

Sunday, February 19. 2012

Gebratene Shitakepilze mit Sojasauce und dunklem SesamÃ¶l

So schnell kommt man an einen Ãsthetisch angerichteten Teller mit warmem Abendessen - dank Resten vom Vortag!

1. Brauner Reis mit Sesam und Ingwer

1 kleine Tasse braunen Reis nach Packungsanweisung gar kochen - ich hatte ihn fÃ¼r 30 Minuten im Reiskocher. Meine Lieblingssorte ist "Tilda".

Ein StÃ¼ckchen Butter darin auflÃ¶sen und mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen.

Ein paar EsslÃ¶ffel Sesam in einer Pfanne rÃ¶sten und Ã¼ber den fertigen Reis streuen. Mit dÃ¼nnen Streifen von frischem Ingwer garnieren.

2. Feldsalat mit Schalotten-Sahne-Dressing

WeiÃweinessig, SonnenblumenÃ¶l, etwas Senf, ein SchuÃ Sahne, ein LÃ¶ffelchen ganz fein gehackten Zwiebeln, Honig, Salz und Pfeffer

3. AufgewÃ¤rmter Vanille-Chili-Spitzkohl

Rest vom Vortag (Rezept hier)

4. Gebratene Shitakepilze

Frische Shitakepilze putzen (Strunk etwas kÃ¼rzen) und halbieren. Einen SchuÃ helles SesamÃ¶l in einer Pfanne erhitzen und die Pilze bei hoher Hitze kurz darin anbraten. Mit ein paar Tropfen Sojasauce und dunklem SesamÃ¶l wÃ¤rzen (Vorsicht, sehr aromatisch!), durchschwenken und sofort servieren.

Zur KrÃ¤nzung wÃ¼rden sich sicher auch noch ein paar SchnittlauchrÃ¶llchen gut machen ;-) Guten Appetit!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, japan, vegetarisch at 22:27

Sunday, February 12. 2012

Vanille-Chili-Spitzkohl mit Rotbarsch und Salzkartoffeln

Wer sich wundert, warum es auf einmal genaue Mengenangaben gibt - ich habe es tatsÃ¤chlich hin gekriegt, die Zutaten beim Kochen mal abzuwiegen. Nur die Anzahl der Portionen kann ich nicht mehr einschÃ¤tzen, da wir den Kohl Ã¼ber mehrere Tage verteilt gegessen haben, aber es waren auf jeden Fall mindestens 6.

Es gibt auch einen Grund fÃ¼r diesen Aufwand. FÃ¼r meine ErnÃ¤hrungsberater-Ausbildung mache ich gerade ein ErnÃ¤hrungsprotokoll. Was man von anderen verlangen will, muss man schlieÃlich auch mal an sich selbst testen.

Einfach drei Tage ganz genau notieren, was man so isst und trinkt. Danach kann man es auswerten und sehen, ob die eigene ErnÃ¤hrung wirklich alles her gibt, was der KÃ¶rper zum gesund bleiben braucht. Eine spannende Geschichte. Bisher war jeder, den ich auf die Idee gebracht habe, recht erstaunt. Manchmal ist einem gar nicht bewusst, was man so alles den lieben langen Tag in den Mund nimmt und wie wenig GemÃ¼se und Obst dabei ist.

Den SpaÃ am Essen darf man aber natÃ¼rlich nie verlieren, deshalb gibt es heute ein besonderes Gourmet-Rezept fÃ¼r die Kohlsaison.

FÃ¼r den Kohl:

750 g Spitzkohl, in "Fleckerl" geschnitten
140 g Zwiebeln rot und weiÃ, fein gewÃ¼rfelt
1 kleine Knoblauchzehe, fein gewÃ¼rfelt
1 Prise brauner Zucker
15 g Butter
1 StÃ¼ck getrocknete, rote Chili, entkernt
1/2 Vanilleschote
2 PimentkÃ¶rner
100 ml Sahne
125 ml GemÃ¼sebrÃ¼he
1/4 TL Kurkumapulver
90 g Apfel, in dÃ¼nne Streifen geschnitten

Die Zwiebeln mit einer Prise braunem Zucker in der Butter anschwitzen. Den Spitzkohl, das ausgekratzte Mark der Vanilleschote, die Schote selbst, die entkernte Chili (im Ganzen) und die PimentkÃ¶rner mit dazu geben und alles gut verrÃ¼hren.

Mit Deckel 2-3 Minuten schmoren lassen - der Spitzkohl wird recht schnell gar und verkochen soll er ja nicht. Dann mit Sahne und GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen. Die Apfelstreifen und das Kurkumapulver einrÃ¼hren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch ein wenig auf sehr niedriger Hitze ziehen lassen. Die GewÃ¼rze raus fischen, dass keiner drauf beißt.

Nach Geschmack mit SchnittlauchrÃ¶llchen garniert servieren. Ein Hauch Zitronenschalenabrieb macht sich auch noch recht gut in der Sauce.

FÃ¼r den Fisch:

OlivenÃ¶l
ganze Knoblauchzehe(n) - je nach Fischmenge (fÃ¼r zwei Personen habe ich eine Zehe verwendet)
Rotbarschfilets

OlivenÃ¶l in einer Pfanne erhitzen. Die ganzen Knoblauchzehe(n) mit einem MesserrÃ¼cken anquetschen und zusammen mit dem Fisch in das heiÃe Ãl geben. Mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Die Hitze herunter schalten, einen

Deckel auf die Pfanne legen und den Fisch durch garen.

Dazu passen Salzkartoffeln oder geschÄ¼lte Pellkartoffeln.

Posted by orange in fisch + meerestier, vegetarisch at 18:10

Mousse au Chocolat mit einem Hauch Kaffeearoma

Oh, ich komme mit Schreiben gar nicht mehr hinterher! Ich bin ja noch immer bei der Weihnachtszeit (die Buffet-Äbersicht ist hier zu finden). Aber macht ja auch nichts - Schokomousse passt immer :)

Die schÄ¼ne helle Komponente auf dem Teller ist eine Bayrische Creme (Rezept hier) mit einem hellen Fruchtspiegel, statt der Ä¼blichen Himbeersauce. Und frische FrÄ¼chte sollten ja auf keinem schÄ¼n angerichteten Dessert-Teller fehlen.

FÄ¼r 6â€8 Personen:
200 g Bitterschokolade
2 TL Ä¼slicher Kaffee
5 EL Wasser
5 sehr frische Bio-Eier
2 EL Cognac
4 EL Bourbon-Vanillezucker
ca. 1/4 Liter Schlagsahne

Den Kaffee im Wasser aufÄ¼sen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und den Kaffee gut unterÄ¼hren.

Die Eier trennen und das EiweiÄ¼ zu Eischnee steif schlagen.

Das Eigelb mit Vanillezucker und Cognac in einer MetallschÄ¼ssel Ä¼ber einem heiÄ¼en Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Dabei aufpassen, dass das Ei nicht zu heiÄ¼ wird - es darf nicht gerinnen.

Die Schokolade sollte inzwischen etwas abgekÄ¼hlt sein und kann vorsichtig unter die Eigelbmasse gerÄ¼hrt werden.

Dann mit dem Schneebesen erst die Schlagsahne und dann das EiweiÄ¼ unterheben. Nicht zu stark rÄ¼hren, dass die Mousse schÄ¼n luftig bleibt!

Die Mousse in eine schÄ¼ne Schale oder PortionsschÄ¼lchen geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt Ä¼ber Nacht im KÄ¼lschrank fest werden lassen.

Mit einem EsslÄ¼ffel Nocken abstechen und auf einem Teller anrichten. Dazu passen zum Beispiel frische FrÄ¼chte, Mandelscheiben, Sahne oder etwas CremelikÄ¼r als Dekoration. - Wir hatten aufgeschnittene Karambole und Pistazien-EierlikÄ¼r.

Posted by orange in sÄ¼Ä¼yes at 17:30