

Thursday, May 31. 2012

KÄ¼bis-Gnocchi mit Champignons, Thymian und ZiegenfrischkÄ¼se

Mal wieder ein Rezept fÄ¼r die ganz schnelle KÄ¼che...

Zutaten fÄ¼r 1 Person:

1/2 Packung (1 Portion) KÄ¼bisnocken oder normale, kleine Gnocchi (aus dem Biomarkt)
1-2 groÄ¼e FrÄ¼hlingzwiebeln, in dÄ¼nne Ringe geschnitten
3 groÄ¼e Champignons, in halbierte Scheiben geschnitten
1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt
5 StÄ¼ngel frischer Thymian (IÄ¼sst sich jetzt super auf dem Balkon oder der Fensterbank halten!)
die HÄ¼lfte von einem kleinen ZiegenfrischkÄ¼setaler
Salz, Pfeffer
nach Geschmack ein paar Chiliflocken
OlivenÄ¼l

Etwas OlivenÄ¼l in einer Pfanne erhitzen. Die Gnocchi und die Thymianstengel hinein geben und unter RÄ¼hren anbraten. Nach zwei Minuten die FrÄ¼hlingzwiebelringe und den Knoblauch untermischen. Wenn Zwiebeln und Gnocchi ein wenig Farbe bekommen haben, auch die Champignons dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und - wer mÄ¼chte - Chiliflocken abschmecken.

Wenn die Champignons fast gar sind, den ZiegenfrischkÄ¼se in die Pfanne brÄ¼seln. Gut umrÄ¼hren, dass der KÄ¼se in der WÄ¼rme schmilzt und sich um die Gnocchi und die Pilze legt.

Dazu schmeckt Ruccolasalat (Balsamico-OlivenÄ¼l-Dressing) mit ein paar klein geschnittenen, getrockneten Tomaten und Pinienkernen.

Ich verspreche Euch, das Ganze dauert nicht lÄ¼nger als 15 Minuten!

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 08:00

Wednesday, May 30. 2012

Die TÄ¼cken der Technik...

Mir ist gerade beim Moderieren der Kommentare aufgefallen, dass zwischen den unfassbaren Mengen an Spam und viralen Marketing-BeitrÄ¼gen einige nette Nachrichten untergegangen sind! Das tut mir Leid!!!

Ich habe nun nachtrÄ¼glich alle Fragen beantwortet und hoffe, Euch auch verspÄ¼tet noch helfen zu kÄ¼nnen :)

Posted by orange at 20:28

Thursday, May 10. 2012

Spargel for one? ... mit Rosmarin-Zitronen-Butter

Als ich am Wochenende weiÃen Spargel machen wollte - ausnahmsweise nur fÃ¼r mich alleine - war ich fast in Versuchung, mir eine Bechamel-Sauce in der Packung zu kaufen. FÃ¼r eine Person Bechamel selbst machen ist doch etwas aufwendig. Ich kam bis zum Lesen der Zutatenliste... Den Supermarktbesuch habe ich dann kurzerhand als netten Abendspaziergang abgehakt.

Die Alternative war einfach, schnell, ohne unnÃ¶tige Zusatzstoffe und wirklich gut: Zerlassene Butter, aromatisiert mit ein paar frischen Rosmarinnadeln (vom Balkon) und ein wenig Zitronenschalenabrieb. Fertig.

Dazu die Butter (Menge nach Bedarf) in einem Topf bei schwacher Hitze langsam schmelzen lassen. Die gewaschenen und abgetrockneten Rosmarinnadeln dazu geben und mit einer feinen Reibe etwas Zitronenschale hinein reiben.

Mit einem LÃ¶ffel den Rosmarin und die Zitronenzesten quetschen und stampfen, dass sie ihr Aroma freigeben. Den Topf beiseite stellen und den Spargel zubereiten.

Wenn der Spargel (und was man sonst noch dazu reichen mÃ¶chte) fertig ist, die Butter noch einmal kurz sanft erwÃ¤rmen.

Mit einem LÃ¶ffel Ã¼ber den Spargel trÃ¶pfeln und mit Fleur de Sel (das gibt den richtigen Geschmackskick) und Pfeffer wÃ¼rzen.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, spargel, vegetarisch at 16:31

Tuesday, May 8. 2012

TÄ¼glicher Haferlgucker 08. Mai 2012

Was ist das? TÄ¼glicher Haferlgucker? (Antwort hier)

Man kann nicht oft genug...

indisch kochen, oder? Nein, ich bin mir sicher, das geht nicht. Denn kaum ein Land hat eine so vielseitige und ausgewogene KÄ¼che zu bieten. Da wird es nie langweilig... Heute: Sesam-Curry mit grÄ¼nen Bohnen (Rezept hier), dazu Gurkenjoghurt, Zitronenpickles (die mÄ¼ssen bei mir immer dabei sein) und Kurkuma-Basmatireis

Posted by orange in taeglicher haferlgucker at 13:45

Thursday, May 3. 2012

Schnelle Linguine mit gerÄ¶steten Tomaten

Ein tolles Gericht, wenn man nicht mehr viele frische Zutaten im Haus hat!

Tipp: Den Basilikum als ganze Pflanze kaufen, gleich in einen grÄ¶Ä¶eren Topf oder Balkonkasten umtopfen und sehr regelmÄ¶Ä¶ig gieÄ¶en. So hat man lange Freude damit.

FÄ¼r 1 Portion:

etwa 125 g Linguine oder Spaghetti (De Cecco empfiehlt der Italiener des Vertrauens)

5 Cocktailtomaten

2 Lauchzwiebeln, in dÄ¼nne Ringe geschnitten

1 kleine Knoblauchzehe, in feine Scheiben geschnitten

Tomatenmark

etwas Wasser

Oregano, getrocknet oder frisch

Salz, Pfeffer

Chiliflocken

OlivenÄ¶l

reichlich frischer Basilikum, grob gehackt

frisch geriebener Parmesan

Die Spaghetti/Linguine in gut gesalzenem Wasser al dente kochen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und trocken reiben. Etwas OlivenÄ¶l in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin anrÄ¶sten, bis sie ein Farbe bekommen, runzlig werden und aufplatzen.

Die Lauchzwiebeln und den Knoblauch dazu geben und ebenfalls anbraten, dann mit einem Schuss Wasser ablÄ¶schen (erstmal nicht zu viel!). Einen kleinen Klecks (vielleicht erdnuss- oder haselnussgroÄ¶) Tomatenmark in die wÄ¶ssrige Sauce rÄ¼hren. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und - wer mÄ¶chte - Chiliflocken wÄ¼rzen.

Da die Hitze der Pfanne grÄ¶Ä¶ ist, kocht die Sauce gleich wieder gut ein. Eventuell mÄ¼sst Ihr noch ein wenig Wasser darauf geben.

Die Tomaten sind nun so weich, dass man sie mit einer Gabel leicht anquetschen kann (nicht komplett auspressen!), so kommt etwas vom flÄ¶ssigen Inneren heraus und mischt sich mit der Sauce. Es wird nicht viel Sauce, dafÄ¼r ist sie tomatig-aromatisch und umschlieÄ¶t leicht die Spaghetti.

Die Spaghetti abgieÄ¶en und in die Pfanne mit der Sauce geben. Ebenso den frischen Basilikum. Alles gut durchmengen.

Mit reichlich frisch geriebenem Parmesan bestreut sofort servieren. Dazu passt ein grÄ¼ner Blattsalat mit Essig, Ä¼l und ein paar gerÄ¶steten KÄ¼rbis- und Sonnenblumenkernen.

Posted by orange in essen und kochen, pasta+so, rezepte at 08:00