

Thursday, October 31. 2013

KÃ¼rbisgnocchi mit cremiger WurzelgemÃ¼se-Sauce "family style"

Noch ein herbstliches Rezept, das sich prima in die "FamilienkÃ¼che" integrieren lÃ¤sst, sind meine KÃ¼rbisgnocchi mit sahniger WurzelgemÃ¼se-Sauce. Die Gnocchi sind schÃ¶n weich und gut zu kauen. Pastinake und Karotte sind meist sehr gut verträglich und - bei uns zuhause zumindest - auch recht beliebt.

Die "Erwachsenen-Version" dieses Rezeptes gibt es ja hier schon seit einiger Zeit.

Ich habe es fÃ¼r den Familientisch folgendermaÃen ein wenig verÃ¤ndert:

1 Pastinake und 2 kleine Karotten schÃ¶len und in (Kinder-)mundgerechte WÃ¼rfelchen schneiden. Den Boden eines kleinen Topfes mit Wasser bedecken, das GemÃ¼se hinein geben und bei niedriger Hitze mit Deckel garen, bis es weich ist.

Wenn das GemÃ¼se fertig ist, 2 EL Sauerrahm (oder einen Schluck Sahne oder Hafersahne) in das Garwasser rÃ¼hren und mit reichlich frischen KrÃ¤utern wÃ¼rzen. Bei mir war das Schnittlauch und Petersilie. Sparsam salzen und pfeffern.

3 FrÃ¼hlingzwiebeln in dÃ¼nne Ringe schneiden und zusammen mit den Gnocchi in etwas Ãl in einer Pfanne anrÃ¶sten.

Wir verwenden die KÃ¼bis-Nocken von bio-verde. Die gibt es im KÃ¼hlregal unseres Biomarktes und wir haben sie oft zuhause, weil wir sie lecker finden und sie eben richtig schnell zuzubereiten sind.

Der Kinderteller:

Zum einfacheren Kauen habe ich die Gnocchi halbiert. Ein paar davon konnte er mit der Hand von seinem Teller essen. Den Rest habe ich mit der Sauce vermischt und in den Mund gelÃ¶ffelt.

Der Erwachsenenteller:

Wenn die Kinderportion abgefÃ¼llt ist, kÃ¶nnen sich die Erwachsenen natÃ¼rlich auch noch etwas Meerrettich in die Sauce rÃ¼hren und/oder nachwÃ¼rzen.

GerÃ¶stete KÃ¼rbiskerne dÃ¼rfen bei mir bei diesem Gericht auch nie fehlen!

Zwei Tipps von mir:

FrISCHE KrÃ¤uter

Seit ich aufgrund meines kleinen Mitessers nicht mehr so intensiv wÃ¼rzen kann, habe ich immer einen Vorrat an KrÃ¤utern im Gefrierschrank parat.

Ich kaufe sie am StÃ¼ck bzw. im TÃ¶pfchen, zupfe die BlÃ¤tter, wasche sie und friere sie dann in kleine DÃ¶schen verpackt ein. Noch ein Etikett drauf, dass ich weiÃ was drin ist und wann ich sie eingefroren habe - fertig. Mit Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Minze und Koriander habe ich auch auÃerhalb der BalkonkrÃ¤utersaison fÃ¼r jedes Gericht einen frischen Geschmacksgeber parat - ganz ohne viel Salz und Pfeffer. Denn damit sollte man bei den ganz Kleinen ja noch sparsam umgehen.

Was zum Knuspern

Ich liebe mein GemÃ¼se "al dente". Bei einem Familienmitglied fehlen aber noch die nÃ¶tigen BackenzÃ¤hne, um "al dente" zu genieÃen. Eine Karotte oder ein Apfel am StÃ¼ck sind nett, um daran herumzunagen, aber bei zu harten StÃ¼cken in einem Mittagsgericht hat er schon arg zu kÃ¤mpfen. Und "Gut gekaut ist halb verdaut" heiÃt es ja! Deshalb dÃ¤mpfe ich Karotte, Fenchel und Co. in dieser Ãbergangszeit lieber etwas lÃ¤nger.

Wer trotzdem etwas zu knuspern mÃ¶chte, dem kann ich nur empfehlen, sein Essen mit gerÃ¶steten NÃ¼ssen und

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Samen zu verfeinern. Das schmeckt wunderbar, und wertet das Gericht auch noch mit zusÃ¤tzlichen NÃ¤hrstoffen auf.

Ihr merkt, in der orangen KÃ¼che geht es gerade ziemlich Kinder-lastig zu. Wer nun Angst hat, dass es hier nur noch Schonkost fÃ¼r Zahnlose gibt, den kann ich beruhigen. Pomelo, Kokosnuss, Zitronengras und Chilis liegen schon bereit, um zu einem exotischen Salat verarbeitet zu werden! :-)

Posted by orange in KinderkÃ¼che, essen und kochen, rezepte, vegetarisch at 19:51

Sunday, October 27. 2013

KÄ¼bis-Kartoffel-Stampf mit Seitan-Gyros, Schmand-Dip und Feldsalat

Verwirrt von Zeitumstellung und nÄ¼chtlichem Wachsein (der Kleine hatte sein erstes richtig schlimmes Fieber - und das auch noch mehrere Tage am StÄ¼ck) ist unser aller Rhythmus ziemlich durcheinander geraten.

Immerhin haben wir es noch an die frische Luft geschafft und nachmittags sogar Waffeln gebacken. (Der Kaffee war essentiell.)

Ok, fÄ¼r die Erwachsenen ist das Mittagessen ganz ausgefallen. Abends gab es dann dafÄ¼r was Gutes, Warmes, Hausgemachtes. Jetzt mÄ¼ssen wir erstmal wieder Kraft auftanken.

KÄ¼bis-Kartoffel-Stampf mit Knoblauch

Das restliche Eck von unserem BischofsmÄ¼tzenkÄ¼bis musste weg, da habe ich es kurzerhand eingestampft. Erst mit ein paar Kartoffeln geschÄ¼lt und in WÄ¼rfel geschnitten, in wenig GemÄ¼sebrÄ¼he in einem Topf mit Deckel weich gegart und dann mit einem Kartoffelstampfer zu Mus gestampft. Etwas feiner wurde es am Ende noch mit einem SchuÄ¼ Sahne und ein paar Umdrehungen mit dem PÄ¼rierstab. 1 kleine, zerdrÄ¼ckte Zehe Knoblauch und etwas Pfeffer habe ich als WÄ¼rzung untergemengt und das Ganze dann mit reichlich frischer Kresse in einer Servierschale aufgetischt.

Dazu gab es knuspriges Seitan-Gyros mit einem Dip (Schmand, Knoblauch, italienische KrÄ¼uter und ein Spritzer frischer Orangensaft) und Feldsalat mit geraspelter Karotte und gerÄ¼steten KÄ¼rbiskernen. Das Dressing bestand aus tollem Hagebutten-Balsam-Essig von der Auer Dult, etwas Apfelessig, Saft von der restlichen Orange, Salz und Pfeffer.

Die Kleinkind-Portion bestand aus einer kleingepflÄ¼ckten Dinkelwaffel vom Nachmittag (ohne Puderzucker war sie auch nicht sÄ¼Ä¼) und dem PÄ¼ree. So richtig viel Hunger hat er noch nicht, aber er will immerhin wieder "normal" essen.

Mengenangaben sind fÄ¼r all diese Gerichte eigentlich nicht nÄ¼tig - da reicht AugenmaÄ¼ und Abschmecken vÄ¼llig aus.

Posted by orange in KinderkÄ¼che, essen und kochen, fleischersatz, rezepte, vegetarisch at 18:35

Monday, October 21. 2013

TÃ¤glicher Haferlgucker - RÃ¼ckblick zum 28.09.2013

Was ist das? TÃ¤glicher Haferlgucker? (Antwort hier)

Es herbstelte...

... und doch konnte man manchmal meinen, der Sommer kommt zurÃ¼ck. Typisch Wiesnzeit eben. Ich rede von den Tagen um den 28.09.2013, als es mal wieder den erfrischenden, aber trotzdem herbstlichen Fenchel-Apfel-Salat mit Zitrone, OlivenÃ¶l und ganz viel Thymian gab. Ich liebe diesen Salat einfach - so toll schmeckt der! Und deshalb mÃ¶chte ich das Rezept (hier entlang) und die Geschichte dazu auch noch einmal bei Euch in Erinnerung rufen!

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, taeglicher haferlgucker at 11:00

Saturday, October 19. 2013

Sohnemann 1.0! Hoch soll er Leben! Und lang und glÄ¼cklich :)

Ein ganzes Jahr alt und schon so groÄ¼! - Wo ist nur die Zeit hin...

Dieses Ereignis haben wir natÄ¼rlich gebÄ¼hrend mit der Familie gefeiert.

Und wenn schon mal alle zusammen an einen Tisch kommen, muss auch das Essen etwas Besonderes sein. Es gab einen herbstlichen Abendschmaus mit etwas KÄ¼se, KÄ¼rner-Vollkornbrot und

Linsensalat mit gebratenem KÄ¼rbis, Grapefruit und Trauben (Rezept hier)

WalnuÄ¼-Paprika-Paste "Muhammara" mit schÄ¼n viel Knoblauch (Rezept hier)

Feldsalat mit Schalotten-Sahne-Dressing, KÄ¼rbis- und Granatapfelkernen und gebratenen KrÄ¼utersaitlingen

Zum Nachmittagskaffee hatte meine Mama kleine RÄ¼hrkuchen gebacken, mit selbstgemachter Marmelade gefÄ¼llt und mit SchokoguÄ¼ und Zuckerperlen dekoriert.

Wir haben mehrere Tage hintereinander gefeiert und fÄ¼r Feier Nummer 2 habe ich mich mal wieder an unseren "Familien-Buttercreme-PIÄ¼tzchen" versucht. Die hat meine Oma damals immer gemacht und alle von uns lieben sie. Zum Anrichten habe ich einfach einen praktischen Turm aus schÄ¼nen Tellern und GlÄ¼sern gebaut. Nicht wahnsinnig stabil, aber richtig hÄ¼bsch, finde ich!

"Tante" Kathrin hat uns mit einem ihrer berÄ¼chtigen Rotweinkuchen Ä¼berrascht! Als deftigeren Part gab es leckeren Nudelsalat mit Oliven, Tomaten und BÄ¼ffelmozzarella von Anni, asiatischen Rotkohlsalat und Maultaschensalat. Die Rezepte schwirren hier ja schon seit einiger Zeit herum.

Und jetzt gibt es erstmal NulldiÄ¼t bis nÄ¼chstes Wochenende ;-)

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dips+aufstriche, essen und kochen, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, taeglicher haferlgucker, vegan, vegetarisch at 21:25

Wednesday, October 16. 2013

BlÄtterteltaschen mit RadieserlblÄtter-FÄ¼llung

Nach dem Lesen des Buches "Arm aber Bio" (darÄ¼ber habe ich hier schon einmal ausfÄ¼hrlich erzÄhlt), ist mir ein besonderes Rezept im Kopf hÄngen geblieben. So etwas hatte ich bisher noch nie gegessen: Teltaschen mit einer FÄ¼llung aus FrischkÄse, Knoblauch und RadieserlblÄttern

Es hat lange gedauert, bis ich das Rezept einmal ausprobieren konnte, da die BlÄtter an den Radieserl, die man normal im Laden bekommt, meist nicht mehr vorhanden, oder ein ziemliches Trauerspiel sind.

In meinen August- und September-GemÄ¼sekisten waren die Radieserl allerdings so frisch, dass die BlÄtter knackig und voller Kraft waren. So war "Kistentag" auch immer gleich "RadieserlblÄtter-FÄ¼llungs-Tag" - diese dulden nÄmlich keinen Aufschub. Das erste Mal habe ich den Quark-Äl-Teig wie im Rezept gemacht. Die Male darauf habe ich der Faulheit halber einfach Dinkel-BlÄttertieg genommen.

Die FÄ¼llung schmeckt richtig gut nach frischem GrÄ¼n - irgendwie Ähnlich wie Sauerampfer, nur nicht ganz so sauer - und Knoblauch. Ich mische meist noch ein paar gerÄstete Pinienkerne mit dazu. Das gehÄrt zwar nicht zum Spar-Rezept, aber, wenn man die MÄglichkeit hat, sind ein paar Samen immer eine feine ErgÄnzung.

Und hier habe ich noch ein Rezept fÄ¼r ein RadieserlblÄtter-Pesto gefunden. Eigene Erfahrung habe ich damit noch nicht, aber hÄrt sich doch interessant an! Falls mir jemand zuvor kommt - erzÄhlt mir, wie es war!

P.S. In dem Buch "Ab jetzt Vegan" gibt es auch noch ein Rezept fÄ¼r eine RadieserlblÄtter-Suppe. Je mehr ich darauf achte, desto mehr Rezepte laufen mir Ä¼ber den Weg :-)

Posted by orange in backen, rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 11:00

Sunday, October 13. 2013

TÃ¤glicher Haferlgucker 11.10.2013

Was ist das? TÃ¤glicher Haferlgucker? (Antwort hier)

Geballte Energie...

... konnten wir am letzten Freitag brauchen. Da fand unsere erste SemesterprÃ¼fung in der Heilpraktikerschule statt. Jetzt sind wir schon im zweiten Semester. Die Zeit vergeht so schnell! Ehe man sich versieht, steht man vor dem Amtsarzt und muss zeigen, was man kann. Am Abend zuvor habe ich mit meiner Mama noch fleissig EnergiebÃ¼llchen (zum Rezept) gerollt, dass gar nichts mehr schief gehen kann :-). Getrocknete Aprikosen, Datteln, Rosinen, Cashews, Mandeln und Kokosraspeln mit einem Hauch Zimt und Kardamom.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, taeglicher haferlgucker at 11:00

Wednesday, October 9. 2013

Ein kulinarischer Tag im Leben von "Mini-Me"

Mit fast einem Jahr mÄ¼chte der kleine Sohnmann nicht mehr so gerne Brei essen. Viel lieber etwas, das man selbst in die Hand und vor allem in den Mund nehmen kann.

Alles essen kann er trotzdem noch nicht, deshalb ist die tÄ¼gliche MenÄ¼planung ein wenig trickreich. Aber der Speiseplan ist schon ganz schÄ¼n gewachsen und wir tasten uns einfach an ran und probieren aus - Zutaten, Konsistenzen und Kombinationen.

Ich krieg das schon noch raus, mit dieser "FamilienkÄ¼che", auch wenn ich doch eher der "Viel-Knoblauch-viel-Chili-und-eine-ordentliche-Portion-Ingwer-Typ" bin.

Zum FrÄ¼hstÄ¼ck gibt es meist Brot, Obst und Tee. Heute RoggenbrotwÄ¼rfel mit FrischkÄ¼se und Basilikum, dazu Birnen-, Bananen- und PflaumenstÄ¼cke.

Mittags hatte ich Lust auf Sellerieschnitzel (Rezept hier) und sogar auch die Zeit, sie zuzubereiten! Der Mittagsschlaf wurde also ausnahmsweise einmal nicht verweigert :)

Ich habe sie mit Ei, SemmelbrÄ¼seln und Haferflocken paniert und nicht gesalzen und gepfeffert. So konnte das Raubtier - in kleine StÄ¼cke geschnitten - auch etwas davon essen. Als Beilage gab es Kartoffelbrei (ebenfalls erstmal ohne GewÄ¼rze - Rezept hier), gedÄ¼nstete Zucchini mit Knoblauch und Oregano und ein paar rohe Tomatenspalten.

FÄ¼r mich habe ich - als alles auf dem Teller war - eine Prise Fleur de Sel und Pfeffer aus der MÄ¼hle drÄ¼ber gestreut. Die Sellerieschnitzel haben ein paar Tropfen Zitronensaft abbekommen. Das war an WÄ¼rzung vÄ¼llig ausreichend und hat richtig lecker geschmeckt.

Nachmittags gab es noch einmal Obst.

Abends sind wir viel zu spÄ¼t vom Spielplatz gekommen. AuÄ¼erdem musste noch gebadet werden. Deshalb habe ich eine ganz schnelle Suppe gekocht:

KarottenstÄ¼cke, 2 TL DinkelgrieÄ¼ und 2 TL Haferflocken in Wasser mit ein paar BrÄ¼seln GemÄ¼sebrÄ¼he (Sehr sparsam dosiert - die ist nÄ¼mlich eigentlich zu salzig fÄ¼r kleine Menschen. Und eine ohne Glutamat - versteht sich!) weich kochen. Ein paar Rest-KartoffelstÄ¼cke vom Mittagessen dazu geben und in der BrÄ¼he erwÄ¼rmen.

Lo hat die MÄ¼hren und Kartoffeln auf einem Teller bekommen. Mit kaum BrÄ¼he - die kann man ja nicht mit der Hand essen ;-). Ich hab meine Suppe dann noch weiter gewÄ¼rzt mit 1/2 TL fein gehacktem Ingwer, einer Messerspitze Korianderpulver und ein wenig mehr GemÄ¼sebrÄ¼he.

Dazu gab es Dinkel-Backerbsen. Die liebe ich seit meiner eigenen Kindheit. Und auch mit Lo musste ich sie schweren Herzens recht schnell teilen. Er ist auf den Geschmack gekommen!

So verwÄ¼hnt wird man halt doch nur bei der Mama

Posted by orange in KinderkÄ¼che, essen und kochen, rezepte, suppen, vegetarisch at 19:40