sehr gut, als Arbeits-Mittagessen zum Beispiel.

Posted by orange in restaurants getestet, vegetarisch at 19:37

Wednesday, June 8, 2011

Amazing Ceylon - kÄ¼stliche GrÄ¼Ä¼e aus Sri Lanka: 5. Ella

23.10. - 13.11.2010

SÄ¼d-West-KÄ¼ste und Hochland in drei abwechslungsreichen Wochen

â€¹ Teil 1 - Hikkaduwa

â€¹ Teil 2 - Unawatuna

â€¹ Teil 3 - Talalla

â€¹ Teil 4 - Uda Walawe

â€° Teil 6 - Nuwara Eliya

â€° Teil 7 - Kandy und Colombo

Vom Uda Walawe Nationalpark kamen wir nach ein paar Stunden Fahrt entlang von Serpentinaen immer hÄ¼her in die Berge.

Kurz vor Ella liegt der Ravana Ella Wasserfall, bei dem wir einen kurzen Stop einlegten. Aber so richtig lohnen tut sich das nicht - auÄ¼er Bettlern und an die Felsen gesprÄ¼hte Werbung war dort nicht viel zu holen. Na gut, ein Erinnerungsfoto natÄ¼rlich schon! Die Umgebung ist nÄ¼mlich schon sehr eindrucksvoll.

Ravana ist Ä¼brigens der Name des DÄ¼monenkÄ¼nigs im indischen Nationalepos Ramayana. Er hatte Rama's Ehefrau Sita gestohlen und nach Lanka entfÄ¼hrt. Rama ist mit Hilfe des Affengottes Hanuman auf die Suche nach ihr gegangen und konnte nach groÄ¼er Anstrengung den DÄ¼monenkÄ¼nig besiegen und seine Frau befreien. Und der Mythos besagt, dass Ravana Sita in den HÄ¼hlen hinter diesem Wasserfall bei Ella gefangen hielt.

Wir hatten die Beschreibungen von ein paar GasthÄ¼usern durchgelesen, aber eine Wahl getroffen hatten wir noch nicht. Das erste Hotel, an dem wir vorbei kamen, haben wir uns mal angesehen. Toller Ausblick und englischer Rasen. Aber in unserem Nationalpark Outfit haben wir nicht so richtig gut rein gepasst und die Zimmerkosten haben ebenso wenig ins Budget gepasst. Gucken kann man ja mal.

Genau darÄ¼ber lag der "Tea Garden" - ohne englischem Rasen aber mit noch tollerem Ausblick. Mit gÄ¼nstigeren Zimmern und warmer, herzlicher AtmosphÄ¼re. Na da bleiben wir doch gerne.

Der Aufstieg war nach so lange im Auto sitzen nicht ganz ohne RÄ¼cheln zu bewÄ¼ltigen, aber hier kann man rasten, bevor es weiter die Treppen hoch zu den Zimmern geht. Man kann es schlechter treffen, oder?

Wir haben schÄ¼ne groÄ¼e Zimmer mit Balkon bekommen - eigentlich hatten wir die ganze Etage inklusive Terrasse fÄ¼r uns. Das hier sieht man nach dem Aufwachen (ok, bei dem Bild hat es geregnet, aber am nÄ¼chsten Tag war es schÄ¼n!)

Der Gemeinschaftsraum ist hell und gerÄ¼mig und groÄ¼zÄ¼gig verglast, dass man auch nichts von der schÄ¼nen Umgebung verpasst.

In den Highlands ist es schon um einiges kÄ¼lter, als an der KÄ¼ste, vor allem, wenn es regnet. Eine groÄ¼e Kanne Schwarztee und ein umfangreiches Rice & Curry wÄ¼rmen da ganz wunderbar! Auberginen-, Okra and Kartoffelcurry,

Coconut Sambol, Salat and Dhal (Linsen), dazu zweifarbigen Reis...

AuÄerdem haben wir gleich eine haarige Freundin gefunden. Die wÄrmt den SchoÄ nochmal zusÄtzlich. Ganz schlank war sie, aber sehr gepflegt und anmutig. Sie wohnt irgendwo in der NÄhe drauÄen auf der StraÄe und macht dem jungen, hauseigenen Dackel das Leben schwer. Eine temperamentvolle Dame eben.

Wir - allesamt Katzenliebhaber - haben die Gesellschaft natÄ¼rlich sehr genossen und die Mieze hat uns im Haus Ä¼berall hin begleitet. Als Beweis der Zuneigung und des Vertrauens hat sie uns dann am Abend ein ganz besonderes Geschenk vor die FÄ¼Äe gelegt...

Am liebsten hÄtten wir alle Miezzen eingepackt und mit nach Hause genommen, aber das geht natÄ¼rlich nicht. Also haben wir mit den Gasthaus-Besitzern gesprochen, da wir sicher gehen wollten, dass die Babies im Haus willkommen sind und ihnen nichts getan wird. Da haben wir erfahren, dass die Mutterkatze sie wohl Äfter mal fÄ¼r die Nacht vorbei bringt. Auch der Vater-Kater schaut hin und wieder rein und macht Radau wenn er wieder IÄufig ist. Aber es war trotzdem schwer, nicht eine "versehentlich" im Rucksack verschwinden zu lassen.

An Tag zwei ging es sportlich zu. Wir waren frÄ¼h auf den Beinen und die Sonne schien. Mit Sonne wurde es gleich richtig warm.

Die HÄlfte der Truppe war etwas angeschossen, aber hat sich trotz Arrack-Nachwirkungen wacker geschlagen (- sie sind am Vorabend beim "Wasser holen" Ä¼ber eine einheimische Kneipe "gestolpert" und haben dort auch gleich Freunde gefunden -) und wir haben alle den Gipfel erreicht... vom Little Adam's Peak.

Zuerst geht man an der StraÄe entlang, dann biegt man bei einer GÄrtnerie in einen angenehm breiten Weg ab, der einen weiter aufwÄrts trÄgt.

Links hat man Blumen...

und rechts die Teeplantagen, die an den HÄngen angelegt sind.

Das letzte StÄ¼ck besteht dann nur noch aus Stufen. 586 um genau zu sein. Aber immer noch weniger, als bei seinem groÄen Bruder, dem Adam's Peak bei Dalhousie mit fast 5.000 Stufen!

Eigentlich wollten wir diesen bezwingen, aber uns wurde Ä¼berall von Einheimischen aufgrund der Wetterlage davon abgeraten. Es war gerade keine Saison dafÄ¼r. SpÄter haben wir dann zwar schon Leute getroffen, die den Aufstieg trotzdem gewagt haben und - nachdem die Anstrengung verdaut war - auch sehr begeistert waren, aber alles schafft man ja in drei Wochen leider nicht... Ein wenig GipfelglÄ¼ck konnten wir auch auf dem kleinen Berg erschnuppern.

Mit dem Abstieg mussten wir uns beeilen, denn es zog ein Gewitter auf und begann schon leicht zu regnen. Wieder unten angekommen haben wir ein wenig eingenÄsst im "Little Folly's" eine Teepause eingelegt.

Es gab auch Kuchen - selbst gebackenen Moist Chocolate Cake. Mmmmmm.

Es hat uns dort so gut gefallen und wir haben uns mit dem Besitzer so nett unterhalten, dass wir gleich eine Verabredung fÃ¼r den Abend ausgemacht haben. Rice & Curry bei Kerzenschein auf der Gartenterrasse.

Bevor uns Dhal (Linsen), Knoblauchcurry, cremiges Kartoffel- und Auberginencurry, Rote Bete-Salat, Pappadam mit Tomaten-Zwiebel-Sauce, Knoblauch-Zwiebel-Sambal und Kokos-Sambal (das liest sich gut, oder?) kredenzt wurde, haben wir Damen noch eine ganz schnelle Dusche hinter uns gebracht und eine 2,5 stÃ¼ndige Entspannungsbehandlung.

FÃ¼r 3.000 Rs. gab es eine GanzkÃ¶rpermassage mit einem heiÃen KrÃ¤uterkissen bewaffnet. Danach stand ein Aufenthalt im Schwitzkasten auf dem Programm (sowas wie ein Sarg mit eingebauter Sauna, wo einem mit heiÃem Wasser und einer KrÃ¤utermixtur unterm Hintern krÃ¤ftig eingeheizt wird). Der Kopf durfte Gott sei Dank raus schauen und wurde - wÃ¤hrend man immer mÃ¼de wurde inklusive Gesicht - mit KrÃ¤utercremes gesalbt und massiert. Frisch gedÃ¤mpft wurde man in HandtÃ¼cher gewickelt und konnte bei einem StirnÃ¶lguss die restliche Anspannung sinken lassen. Das einzige Problem war nur, dass gerade DÃ¤mmerung war und die Moskitos meinen blinden, wehrlosen KÃ¶rper problemlos gefunden hatten. Ich konnte sie hÃ¶ren und relativ bald auch spÃ¼ren. Fazit: Dicke juckende Beulen, aber vollstÃ¤ndig entspannt.

Nach einem letzten reichhaltigen FrÃ¼hstÃ¼ck im Tea Garden mit Omelette, Spiegelei, frischen FrÃ¼chten, Toast, Marmelade und Tee wollten wir am nÃ¤chsten Tag mit dem Zug weiter nach Nanu Oya und von dort in das hoch gelegene StÃ¤dtchen Nuwara Eliya. Unsere FrÃ¼hstÃ¼cks-Gesellschaft:

An der Zugstation in Ella bekommt man am Schalter die Fahrkarten. Davor sollte man vielleicht erfragen, wann dieser offen hat, dass man nicht umsonst hin lÃ¤uft. Aber der Weg ist auch zu Fuss nicht sehr weit - ungefÃ¤hr 10 Minuten.

Wenn man einen reservierten Platz im "Observation Wagon" - also der 1. Klasse haben mÃ¶chte, sollte man schon ein paar Tage frÃ¼her die Tickets kaufen. Sie sind recht schnell ausgebucht. Vor allem wenn man am Diwali-Wochenende (hinduistisches Lichterfest) unterwegs ist. Wir waren etwas zu spÃ¤t dran und sind daher mit der 2. Klasse gefahren - das hat seine Vor- und Nachteile! Ein Ticket fÃ¼r die 2. Klasse kostet 110 Rs. Es fÃ¤hrt jeweils um 06:45 Uhr und 09:45 Uhr ein Zug in diese Richtung und man benÃ¶tigt fÃ¼r die Strecke ca. 3 Stunden.

Dann heiÃt es auf den Zug warten... er kam pÃ¼nktlich!

Bye bye, Ella, hier war es richtig schÃ¶n!

Posted by orange in sri lanka at 17:15

Tuesday, June 7. 2011

Marinierter Tofu mit Sesam-Brokkoli

Trotz Grillsaison fÄ¼llt es mir nicht schwer, weitestgehend fleisch- und wurstfrei zu leben - kein Wunder, bei so einer Vielzahl an tollen Rezepten Ä¼berall. Wenn man etwas Handfestes braucht, macht ein gut zubereitetes StÄ¼ck Tofu oder Seitan auch viel her. Und die VariationsmÄ¼glichkeiten sind unendlich.

Hat man ein paar marinierte Tofuscheiben nach dem Rezept von Ashley Skabar (gefunden auf ask.com - Dairy Free Cooking) im Backofen, wird sicher auch der eingefleischteste Fleischesser der Nase nach gehen und gucken, was da leckeres bruzzelt und duftet. Auf den Grill legen kann man den marinierten Tofu sicher auch gut.

Marinierter Tofu
(Einlege-Zeit: ca. 4 Stunden)

1 Block fester Tofu
Einmal horizontal durch die Mitte geschnitten und dann noch einmal von oben kreuzfÄ¼rmig - so erhÄ¼lt man 8 dÄ¼nne Scheiben

Marinade:
ca. 125 ml Soja Sauce (Light Soy)
3 EL dunkles (gerÄ¼stetes) SesamÄ¼l
1 EL Knoblauch, fein gehackt
1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
2 EL brauner Zucker
(optional: 4-5 EL Sesamsamen - aber wir haben auf dem Brokkoli ja schon Sesam)

Alle Zutaten fÄ¼r die Marinade in einer SchÄ¼ssel vermengen.

Die Tofuscheiben nebeneinander in eine Auflaufform legen, dass sie sich nicht Ä¼berlappen und die Marinade darÄ¼ber gieÄ¼ßen. Die Form in den KÄ¼hlschrank stellen und fÄ¼r ca. 4 Stunden oder Ä¼ber Nacht marinieren. Dabei den Tofu hin und wieder wenden.

Den Ofen auf 200Ä°C vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Tofu aus der Marinade nehmen und ihn darauf auslegen. Die Scheiben sollten sich nicht berÄ¼hren. FÄ¼r 30-40 Minuten backen, bis der Tofu die gewÄ¼nschte Konsistenz erreicht hat - je lÄ¼nger man ihn backt, desto mehr geht die Feuchtigkeit raus und desto knuspriger und fester wird er.

Der gebackene Tofu kann heiÄ¼ß oder kalt genossen werden. Ich habe vor dem Servieren noch einen Schluck "frische" Sojasauce darÄ¼ber gegeben.

Sesam-Brokkoli
1 Brokkoli
2-3 TL Tahin (Sesampaste)
3-4 EL Sesamsamen, in einer Pfanne trocken angerÄ¼stet
Salz, Pfeffer
nach Geschmack eine Prise Cayennepfeffer
etwas Butter

Den Brokkoli in RÄ¼schen teilen und in einem Sieb waschen.
In einem groÄ¼ßen Topf Wasser aufkochen und den Brokkoli darin bissfest garen. Lieber ein wenig zu bissfest, als zu weich.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Sesampaste damit verrÄ¼hren. Den gekochten Brokkoli in die Pfanne

geben und mit der Sesam-Butter-Mischung vermengen, so dass er leicht damit Ã¼berzogen ist. Wenn es zu wenig Paste ist, noch ein wenig mehr dazu geben.

Den Brokkoli mit Salz, Pfeffer und eventuell ein wenig Cayennepfeffer wÃ¼rzen und die gerÃ¶steten Sesamsamen darÃ¼ber streuen.

Der Brokkoli schmeckt Ã¼brigens auch lauwarm und kalt gut und kann so problemlos zum Grillen mitgenommen werden!

Posted by orange in [asiatische/orientalische gerichte](#), [fleischersatz](#), [japan](#), [snacks/vorspeisen](#), [vegetarisch](#) at 08:18