

Saturday, July 30. 2011

Schlemmer-Lasagne mit Bechamel- und GemÃ¼sesauce (wahlweise vegetarisch oder mit Fleisch)

Altbekannte KÃ¶stlichkeit aus dem Ofen:-)

GemÃ¼sesauce:

1 Zucchini, fein gehackt
3 Karotten, fein gehackt
2 Zwiebeln, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2-3 Stangen Sellerie oder 1/4 Sellerieknolle, fein gehackt
250 g vegetarisches Hack (oder normales - oder gar keins ;-)
2 Dosen gestÃ¼ckelte Tomaten
etwas GemÃ¼sebrÃ¶he
ein guter Schluck Rotwein
Rosmarin (getrocknet oder frisch)
Oregano (getrocknet oder frisch)
frischer Basilikum
Salz, Pfeffer

Das GemÃ¼se bekommt man richtig schÃ¶n klein mit einem GemÃ¼sehacker. Der sorgt zudem fÃ¼r krÃ¤ftige Armmuskeln!

In einer groÃen Pfanne das zerkleinerte GemÃ¼se mit dem veganen Hack in etwas OlivenÃ¶l scharf anbraten. Wenn man normales Hackfleisch verwendet, zuerst das Fleisch scharf anbraten und auch schon mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Dann erst das GemÃ¼se dazu geben und weiter braten.

Wenn die Zwiebeln glasig und das GemÃ¼se schon etwas weicher werden, mit einem groÃzÃ¼gigen Schluck Rotwein ablÃ¶schen. Die Tomaten untermengen und mit Salz, Pfeffer und den getrockneten GewÃ¼rzen verfeinern.

Einen Deckel drauf geben und etwa 20 Minuten auf niedriger Hitze einkÃ¶cheln lassen. Wenn die Sauce zu dickflÃ¼ssig wird, immer wieder mit etwas GemÃ¼sebrÃ¶he auffÃ¼llen.

Am SchluÃ die frischen KrÃ¤uter grob hacken und in die Sauce rÃ¼hren und den Backofen auf 200Â°C vorheizen.

Bechamelsauce:

30 g Butter
30 g Mehl
500 ml Milch
Muskat
Salz, Pfeffer

Butter in einem Topf zerlaufen lassen. Das Mehl dazu geben und unter stÃ¤ndigem RÃ¼hren kurz anrÃ¶sten. Nach und nach die Milch einrinnen lassen und mit einem Schneebesen immer weiter rÃ¼hren, dass keine KlÃ¼mpchen entstehen. Auf niedriger bis mittlerer Hitze so lange rÃ¼hren, bis die Sauce sÃ¤mig wird. Mit Salz, Pfeffer und Muskat wÃ¼rzen.

Lasagne schichten:

LasagneblÃ¤tter, normale oder grÃ¶Ãe
1 Packung Mozzarella
etwas geriebener BergkÃ¤se

In eine Auflaufform einen SchÃ¶pfer GemÃ¼sesauce geben, um den Boden zu bedecken. Darauf eine Schicht LasagneblÃ¤tter Schichten. Dann wieder etwas GemÃ¼sesauce und ein paar LÃ¶ffel Bechamelsauce in die Form schÃ¶pfen. Mit LasagneblÃ¤ttern abdecken und das ganze so lange wiederholen, bis die GemÃ¼sesauce verbraucht

ist. Die oberste Schicht darf Bechamelsauce sein. Darauf den Käse gleichmäßig verteilen.

Bei 200°C im Backofen 20-30 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun wird und die Lasagneplatten weich sind.

Ein gemischter Salat passt super dazu!

Die Lasagnestücke lassen sich sehr gut einfrieren. So hat man immer ein leckeres Mittagessen für's Büro als Vorrat!

Posted by orange in fleischersatz, pasta+so, vegetarisch at 13:34

Thursday, July 21. 2011

"orange ka baingan" Auberginenmus mit Knoblauch-Naan und Basilikum-Raita

SpÃ¤testens nachdem ich den Rezeptteil des Buches "Arm aber Bio" (hier habe ich darÃ¼ber geschrieben) durch hatte, hat mein Magen verdÃ¤chtig geknurr. Der Gedanke an frisches Naan (indisches Hefefladenbrot) hat mich inspiriert, meine vernachlÃ¤ssigte KÃ¼hlschrank-Aubergine auf indische/orientalische Art zuzubereiten.

Ich habe die Autorin, Frau Wolff, gefragt, ob ich ihr Naan Rezept hier teilen darf und sie hat zugestimmt! Vielen Dank - die Fladenbrote passen nÃ¤mlich wunderbar!

Aubergine (Hindi: à¤-à¥^à¤-à¤—à¤" / baiá¹...gan) nach orange-Art:
FÃ¼r 1-2 Portionen

1 Aubergine
eine handvoll Cocktailtomaten, geviertelt
1 Lauchstange
1/2 Zehe Knoblauch
OlivenÃ¶l
Meersalz, Pfeffer
1/2 TL KreuzkÃ¼mmelsamen, trocken gerÃ¶stet
wer mag: gerÃ¶stete WalnÃ¼sse, frische KrÃ¤uter (z.B. Minze oder Koriander)

Backofen auf 220Â°C stellen.

Die Aubergine waschen, trocknen, ein paar Mal mit einer Gabel oben einstechen und auf ein Backblech legen (direkt aufs Metall).

Die Cocktailtomaten vierteln und neben der Aubergine auf einem StÃ¼ck Backpapier verteilen. Den Lauch in ca. 10cm lange StÃ¼cke schneiden und lÃ¤ngs halbieren. Mit dem Knoblauch zur Tomate legen. Das GemÃ¼se auf dem Backpapier mit etwas OlivenÃ¶l betrÃ¶pfeln und mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen.

Die Tomaten rÃ¶sten, bis sie durch sind und Lauch und Knoblauch etwas Farbe bekommen haben. Dann das GemÃ¼se auf dem Backpapier heraus nehmen und beiseite legen.

Die Aubergine weiter rÃ¶sten, bis die Haut Blasen wirft und das Fleisch weich ist. Aubergine vorsichtig aus dem Ofen holen und die Haut abziehen. Vorsicht, hÃ¶llisch heiÃŸ!

Das Innere der Aubergine in grobe StÃ¼cke schneiden, in eine Schale geben und mit der Gabel ein wenig zermatschen.

Die inzwischen ein wenig abgekÃ¼hlten LauchstÃ¼cke in dÃ¼nne Streifen schneiden, den Knoblauch in feine WÃ¼rfel. Mit den Tomaten unter das Auberginenmus mischen.

Mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen.

Den KreuzkÃ¼mmel in einer Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten und in einem MÃ¶rser zu Pulver verarbeiten. KreuzkÃ¼mmel unter das AuberginengemÃ¼se mengen und mit den WalnuÃŸstÃ¼cken dekorieren.

Basilikum-Raita:

1/2 Becher Joghurt mit etwas Wasser verdÃ¼nnt
ein wenig Salz und Pfeffer
frisch gehackte BasilikumblÃ¤tter (oder andere frische KrÃ¤uter nach Wahl, z.B. Koriander)
ein Hauch Zitronenabrieb

Alles gut miteinander vermengen und kÄ¼hl stellen.

Aus dem Buch "Arm aber Bio":

5 Mini-Fladen (Gesamtkosten etwa 0,35 EUR)

200 g Mehl + etwas Mehl zum Verarbeiten

1 knapper TL Trockenhefe

1 gute Prise Salz

1 Prise Zucker (erleichtert der Hefe die Arbeit)

Mehl mit Trockenhefe, Salz und Zucker mischen und mit 150 ml lauwarmem Wasser zu einem festen Brei verrÄ¼hren. Mit einem Tuch bedecken und an einem geschÄ¼tzten, warmen Platz stehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Etwas Mehl auf die HÄ¼nde nehmen und den Teig krÄ¼ftig durchkneten. Eine Pfanne erhitzen. Teig in 5 StÄ¼cke teilen und zu flachen Fladen formen. Ohne Fett in der Pfanne von beiden Seiten backen, bis sie braune Flecken bekommen.

Tipp:

Klar schmecken die Fladen frisch aus der Pfanne am besten, aber im Gegensatz zu den ohne Hefe hergestellten Fladen, welche am nÄ¼chsten Tag steinhart und ungenieÄ¼bar sind, lassen die Hefefladen sich auch am Tag danach noch verwenden.

Varianten:

Die beschriebene, sehr schlichte Variante kÄ¼nnen Sie etwas anreichern, indem Sie ein, zwei LÄ¼ffel Joghurt oder Sauerrahm in den Teig mischen und/oder etwas geschmolzene Butter unterrÄ¼hren.

AuÄ¼erdem lÄ¼sst sich der Teig beliebig wÄ¼rzen: orientalisches mit gemahlenem KreuzkÄ¼mmel, mediterran mit feinst gehacktem frischem Rosmarin und Knoblauch, oder auch mit kleinen StÄ¼ckchen von Oliven und/oder getrockneten Tomaten.

Um aus den frischen Fladenbroten ein knoblauchiges VergnÄ¼gen zu machen, einfach eine Knoblauchzehe in einige EL weiche Butter pressen und gut vermengen. Immer wenn ein Fladen aus der Pfanne kommt, auf einer Seite mit der Knoblauch-Butter-Creme bestreichen.

Zum Fladen machen eignet sich am besten eine guÄ¼eisene Chapati-Pfanne (siehe Foto). Diese "Tava" hat eine relativ flache BratflÄ¼che ohne nach oben gebogenem Rand und ist unbeschichtet. Sie kann extrem heiÄ¼ werden. Aber es klappt auch mit einer normalen Pfanne.

Und nun ein StÄ¼ck Brot abreißen, einen LÄ¼ffel AuberginengemÄ¼se und einen LÄ¼ffel Raita aufladen und genieÄ¼en!

... Und danach immer schÄ¼n in die Richtung atmen, in der keine Leute sitzen ;-)

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, brot + cracker, indien, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 17:29

Thursday, July 14. 2011

Buch: Arm aber Bio - Ein Selbstversuch von Rosa Wolff

Vor nicht allzu langer Zeit habe ich das Buch "Arm aber Bio" fertig gelesen. In zwei Tagen hatte ich es durch, da es so kurzweilig geschrieben war. Und die Thematik kann ja aktueller fast nicht sein.

Die MÄ¼nchnerin Rosa Wolff hat den Selbstversuch gestartet, einen Monat vom Hartz IV-Regelsatz (4,35 pro Tag fÄ¼r Lebensmittel) einzukaufen und zu essen, ohne eine gesunde und schmackhafte ErnÄ¼hrung zu vernachlÄ¼ssigen. Dabei wurden ausschlieÃ¼lich Bio-Lebensmittel in die heimische Vorratskammer gepackt.

Sie hat gezeigt, dass es mÄ¼glich ist. - Mit nicht zu unterschÄ¼tzendem Aufwand, einigen Abstrichen und einer riesigen Portion Eigeninitiative geht es, wenn man es mÄ¼chte.

Abwechslungsreich und gesund kochen kostet sein Geld. GrÄ¼nde fÄ¼r Geldknappheit gibt es genug... wie viele Menschen verlieren ohne eigene Schuld ihren Job, haben nur einen befristeten Arbeitsvertrag und werden schwanger, sind krank und erwerbsunfÄ¼hig oder bekommen nur eine kleine Rente?

Ich bin momentan in der glÄ¼cklichen Lage, nicht viel darÄ¼ber nachdenken zu mÄ¼ssen, was ich einkaufe, oder wo. Im normalen Rahmen versteht sich. Aber keiner weiss, ob das fÄ¼r immer so bleibt. Oft geht es schneller, als einem lieb ist, dass man auf einmal jeden Pfennig umdrehen muss.

Wer dann noch schafft, bei der Wahl der Zutaten an Ethik und Umwelt zu denken und sich einigermaÃ¼en gesund zu verpflegen, dem gebÄ¼hrt ganz klar mein Respekt. Beim Blick auf die Niedrigpreisgarantie an jeder StraÃ¼enecke muss man da eine starke Ä¼berzeugung haben. Doch erfÄ¼hrt man nicht - vor allem in letzter Zeit - immer mehr GrÄ¼nde, sich eingehender zu informieren, wie unsere Nahrung Ä¼berhaupt erzeugt wird und sich zu Ä¼berlegen, ob man gewisse Methoden wirklich unterstÄ¼tzen mÄ¼chte?

Auch bei Bio ist leider nicht alles Gold, was glÄ¼nzt. Wenn man sich Ä¼ber die Siegel und die jeweiligen Richtlinien ein wenig informiert, hat man aber weitaus mehr Sicherheit, etwas Gutes, oder sagen wir besseres, in den Korb zu legen. Vom geschmacklichen Vorteil ganz abgesehen.

Wenn man den Weg gehen mÄ¼chte, den Frau Wolff beschreibt - so hatte ich beim Lesen dieses Buches schnell den Eindruck - kommt man nicht drum herum, die meiste Zeit des Tages damit zu verbringen, zu planen, zu rechnen, die verschiedensten LÄ¼den abzuklappen und Sonderangebote mit detektivischem Auge zu erspÄ¼hen. Aber vielleicht meint unser Staat - die Hartz 4-ler haben sonst sowieso nichts zu tun?

FÄ¼r anderweitige FreizeitbeschÄ¼ftigungen bleibt nÄ¼rnlich ebenfalls ein verschwindend geringer Betrag. Aber Freunde sind wichtig - vor allem, wenn man gerade einen Tiefpunkt hat. Wer trotz Geldknappheit seine Freizeit nicht vernachlÄ¼ssigen mÄ¼chte, muss sich also Alternativen zu Kneipe, CafÃ©, Restaurant und Co. einfallen lassen. SchlieÃ¼lich ist es oft so, dass die Freunde nicht in der selben finanziellen ZwickmÄ¼hle sitzen und es wÄ¼rde zu sehr an der eigenen WÄ¼rde nagen, sich stÄ¼ndig einladen zu lassen. Auch das beschreibt Frau Wolff ganz ehrlich und bringt ein paar gute Ideen mit, wie man damit umgehen kann.

Aber zurÄ¼ck zum Kochen. Dass das Essen Freude bereitet und gut schmeckt ist ganz wichtig fÄ¼r Geist und KÄ¼rper - das haben selbst die Wissenschaftler inzwischen erkannt...

Was mir gefallen hat war, wie Frau Wolff mit all ihren VorrÄ¼ten jongliert und mit viel FingerspitzengefÄ¼hl aus den einfachsten Zutaten tolle Gerichte kreierte hat. Dazu ist es auf jeden Fall hilfreich, im Schwung mit dem KochlÄ¼ffel ein wenig geÄ¼bt zu sein. Aber auch ein motivierter Koch-Neuling ist keinesfalls verloren.

FÄ¼r Anregungen ist das Internet eine nie versiegende Quelle - Blogs und Kochportale versorgen einen stÄ¼ndig mit neuen Rezepten und Ideen. Und in "Arm aber Bio" sind die vorgestellten Rezepte im Anhang zu finden. Ein separates Kochbuch mit noch mehr feinen Mahlzeiten gibt es auch.

Was am meisten SpaÃ¼ macht ist doch das Experimentieren am heimischen Herd. Einfach mal etwas Neues

ausprobieren, das man in dieser Kombination noch nicht kannte. Vielleicht ist ja ganz unverhofft das nÄ¼chste Lieblingsgericht dabei. So erweitert man seinen Kochhorizont und auch seine Erfahrung enorm. Und Erfolgserlebnisse machen Lust auf mehr KochvergnÄ¼gen. - Jedes StÄ¼ckchen ist wertvoll und aus allem lÄ¼ßt sich etwas machen.

Mein Fazit zum Buch: Auch Menschen mit hÄ¼herem, geregelterem Einkommen gibt es wertvolle DenkanstÄ¼e. Ich bin mir sicher, dass es fÄ¼r jeden interessant zu lesen ist. Schon allein aufgrund der tollen, einfachen Rezepte.

Und nun rette ich die Aubergine in meinem KÄ¼hlschrank vor dem Gammelod und backe dazu ein paar von Frau Wolff's Naans (indische Fladenbrote) mit Knoblauchbutter. HÄ¼lt ja keiner lang aus, dieses stÄ¼ndige Gerede vom Essen ;-)

Zum Rezept: "orange ka baingan" Auberginenmus mit Knoblauch-Naan und Basilikum-Raita

Posted by orange in essen und kochen at 18:33

Thursday, July 7. 2011

Auf den letzten DrÃ¼cker! Rhabarberkuchen mit Mandelbaiser

Die Rhabarberzeit ist ja offiziell leider schon vorbei, aber vielleicht ergattert man doch noch auf den letzten DrÃ¼cker ein paar Stangen, hat welchen eingefroren oder merkt sich das Rezept fÃ¼r nÃ¤chstes Jahr vor... Es lohnt sich, der Kuchen ist so fein und saftig!

Alternativ verwendet man einfach Johannisbeeren oder anderes sÃ¤uerliches Obst :-)

FÃ¼r 1 Blech:

1 Lage Backpapier

ca. 1 kg Rhabarber

4 Eier

175 g Butter, zimmerwarm

150 g Zucker fÃ¼r den Teig

200 g Zucker fÃ¼r die Baisermasse

Mark von 1/2 Vanillestange

1 Prise Salz

250 g Mehl

1/2 TÃ¼tchen Backpulver

100 g gemahlene Mandeln

Backofen auf 200Ã°C vorheizen.

Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Rhabarber waschen, abtropfen lassen, so weit nÃ¶tig schÃ¶len und in 1 cm lange StÃ¼cke schneiden. Die Eier trennen und in unterschiedliche RÃ¼hrsÃ¶sseln geben.

FÃ¼r den Teig:

Mehl und Backpulver vermengen.

Butter, 150 g Zucker, Mark der Vanilleschote und Salz mit dem HandrÃ¼hrer cremig schlagen. Die Eigelbe nach und nach dazu geben, dann die Mehl-Backpulver-Mischung langsam zufÃ¼gen und kurz zu einem glatten Teig rÃ¼hren.

Den fertigen Teig mit einem Teigschaber gleichmÃ¤Ãig auf das Backpapier streichen.

FÃ¼r das Baiser:

EiweiÃ und 1 Prise Salz mit dem (sauberen) HandrÃ¼hrer steif schlagen. Unter weiterem Schlagen 200 g Zucker langsam dazu geben. So lange schlagen, bis sich der Zucker aufgelÃ¶st hat und die Masse cremig wird.

Vorsichtig die RhabarberstÃ¼cke und die gemahlene Mandeln unter den Eischnee heben und auf dem Teig verteilen.

FÃ¼r ca. 35 Minuten backen. Wenn der Baiser schon nach der HÃ¤lfte der Zeit anfÃ¤ngt, zu dunkel zu werden, bis Ende der Backzeit vorsichtig mit einer Lage Alufolie abdecken.

Posted by orange in backen, kuchen+muffins at 20:12