

Sunday, September 25. 2011

## **SÄ¼Ä-scharfes Honigmelonen-Relish aus der Grillpfanne**

Hier kommt das versprochene spÄ¼tsommerliche Rezept, bevor das gute Sonnenwetter sich in den Winterschlaf verabschiedet. Damit kann man die Sonne wahrhaftig auf der Zunge spÄ¼ren!

Ich schwÄ¼rme von einem scharf-sÄ¼Äen Relish mit Honigmelone, das sehr gut zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder herzhaft mariniertem Tofu passt. Der Mann des Hauses hat das Rezept im Internet entdeckt, bei eatsmarter.de. Dort gibt es sogar eine Fotoanleitung und Videos zu sÄ¼mtlichen Arbeitsschritten. Wir haben es ganz leicht verÄ¼ndert.

1 Honigmelone  
ca. 4-5 cm groÄ¼es StÄ¼ck frischer Ingwer  
1-3 rote Chilischoten (je nach SchÄ¼rfebedÄ¼rfnis)  
Saft von 1 Limette  
3 FrÄ¼hlingsschneepilze  
1 handvoll frischer Koriander  
2 EL Honig  
1 EL WeiÄ¼weinessig  
Salz, Pfeffer  
etwas Ä¼l

Ingwer schÄ¼len und fein hacken. Die FrÄ¼hlingsschneepilze in dÄ¼nne Scheiben schneiden (den unteren Teil). Die Chili nach Geschmack entkernen oder im Ganzen fein hacken.

### Marinade herstellen

Den Honig in einen Topf geben und erhitzen. Den Essig dazu geben und gut verrÄ¼hren. IngwerwÄ¼rfel, Chili und 2 EL Limettensaft ebenso dazu geben und ca. 1 Minute kÄ¼cheln lassen, dass sich die Aromen entfalten kÄ¼nnen. Vom Herd nehmen und auskÄ¼hlen lassen.

### Melone grillen

Die Melone in ca. 1/2 cm breite Spalten schneiden und die Schale und die Kerne entfernen. Die Scheiben salzen, kurz ziehen lassen und dann mit KÄ¼chenpapier abtupfen.

In einer sehr heiÄ¼en Grillpfanne in wenig Ä¼l von beiden Seiten anbraten, dass Grillstreifen entstehen. Das dauert nicht mal eine Minute pro Seite. Die Melone ebenfalls abkÄ¼hlen lassen und dann in mundgerechte StÄ¼cke schneiden.

Die KorianderblÄ¼tter von den Stielen zupfen und grob hacken. Die MelonenwÄ¼rfel, den Koriander und die vorbereiteten FrÄ¼hlingsschneepilze in die Marinade geben und vorsichtig damit vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mindestens 1 Stunde ziehen lassen (wenn man es so lange schafft ;-).

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dips+aufstriche, vegetarisch at 18:28

Monday, September 19. 2011

## HeiÃer Udon-Nudelsuppe mit Ei und Mangold

Eigentlich wollte ich ein schÃ¶nes frisches Rezept mit Euch teilen, das noch prima zum letzten sommerlichen Nachmittag mit Grill und Schlemmerei gepasst hÃ¤tte. Aber wenn ich jetzt raus schaue, hab ich eher Lust auf sowas:

Ein heiÃer Chai (mit Kuh- oder Sojamilch) und kuschelige Wolle um dem Finger.

Gestern Abend ging es mir Ã¤hnlich - ich wollte nicht mal mehr raus, um mir beim Ichiban eine Suppe zu holen. Also mussten die KÃ¼hlschrankreste her halten. Beim Eintrag "In nur 10 Minuten! Udon-Suppe mit frischem Spinat und Seidentofu" hatte ich ja schon bemerkt, wie leicht es geht, sich mit ein paar wenigen Zutaten Asien in die Suppenschale zu zaubern. Diesmal hat mir dafÃ¼r die Misopaste gefehlt - aber es hat auch so gut geklappt! Mit meinen zwei KÃ¼chen-Stables: Sojasauce und gerÃ¶stetes, dunkles SesamÃ¶l. Diese zwei Helferlein bringen mit ein paar Tropfen einen tollen Geschmack an gebratene Nudeln, Reis oder Suppen.

Wie gesagt, ich habe einfach verwendet, was noch Ã¼brig war - eine sehr flexible Suppe. Heraus gekommen sind 2 Portionen.

ca. 1 Liter Wasser  
ca. 2 EL GemÃ¼sepulver (ohne Glutamat!)  
ca. 2 TL Sojasauce  
ca. 6 Tropfen gerÃ¶stetes SesamÃ¶l  
Bei den Mengen bitte einfach abschmecken und zur Not nachwÃ¶rzen.

Einlagen:

GemÃ¼se nach Wahl, z.B.  
6 groÃe Mangold-BlÃ¤tter, in 1cm breite Streifen geschnitten  
(dÃ¼nn geschnittener WeiÃkohl oder Spinat wÃ¼rden auch gut passen)  
1 mittelgroÃe Karotte, in 2mm dicke Scheiben geschnitten  
(evtl. gerÃ¶stete Zwiebelringe)  
frische KrÃ¤uter, z.B.  
Koriander  
Schnittlauch  
(oder FrÃ¼hlingzwiebel-Ringe)  
etwas Scharfes, z.B.  
frische oder eingelegte Chilischeiben  
(oder ChiliÃ¶l, Chilisauce, z.B. Sambal Oelek o.Ã¤.)  
frische IngwerwÃ¼rfel  
was SÃ¤ttigendes, z.B.  
2 hartgekochte Eier  
(evtl. TofuwÃ¼rfel)  
und was zum drÃ¼ber streuen  
2 EL Sesamsamen, in einer Pfanne kurz goldbraun angerÃ¶stet

... und natÃ¼rlich Udon-Nudeln - dicke japanische Weizennudeln. Die gibt es abgepackt im Asiamarkt zu kaufen. Sie sind nicht getrocknet und mÃ¼ssen deshalb nur 4 Minuten in der heiÃen Suppe ziehen, halten sich aber relativ lange.

Zuerst alle Zutaten vorbereiten. Dann die BrÃ¼he aufkochen, das GemÃ¼se hinein geben, das am lÃ¤ngsten braucht (bei mir waren das die Karotten) und mit Sojasauce und SesamÃ¶l wÃ¶rzen.

Die Nudeln (und den Tofu, wenn man einen verwendet) in den Topf geben und ca. 3 Minuten kÃ¶cheln lassen. Dann den Mangold (und ggf. den Ingwer) unterrÃ¶hren. Noch eine Minute ziehen lassen, dann die Suppe gleich in Schalen verteilen.

In jede Schale ein gekochtes Ei in die Mitte legen, dann nach Lust und Laune mit frischen KrÃ¼utern, Sesam, vielleicht ein paar gerÃ¶steten Zwiebelringen und Chili dekorieren.

Am besten essen sich die dicken Nudeln mit StÃ¼bchen (anheben und schlÃ¼rfen) und die Suppe mit einem groÃen SuppenlÃ¶ffel aus Keramik (gibt's im Asiamarkt).

---

Ich habe fÃ¼r die Suppe gleich mal meine frisch in Ãl eingelegten Chilis zum Einsatz gebracht - die schmecken dieses Jahr so schÃ¶n fruchtig! Die letzte Balkon-Ernte... jetzt wird wohl wirklich Herbst...

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, japan at 16:25

Wednesday, September 14. 2011

**Geburtstagsbuffet "26+4" mit zweierlei eingelegten Oliven, ZiegenfrischkÃ¤se mit Cranberries, WalnÃ¼ssen und Thymian, Mango mit Mozzarella und vielem mehr!**

DafÃ¼r, dass ich an diesem Tag eigentlich durchbrennen wollte, hatten wir an jenem besagten Freitagabend eine beachtliche Menge lieber Freunde, kalte GetrÃ¤nke und Essen bei uns zuhause. Jetzt hat es auch mich erwischt und das nÃ¤chste Lebensjahrzehnt ist angebrochen. MÃ¶ge es besser anfangen, als das letzte geendet hat und mir alle meine WÃ¼nsche, TrÃ¤ume und Spinnereien erfÃ¼llen! ;-)

Zum Hunger stillen gab es ein kleines Buffet mit Aufstrichen, Salaten und reichlich Baguette. Einige altbewÃ¤hrte Rezepte kamen zum Einsatz:

Hummus (orientalisches Kichererbsenmus - â€º zum Rezept) und Baba Ghanoush (Syrisches Auberginenmus - â€º zum Rezept) ...

... und Kisir (tomatig-scharfer Couscous-Salat - â€º zum Rezept)

ZusÃ¤tzlich habe ich grÃ¼ne und schwarze Oliven (aus dem Feinkostladen) auf zwei verschiedene Arten eingelegt.

1. Oliven mit Koriandersamen und Zitronenschale

Die erste Portion habe ich mit im MÃ¶rser grob zerstoßenen Koriandersamen (ca. 1 EL), dÃ¼nn abgeschnittene Schalen von 1 ungespritzten Zitrone, Saft von 1 Zitrone und einem groÃ¼zÃ¼gigen Schuss gutem OlivenÃ¶l mariniert.

2. Oliven mit frischem Koriander und Knoblauch

Die zweite Portion habe ich mit frisch gehacktem Knoblauch (Menge nach Geschmack) und reichlich frischen, grob gehackten KorianderblÃ¤ttern, etwas Zitronensaft und OlivenÃ¶l vermischt und ziehen lassen. So haben wir sie damals in Portugal (â€º zum Reisebericht) gegessen und ich wollte sie schon ewig einmal nachmachen. Ein MuÃ fÃ¼r Koriander-Liebhaber!

Beide Varianten sollten mindestens eine Stunde Zeit haben, die Aromen zu entfalten.

Etwas besonderes ist auch der aufgepeppte ZiegenkÃ¤se.

Ich habe getrocknete Cranberries, grob gehackte WalnÃ¼sse, rosa Pfefferbeeren (grob im MÃ¶rser zerstoÃ¼en) und reichlich frischen Thymian vermischt und auÃ¼en auf die ZiegenfrischkÃ¤sepyramide gedrÃ¼ckt. Etwas Honig, einen Spritzer Zitronensaft und OlivenÃ¶l und eine Prise Fleur des Sel drÃ¼ber und fertig.

Beim BÃ¼ffelmozzarella mit asiatischer Honigmango und Minze war ich fast zu spÃ¤t mit Fotografieren dran, so schnell war er weg!

Die Mango und den Mozzarella in Scheiben schneiden und versetzt anrichten. Eine Vinaigrette aus Limettensaft (2 Limetten), OlivenÃ¶l, 1 fein geschnittener Thaichili und Honig herstellen und darÃ¼ber trÃ¼pfeln. Mit frischer Minze, Basilikum und gerÃ¼steten Pinienkernen garnieren, mit (Zitronen-)Pfeffer und Fleur de Sel (oder etwas normalem Salz) wÃ¼rzen.

Am besten schmecken Mangos mit perfektem Reifegrad - die Sorte mit der einheitlich sonnengelben Schale, wie hier von der Katze bewacht. Meine waren - glaube ich - aus Pakistan.

Als warmen Mitternachtssnack gab es eine wÃ¼rzige Tomatensuppe mit Ingwer und Kokosmilch (â€™ zum Rezept).

Danke an alle fÃ¼r die schÃ¶ne Nacht! :-)

Posted by orange in dips+aufstriche, rezeptsammlungen, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 14:05

Tuesday, September 13. 2011

## **Amazing Ceylon - kÄ¼stliche GrÄ¼Ä¼e aus Sri Lanka: 7. Kandy und Colombo**

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€¹ Teil 5 - Ella

â€¹ Teil 6 - Nuwara Eliya

Unser Zug fuhr leider nicht direkt nach Kandy - das haben wir Gott sei Dank noch rechtzeitig erfahren. Es gab zwei MÄ¼glichkeiten, man konnte entweder in Peradenia aussteigen und sich auf der gegenÄ¼berliegenden Gleisseite inklusive GepÄ¼ck in den vÄ¼llig Ä¼berÄ¼llten AnschluÄ¼zug quetschen, oder aussteigen, zum Parkplatz laufen und hoffen, dort einen Minibus fÄ¼r die Weiterfahrt zu ergattern. Wir haben die Variante fÄ¼r Faule gewÄ¼hlt. Das Problem war nur, der Parkplatz war ziemlich verlassen und es begann zu regnen. Ein junger Mann hat sich dann zu uns gesellt und mit Fragen gelÄ¼chert. Irgendwann kam dann tatsÄ¼chlich jemand, der wieder jemand anderem Bescheid gesagt hat, zu jemand anderem zu fahren um von wieder jemand anderem einen Van zu besorgen und uns mit diesem dann nach Kandy zu bringen. Das hat natÄ¼rlich ein wenig gedauert, bis der andere zum wieder anderen... naja ;-)

Nach einer Weile kam tatsÄ¼chlich ein Van und wir stiegen samt GepÄ¼ck ein. Kaum vor den Toren Kandys angekommen, standen wir schon im Stau, der sich auch bis zum Hotel, das wir uns aus dem ReisefÄ¼hrer ausgesucht hatten, hin zog. Langsam lichtete sich wenigstens der Regen.

Im Hotel Casamara wurden wir mit Espresso begrÄ¼Ä¼t und machten uns nach dem Check-in auf zu unseren Zimmern. Es war schon ein ziemlich groÄ¼er Klotz, die Flure hatten ihre besten Zeiten schon hinter sich, aber das Restaurant machte einen patenten Eindruck und die Zimmer waren gemÄ¼tlich und renoviert.

Nach dem frisch machen wollten wir auch eine Restaurantempfehlung aus dem Lonely Planet testen. Normalerweise sind wir da nicht so scharf drauf, aber es war ja auch nur zwei StraÄ¼en weiter - das indische Restaurant Ram's.

Man kann nicht sagen es war ungemÄ¼tlich - etwas Besonderes hingegen nicht. Aber man mÄ¼chte ja auch nicht die Deko essen. Leider haben auch die servierten Gerichte nicht den Durchschlag gebracht. Wir waren schlieÄ¼lich auch sehr verwÄ¼hnt von guter Gasthaus-Familienkost. Das Masala Dosa sah schon gut aus, geht aber besser. Das GemÄ¼se-Korma war ganz essbar, aber das Garnelen-Biryani war eher mau. Und natÄ¼rlich waren wir in Gesellschaft von fast nur Touristen - was aber nicht anders zu erwarten war, wenn man auf den ReisefÄ¼hrer hÄ¼rt.

Da wir noch nicht wussten, was man in den Abendstunden in Kandy unternehmen kann, entschlossen wir uns, die Bar auf dem Dach des Hotels fÄ¼r auf paar GetrÄ¼nke zu besuchen. Die Nacht entwickelte sich auf unerwartete Weise dann zu einem psychedelischen Schauspiel mit redewÄ¼tigen, abgedrehten Sri Lanka-Residents aus Deutschland, die die Barkeeper Ä¼berredeten, ihren angeblich eigens produzierten Goa-Sound zu spielen, mit jugendlichen Guides aus Kandy, die versuchten, sich an zwei MÄ¼dels heranzumachen (welche ein PÄ¼rchen waren - das haben die Jungs nur scheinbar nicht verstanden), um dann die Rechnung auf sie schreiben zu lassen, woraufhin die Polizei kommen musste, und lustigen Herrschaften aus Frankreich, die wir schon damals im Zug nach Nuwara Eliya getroffen hatten. Man muss wahrscheinlich nicht dazu sagen, dass das Arrack-Glas recht locker in der Hand lag. Das alles bei freiem Blick auf das nÄ¼chtliche Kandy...

Und freiem Blick auf den Roti-Mann unten an der StraÄ¼e, der mit dem Hackmesser fast einen besseren Takt hibekam, als die Goa-Musik, die aus den Lautsprechern tÄ¼nte. In den kleinen StraÄ¼en hallt es auch ganz schÄ¼n.

Mir taten nur die Barkeeper leid, die sichtlich irritiert Ã¼ber die Entwicklung des Abends waren. :-)  
Am nÃ¤chsten Tag war Katerstimmung angesagt, aber wir rafften uns auf, zum Kandy Lake zuzu- gehen. Der See wurde vom letzten singhalesischen KÃ¶nig angelegt, da Kandy damals die Hauptstadt dieses Reiches gewesen war. Wir haben oft gelesen, dass er sehr schÃ¶n sein soll. Davon - und auch von der angeblich guten Luft in Kandy konnten wir uns nicht recht Ã¼berzeugen, da der See relativ verschmutzt und die Luft vom vielen Verkehr dick und stickig war.

Von unserer Seite des Kandy-Sees war es nicht weit zum Sri Dalada Maligawa - dem Zahntempel, in dem der Eckzahn Buddhas aufbewahrt wird, der spirituelle KrÃ¤fte besitzen soll.

Die Anlage, in der der Zahntempel steht, ist riesengroÃŸ. Man findet dort Tempel und GotteshÃ¤user fÃ¼r Buddhisten, Hinduisten, Muslime und Christen.

Die SicherheitsmaÃŸnahmen sind sehr streng. Im Jahr 1998 lieÃŸen die Tamil Tigers dort eine Bombe detonieren, die einigen Menschen das Leben kostete und auch den Tempel schwer beschÃ¤digte. Das soll nicht noch einmal geschehen. Jeder muss einzeln in eine Kabine gehen und wird abgetastet. Dabei prÃ¼fen die Damen gleich mit, ob die Kleidung angemessen ist. Wenn nicht, wird an dem Rock so lange gezogen, bis er lang genug erscheint.

Ich habe im Tempelkomplex keine Fotos gemacht. Es wÃ¤re erlaubt gewesen, aber ich fÃ¼hle mich bei so etwas einfach nicht wohl.

In einem der Tempel zÃ¼ndete jeder ein paar RÃ¤ucherstÃ¤bchen an und wir erhielten fÃ¼r eine kleine Spende alle ein gelbes Armband, das uns GlÃ¼ck bringen und beschÃ¼tzen soll. Das Armband hÃ¤lt immer noch!

Wenn man am Ende des GelÃ¤ndes angekommen ist, kann man es durch einen hinteren Ausgang verlassen. Einmal rund um den Kandy See herum kommt man dann wieder zur Ausgangsposition.

Da das Shopping-Pensum noch ausbaufÃ¤hig war, streiften wir durch die StraÃŸen, die sich um unser Hotel wanden. Dort war reges Treiben.

Auch in Sri Lanka wird es nicht gerne gesehen, wenn jemand im Halteverbot parkt. Die Dame in Gelb zeigt, wo es lang geht.

Nach einigem Suchen haben wir einen Laden gefunden, in dem es die beliebten "Coconut Grater" gibt. Wir haben die ganze Zeit nach einem GeschÃ¤ft fÃ¼r Haushaltswaren gesucht, fÃ¼ndig wurden wir aber in einem "Hardware Store" - sowas wie einem Miniatur-Baumarkt. Aber gut, das GerÃ¤t sieht ja auch durchaus rustikal aus.

Man kann damit ganz einfach frische Kokosraspel herstellen um dann ein kÃ¶stliches Sambal (Rezept hier) oder Kokosmilch (Rezept hier) zu zaubern.

FÃ¼r den Abend hatten wir Karten fÃ¼r eine Tanzvorstellung. Sehr touristengerecht und sehr voll, aber Tanz ist ja immer schÃ¶n anzusehen.

Ich habe die Zeit derweil im Hotel verbracht mit einem Nickerchen, da ich zuvor recht rege mit Folgendem beschÃ¤ftigt war:

FÄ¼r den nÄ¼chsten Tag hatten wir uns wieder einen Fahrer organisiert, der uns nach Colombo bringen sollte. TschÄ¼ss, Kandy!

Wir dachten, wir sind ganz hartgesotten und buchen die Fahrt ohne Klimaanlage. Wenn man diese einschaltet, wird es teurer, weil mehr Sprit verbraucht wird. Also blieb nur Fenster Ä¼ffnen. Man hatte also die Wahl zwischen heiÄ¼er, stickiger Luft und heiÄ¼em, stickigem Abgasdampf. Eine Zeit lang ging das gut, irgendwann wurden wir mÄ¼rbe und haben den Sparfuchs in uns verflucht. Aber jetzt waren wir ja schon so weit gekommen! Dann wurde es sogar dem Fahrer zu unangenehm und er hat die Aircon eingeschaltet... Gott sei Dank! Da wussten wir noch nicht, wie lange sich die Fahrt noch hin ziehen wird.

Als wir nÄ¼her zur Stadt kamen, verwandelten sich die StraÄ¼en immer mehr in FIÄ¼sse. Das GIÄ¼ck war wohl auf unserer Seite - auf der Fahrt hatten wir zwar ein wenig Regen, aber nicht allzu schlimm. Wie wir dann spÄ¼ter erfuhren, waren in Colombo einige Stunden zuvor die stÄ¼rksten RegenfÄ¼lle seit 18 Jahren. SÄ¼mtliche StraÄ¼en waren Ä¼berschwemmt, vielen Bewohnern - vor allem auch in den Slums - wurde das Dach Ä¼ber dem Kopf und das letzte Hab und Gut weggespÄ¼lt.

Wir "schwammen" Richtung Fort Colombo, um es uns die letzten zwei Tage noch richtig gut gehen zu lassen und um noch einmal das Meer zu sehen. Schon komisch im Nachhinein... wir suchten extra das Wasser, wÄ¼hrend die meisten Leute in Colombo an diesem Tag wohl lieber darauf verzichtet hÄ¼tten...

Das einzige Problem war, dass sÄ¼mtliche einigermaÄ¼en guten UnterkÄ¼nfte aufgrund eines Staatsbesuchs ausgebucht waren. Restlos. Sogar die teuersten der teuersten (wir hÄ¼tten irgendwann wirklich alles genommen, hauptsache eine Dusche und etwas zu essen!). Im abendlichen Verkehr wurde es zudem immer schwieriger, Ä¼berhaupt durch zu kommen. Die Sonne ging langsam unter, wir waren schon den ganzen Tag unterwegs und hatten noch keinen Schlafplatz.

Schon nicht mehr ganz so ansehnlich haben wir ein Hotel nach dem anderen abgeklappert und nach einem Zimmer gefragt. Irgendwann begannen wir, vom Auto aus bei weiteren Hotels anzurufen. In ein anderes Stadtviertel oder wieder ein wenig nach auÄ¼erhalb zu fahren war bei dem Verkehr fast nicht mÄ¼glich. Es hÄ¼tte einfach viel zu lange gedauert und unser armer Fahrer muÄ¼te ja auch noch den ganzen Weg zurÄ¼ck nach Hause. Nach einigen wirren Telefonaten hat es tatsÄ¼chlich geklappt - wir durften einziehen ins Ceylon Continental. Merke: Das nÄ¼chste Mal besser planen!

Dort konnte man es gut aushalten (aber 117 USD fÄ¼r ein Doppelzimmer - eieiei). Es gab u.a. ein fantastisches nordindisches Restaurant und einen Pool.

FÄ¼r etwas Ä¼ber 10 EUR wurde ein umfangreiches Seafood-Bufferet angeboten mit allem, was man sich nur vorstellen kann.

Und in der Heist Bar konnte man den letzten Abend bei einer Arrack-Cola, scharfen gerÄ¼steten Cashew-NÄ¼ssen und Sri Lanka-Livemusik ausklingen lassen.

Der Urlaub war wunderbar - das Land, die lieben Menschen und natÄ¼rlich die Kochkunst...

Posted by orange in sri lanka at 19:28

**Die zarteste Versuchung, seit es Disteln gibt...**



Eine schÃ¶ne Artischocke vom Markt kaufen - darauf achten, dass die BlÃ¤tter dicht und knackig sind.

Den Stiel und die vorderen BlÃ¤tter mit einem scharfen Messer etwas stutzen. Artischocke in reichlich gesalzenem Wasser gar kochen. Das dauert ca. 20 Minuten. Wenn man mit einem Messer in den Artischockenboden sticht, kann man erkennen, ob sie noch hart ist.

Einen schnellen Dip zubereiten: Dijon-Senf, WeiÃŸweinessig, Honig und OlivenÃ¶l zu einer cremigen Sauce rÃ¼hren - Mengen nach Geschmack.

GenÃ¶ÃŸlich auszuzeln! :-)

Wenn alle BlÃ¤tter weggezelt sind, das Heu entfernen und den Artischockenboden essen.

Noch ein Artischocken-Rezept: Dampfend frische Artischocken, FenchelstÃ¼cke und Karotten in Knoblauch-Chili-KrÃ¼termarinade

Posted by orange in vegetarisch at 16:32