

Monday, April 29. 2013

TÄ¼glicher Haferlgucker 29.04.2013

Was ist das? TÄ¼glicher Haferlgucker? (Antwort hier)

Endlich wieder...

... kommt die Jahreszeit fÄ¼r Grillen an der Isar, Picknick im Park oder kalte KÄ¼che und kaltes Glas Wein auf dem Balkon! Dazu gehÄ¼rt ganz klar ein Maultaschensalat!

Meine Maultaschen sind mit GemÄ¼se gefÄ¼llt und von Tomate und Kresse begleitet :-)

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, taeglicher haferlgucker at 19:53

Monday, April 22. 2013

Paprika-WalnuÄ¼-Paste: Muhammara & In Love mit Yotam Ottolenghi

Auf meiner Wunschliste steht schon lange das Buch "GenuÄ¼voll Vegetarisch" von Yotam Ottolenghi. Ich finde, seine Art, Rezepte zusammenzustellen einfach toll und mÄ¼chte unbedingt mal in sein Restaurant gehen, wenn ich irgendwann in London sein sollte.

Am Wochenende habe ich dann durch Zufall ein anderes fantastisches Kochbuch von ihm in die HÄ¼nde bekommen. Zwischen Schokolade, so weit das Auge reicht und die Nase riecht (im Cafe GÄ¼tterspeise im MÄ¼nchner Glockenbach-Viertel bei Latte Macchiato mit Schokolade und saftigem Schokokuchen ohne Mehl) lag das Buch "Jerusalem". Ich kam nicht umhin, es in meine Tasche zu packen. Seit dem schmÄ¼kere ich jeden Tag darin und komme aus dem SchwÄ¼rmen nicht mehr heraus.

Drei Gerichte habe ich schon nachgekocht und auf eines, das schon lange auf meiner To-Cook-Liste steht, bin ich wieder gekommen. Das Rezept ist zwar nicht im Buch vorhanden, aber die leckere Paprika-WalnuÄ¼-Paste wird namentlich erwÄ¼hnt: Muhammara.

Ich hatte noch ein halbes Glas gegrillte Paprika im KÄ¼lschrank und eine groÄ¼e TÄ¼te frisch geknackte WalnuÄ¼sse von meinen Eltern. Daraus wurde dann eine schnelle Version des Dips:

1/2 Glas gegrillte, rote Paprika (oder selbst im Backofen gerÄ¼stete und geschÄ¼lte Paprika)
1 groÄ¼e handvoll Walnusskerne
1 kleine handvoll SemmelbrÄ¼sel
2 Knoblauchzehen, gepresst
3 EL OlivenÄ¼l
1 EL Zitronensaft
1 EL Agavendicksaft (normal gehÄ¼rt Granatapfelsirup rein, hatte ich aber nicht da)
Menge nach Geschmack: KreuzkÄ¼mmelpulver, Paprikapulver, Chilipulver
Salz, Pfeffer

Die WalnuÄ¼kerne im Mixer zu einem Pulver / einer Paste mahlen. Ich habe neuerdings einen "Personal Blender", der hat zusÄ¼tzlich einen Aufsatz mit Mahl-Messern, damit ging es besonders gut. Aber in einem normalen, leistungsstarken Mixer geht es sicher ebenso.

Paprika, SemmelbrÄ¼sel und Knoblauch mit in den Mixbecher geben und ordentlich zerkleinern, bis eine feine Paste entsteht. Mit den GewÄ¼rzen und dem Zitronensaft nach Gusto wÄ¼rzen. OlivenÄ¼l unterrÄ¼hren.

Die erste HÄ¼lfte des Glases gegrillter Paprika lag Ä¼brigens auf unseren Halloumi-Burgern mit Ruccola, Pesto und gebratenen Zwiebeln. Nach dem ersten Ausprobieren haben wir diese Burger einstimmig in die Liga der Lieblings-Schnelle-Alltags-Abendessen-Gerichte aufgenommen und schon oft wieder auf den Tisch gebracht! Hier ist das Rezept auf lecker.de! :-)

Posted by orange in dips+aufstriche, essen und kochen, orientalisches, rezepte, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 19:50

Wednesday, April 17. 2013

Black Pepper Tofu mit Bohnen und Cashews

Gut, dass ich fÃ¼r heute Mittag noch Reste habe - in dieses Tofugericht kÃ¶nnte ich mich reinlegen. Scharf, aromatisch, knackig, knofelig...

Das Rezept stammt von dem Blog "5style", Ã¼ber den ich in meinem letzten Eintrag schon berichtet hatte. Frau S. von "Frau S. verÃ¤ndert die Welt" hat es ein wenig abgeÃ¤ndert und noch Bohnen und Cashews zugefÃ¼gt. Bei mir gibt es nun zusÃ¤tzlich noch Stangensellerie und mehr Zucker - ich mag es, wenn asiatische Saucen sÃ¼Ã-klebrig werden beim Eindicken.

Spannend, wie sich jeder inspirieren lÃ¤sst und sich Rezepte immer wieder Ã¤ndern und weiterentwickeln. Wer bietet mehr (Variationen, Zutaten)??! :-)

Und so geht's:

Reis:

1 kleine Kaffeetasse Basmatireis mit 2 Tassen Wasser aufkochen, dann die Platte ausschalten und fertig quellen lassen.

Pfeffer-Tofu:

400 g Tofu

BratÃ¶l

1 Bund FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten

300 g breite Bohnen

2 Selleriestangen, in dÃ¼nne Ringe geschnitten

5 Knoblauchzehen, zerdrÃ¼ckt

2 EL Ingwer, gerieben

1 grÃ¼ne Thaichili, fein gehackt

2 EL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

8 EL SojasoÃe

3 EL Agavendicksaft

2 EL brauner Zucker

eine gute handvoll Cashewkerne

1/2 Bund frischer Koriander, grob gehackt

Die Bohnen in einem Topf mit Wasser al dente garen. AbgieÃen, abschrecken und in ca. 3 cm lange StÃ¼cke schneiden.

Die Cashew-Kerne goldbraun anrÃ¶sten.

Den Tofu in WÃ¼rfel schneiden und mit etwas KÃ¼chenkrepp das Wasser vorsichtig ein wenig herausdrÃ¼cken. Die WÃ¼rfel in einer Pfanne in Ãl goldbraun anbraten. Dabei nicht am Ãl sparen! Einen Teller mit KÃ¼chenkrepp auslegen und die fertigen TofuwÃ¼rfel darin abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die FrÃ¼hlingzwiebeln und den Sellerie in etwas Ãl anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili dazu geben und noch ein wenig weiter braten. Mit Sojasauce ablÃ¶schen, den Agavendicksaft, die Bohnen, den Pfeffer und den Zucker unterrÃ¶hren. Die Sauce leicht sirupartig einkochen lassen. Das geht recht schnell.

Den unteren Teil des gehackten Korianders (mit mehr StÃ¤ngeln) unter den Tofu heben. Die BlÃ¤tter beim Servieren frisch oben drauf geben.

08:59

Wednesday, April 3. 2013

Gebackener KÃ¼rbis mit RÃ¼chertofu-Walnuss-FÃ¼llung und Karotten-Kokos-Sauce nach "5style"

Beim Herumspazieren im Internet habe ich mal wieder ein Juwel von Blog entdeckt. Bei manchen Rezeptesammlungen stellt sich nicht die Frage, was man davon bookmarken mÃ¶chte, denn bei jedem Eintrag lÃ¤uft einem das Wasser erneut im Munde zusammen. So geschehen ist das bei einem Blog namens 5style, bei dem die Autorin Sabine die ursprÃ¼nglich aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammende 5-Elemente-ErnÃ¤hrung auf vegetarische und vegane Weise mit inspirierenden Kombinationen zelebriert.

Sabine trifft mit ihren Rezepten fast durchgehend meinen Geschmack und deshalb wandert ihr Blog direkt in meinen rss-Feed :-)

Ihren gebackenen KÃ¼rbis mit RÃ¼chertofu-Walnuss-FÃ¼llung und Karotten-Kokos-Sauce haben wir uns schon schmecken lassen! Lediglich ein paar kleine, spontane Ã„nderungen habe ich vorgenommen - zum Beispiel den "Deckel" des KÃ¼rbis auch noch klein gewÃ¼rfelt und fÃ¼r die FÃ¼llung verwendet. Den Tofu habe ich etwas grÃ¶ber gelassen und alle Zutaten fÃ¼r die FÃ¼llung angebraten, bevor ich sie in den KÃ¼rbis gegeben habe, dass die KÃ¼rbiswÃ¼rfel auch durch werden. Die Karotten-Kokos-Sauce wurde durch eine gute Portion Chili schÃ¶n scharf. Dazu gab es Wildreis.

Das Rezept kann ich absolut weiterempfehlen. Ihr findet es hier.

FÃ¼r die 5-Elemente-ErnÃ¤hrung interessiere ich mich sehr, seit ich wÃ¤hrend meiner Ausbildung zur Ganzheitlichen ErnÃ¤hrungsberaterin die BÃ¼cher von Barbara Temelie gelesen hatte. In dem Buch "ErnÃ¤hrung nach dem fÃ¼nf Elementen" (ISBN: 3928554034) werden die Grundlagen dieser traditionellen Lehre umfassend erklÃ¤rt und im "FÃ¼nf Elemente Kochbuch" (ISBN: 3928554808) gibt es Rezepte zur Umsetzung im westlichen Alltag. Leider ist das Kochbuch nicht durchgehend bebildert, aber ein paar gute Anregungen sind schon dabei!

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, vegetarisch at 08:52