

Wednesday, November 20. 2013

## **Baby es gibt... Hirse! Hirsepfanne mit tomatigem Petersilienpesto und Kichererbsen**

Hirse - schon wieder!

Das liegt einfach daran, dass dieses Rezept die Resteverwertung des letzten Eintrags ist. Nach Resteverwertung schmeckt die leckere Hirsepfanne mit Zucchini, getrockneten Tomaten und Kichererbsen allerdings Ä¼berhaupt nicht!

Ich liebe es, die Kichererbsen wie hier zuzubereiten - leicht knusprig angerÄ¼stet mit Knoblauch und Chili. So kann man sie zu sÄ¼mmtlichen GemÄ¼segerichten servieren oder einfach als Snack wegnaschen. Ich kann mich meist nicht zurÄ¼ckhalten.

Das Petersilienpesto ist sehr schnell vorbereitet und von jedem machbar, der einen PÄ¼rierstab besitzt. Frisches Pesto schmeckt einfach lecker.

FÄ¼r die Hirsepfanne wird nicht die gesamte Menge Pesto verbraucht werden, aber es schmeckt auch ganz toll zu Spaghetti, auf's Brot gestrichen oder als Dip zu GemÄ¼sesticks. So hat man auch fÄ¼r den nÄ¼chsten Tag schon etwas Feines im KÄ¼hlschrank.

Hirsepfanne fÄ¼r 3 Personen:

Zuerst Pesto nach diesem Rezept herstellen. Oder fertiges Lieblingspesto nach Wahl verwenden.

GerÄ¼stete Kichererbsen:

1 Dose Kichererbsen

1 Knoblauchzehe, gepresst

1/2 TL KreuzkÄ¼mmel

mildes Paprikapulver oder scharfes Chilipulver

Pfeffer

OlivenÄ¼l

Die Kichererbsen in ein Siebchen geben und unter flieÄ¼endem Wasser spÄ¼len. Dann gut abtropfen lassen.

OlivenÄ¼l in einer Pfanne erhitzen und die Kichererbsen bei mittlerer anrÄ¼sten. Nach zwei Minuten die GewÄ¼rze und den Knoblauch dazu geben und immer mal wieder durchrÄ¼hren. Wenn sie eine goldbraune Kruste bekommen haben, heraus nehmen und beiseite stellen.

Hirsepfanne:

etwa 2 Kaffeetassen voll gekochter Hirse (Oder 1 kleine Tasse Hirse waschen, in der doppelten Menge Wasser aufkochen und ca. 20 Minuten quellen lassen.)

5 getrocknete Tomaten, klein geschnitten

3 EL Petersilienpesto (nach diesem Rezept)

1/2 Zucchini, in halbierte Scheiben geschnitten

1/2 Stange Lauch, klein geschnitten

Salz, Pfeffer

OlivenÄ¼l

Etwas OlivenÄ¼l in einer Pfanne erhitzen. den Lauch und die Zucchini darin anbraten. Dann die Hirse, die getrockneten Tomaten und das Pesto dazu geben und noch ein paar Minuten unter RÄ¼hren weiter braten, bis sich alle Aromen gut verbunden haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sonst ist keine WÄ¼rzung nÄ¼tig, da das frische Pesto ja schon reichlich Geschmack mitbringt.

Minzschmand

1/2 Becher Schmand oder Sojajoghurt

1 TL Zitronensaft

1 EL Minze - TK oder frisch, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in einem SchÃ¼tchen verrÃ¼hren.

Ich habe fÃ¼r solche Gelegenheiten immer etwas Minze im Gefrierschrank.

Schneller Gurkensalat

1 Salatgurke, fein gehobelt

Essig und Ã–l

frischer Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Salatgurke mit dem Dressing vermengen und abschmecken.

Die Kichererbsen unter die Hirsepfanne rÃ¼hren und mit Minzschmand und Gurkensalat servieren.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, vegan, vegetarisch at 12:20

Monday, November 18. 2013

## **Feiere die Saison: GerÃ¶steter KÃ¼rbis mit Apfel, Lauch, HaselnÃ¼ssen und Hirse**

Mit diesem Gericht kann man die Herbstsaison ordentlich feiern, denn KÃ¼rbis, Ãpfel, Lauch und HaselnÃ¼sse gibt es jetzt Ãberall ganz frisch zu kaufen!

Unser StÃckchen HaselnÃ¼sse aus der schÃ¶nen Hallertau (ja, Bayern mÃ¼ssen immer von Bayern schwÃ¶rmen - ist doch klar ;-)) ist nach ein paar Tagen schon fast aufgeessen.

LeinÃ¶l ist wahnsinnig gesund, da es einen hohen Anteil an essentiellen Omega-3-FettsÃ¤uren enthÃ¶lt. Es ist geschmacklich nicht Jedermann's Sache, da es einen leicht bitteren Unterton hat. In diesem Gericht unterstÃ¼tzt es die Aromen allerdings ganz wunderbar und schmeckt nicht unvorteilhaft heraus - wenn man die Menge nicht Ã¼bertreibt.

Wer sich eine Flasche LeinÃ¶l zulegt, sollte diese nach dem Ãffnen dunkel und kÃ¼hl (im KÃ¼hlschrank) lagern und bald verbrauchen, da es nicht lange hÃ¶lt. Schreibt am besten das Datum drauf, wann Ihr es aufgemacht habt. Traditionell wird es zu Kartoffeln mit Quark gegessen, man kann es aber eigentlich Ãber alle Gerichte geben. Die Hauptsache ist, es wird nicht erhitzt.

FÃ¼r 1 Portion:

2 HÃ¤nde voll HokkaidokÃ¼rbis, mundgerechte WÃ¼rfel  
ca. 10 cm Lauchstange, in dÃ¼nne Ringe geschnitten  
1/2 Apfel, geschÃ¶lt und in mundgerechte WÃ¼rfel geschnitten  
1 kleine Tasse Hirse  
2 Tassen leichte GemÃ¼sebrÃ¼he  
1/4 TL Garam Masala  
BratÃ¶l  
LeinÃ¶l  
1 kleine handvoll HaselnÃ¼sse, grob gehackt  
frische Kresse

Die Hirse in einem Siebchen mit heiÃŸen Wasser waschen und mit zwei Tassen GemÃ¼sebrÃ¼he in einem Topf aufkochen. Die Hitze herunter schalten und quellen lassen, bis sie gar ist - etwa 20 Minuten (oder nach Packungsanweisung)

Das BratÃ¶l in einer Pfanne erhitzen und den KÃ¼rbis darin etwa 4 Minuten braten. Den Lauch und die ApfelwÃ¼rfel dazu geben und alles zusammen schÃ¶n goldbraun anbraten, dass das GemÃ¼se und der Apfel karamellisieren und RÃ¶staromen bilden. Wenn es soweit ist, mit einem Schluck Wasser ablÃ¶schen (der Pfannenboden sollte nur leicht bedeckt sein) und den Deckel auf die Pfanne geben. So lange schmoren, bis der KÃ¼rbis durch ist. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer wÃ¼rzen.

In der Zwischenzeit die HaselnÃ¼sse hacken und die fertig gekochte Hirse in eine Schale geben. Hirse mit einem kleinen SchuÃŸ LeinÃ¶l (alternativ ein StÃckchen Butter) vermengen.

Das KÃ¼rbisgemÃ¼se auf der Hirse anrichten, mit HaselnÃ¼ssen und frischer Kresse garnieren. Wer mÃ¶chte, kann auch noch Feta darÃ¼berbrÃ¶sel. Das passt sehr gut!

**SO! LECKER!**

Saturday, November 16. 2013

## **Warme Dattel-Haselnussmilch mit Zimt und ein paar GetrÄ¼nkeinkÄ¼ufe**

Inzwischen ist es so kalt geworden, dass ich wieder regelmÄ¼ig richtig Lust auf heiÄ¼e GetrÄ¼nke habe. Meist kommt bei mir am Nachmittag auch noch die Lust auf eine sÄ¼Ä¼e Kleinigkeit dazu, so daÄ¼ sich beides ganz gut vereinen lÄ¼sst.

Nach einem langen, frostigen Spielplatzbesuch habe ich zwei Dinge zusammengemixt, die ich wahnsinnig gerne mag: Haselnussmilch und Datteln. Ich finde sowieso, dass Haselnussmilch die leckerste unter allen Pflanzenmilchsorten ist. Passt vielleicht nicht immer, aber zu GrieÄ¼brei ist sie eine Wucht und in selbst gemachten GetrÄ¼nken, wie Kakao oder eben dieser Dattelmilch kann sie ihr nussiges Aroma voll entfalten.

Ein paar Datteln esse ich auch gerne mal pur, wenn sich der SÄ¼Ä¼hunger meldet.

Warme Dattel-Haselnussmilch fÄ¼r 2 kleine Portionen:

300 ml Haselnussmilch  
2 Datteln, ein wenig zerkleinert  
1 gute Prise Zimt

Die Haselnussmilch in einem Topf erwÄ¼men. Mit den klein geschnittenen Datteln und dem Zimt in den Mixer geben und so lange mixen, bis die Dattel zerkleinert ist und das GetrÄ¼nk cremig und schaumig wird.

Ich habe die Haselnussmilch von Provamel verwendet. Falls Ihr auch diese verwendet, passt ein wenig auf, daÄ¼ Euch die Kombination mit den Datteln nicht zu sÄ¼Ä¼ wird, da sie schon etwas mit Agavendicksaft gesÄ¼Ä¼t ist. Ich finde, fÄ¼r ein kleines Glas zum GenieÄ¼en ist die Mischung aber genau richtig.

Wenn man keine Lust hat, den Mixer anzuwerfen, kann ich den Bio-Granatapfel-Punsch von Voelkel sehr empfehlen. Der schmeckt richtig fein nach rotem Saft und weihnachtlichen GewÄ¼rzen und hat sich keine zwei Tage im KÄ¼hlschrank gehalten... weil ich ihn ausgetrunken habe :)

Tee geht bei mir auch immer. Ich habe gestern im Laden der Marke Sonnentor (Stachus ZwischengeschoÄ¼, MÄ¼nchen) gestÄ¼bert und war begeistert von der reichen Auswahl an Tees und GewÄ¼rzen. Einen Schlafmangel-AuslÄ¼scher-Tee habe ich leider auch dort nicht gefunden (bin immer dankbar fÄ¼r Hinweise!), aber eine KrÄ¼uter-FrÄ¼chteteemischung aus der Hildegard von Bingen-Reihe.

Der Tee "Ruhige Seele" hat folgende Beschreibung: "Entdecke Deine innere Ruhe und nimm Dir Zeit fÄ¼r Dich." Na wenn das nichts ist!

Mit seinem zarten, leichten Aroma aus BrombeerblÄ¼ttern, Apfel, Ceylon Zimt, Ringelblumen, Hopfen und Spitzwegerich ist er auf jeden Fall ein entspannender Begleiter fÄ¼r ein paar ruhige Minuten im Schaukelstuhl.

Posted by orange in essen und kochen, getrÄ¼nke, rezepte, vegan, vegetarisch, warm at 21:43

Wednesday, November 13. 2013

### **DIY: Herbstdeko fÃ¼r den Esstisch**

Kurz vor Herbstende (ich bin wieder besonders frÃ¼h dran) mÃ¶chte ich Euch noch meine diesjÃ¤hrige Herbstdeko zeigen. Vielleicht dann als Anregung fÃ¼r den nÃ¤chsten Herbst. Andererseits haben wir ja noch ein paar Tage, bis Nikolaus und Lichterketten alles ablÃ¶sen!

Passend zu meiner neuen gelben Wand habe ich beim schwedischen MÃ¶belhaus eine ganz tolle gelbe Dose namens VÃ„LKÃ„ND mit Deckel in Holzoptik gefunden. Der Rand des Deckels steht ein wenig Ã¼ber und so lÃ¤sst er sich wunderbar zu Dekozwecken verwenden.

FÃ¼r mein herbstliches StÃ¼ck Waldboden habe ich die FlÃ¤che des Deckels mit Deko-Moos aus der Modellbauabteilung eines SpielwarengeschÃ¤ftes ausgelegt und meinen schÃ¶nen Glas-Fliegenpilz in der Mitte plziert. Dazu noch ein paar kleine Pilze (die gab es bei DM), ein paar Isarsteine und eine Teekanne, die ich mal aus Ton geformt hatte.

FÃ¼r warme Lichtakzente am Tisch sorgen Kerzen in bunter Blatt-Optik.

Auf dem Moos macht sich eigentlich alles Herbstliche gut - zum Beispiel auch Eicheln, Kastanien - oder MÃ¤nnlein oder Tierchen, die man daraus gebastelt hat. Das wÃ¤re doch besonders schÃ¶n, wenn man sie bei einem Familienspaziergang zusammen gesammelt hat. Vielleicht versuche ich das beim nÃ¤chsten Mal.

FÃ¼r die Vasen auf dem Wandregal habe ich getrocknete Zweige der Lampionblume...

...und einen Zweig mit orangen Beeren gewÃ¤hlt.

Und nun geht es mit Volldampf an's Basteln fÃ¼r die Vorweihnachtszeit!

Posted by orange in sachen machen, verschiedenes at 21:17

Saturday, November 9. 2013

## **SÃ¼dkartoffelsuppe mit Mango und TofuwÃ¼rfeln und ein Zitronengras-Kokos-Bananenshake**

Bei diesem kalt-nassen Wetter gibt es nur eine vernÃ¼nftige AbendbeschÃ¶ftigung:

Eine heiÃe Suppe und danach eine noch heiÃere Badewanne! Brrrrr...

FÃ¼r den Badewannen-Companion hatte ich extra eine Packung getrocknetes Zitronengras gekauft. Der Tee hat sich aber auch in der Suppe hervorragend gemacht!

FÃ¼r die Suppe:

550 g SÃ¼dkartoffel

4 Karotten

1 Zwiebel

1 EL gelbe Currypaste

1/2 Dose Kokosmilch

frischer Koriander

frisch aufgebrÃ¼hter Zitronengraste

etwas ErdnussÃ¶l oder neutrales Ãl

1/2 TL brauner Zucker

1 Kanne Tee aus getrocknetem Zitronengras zubereiten (etwa 2 EL auf eine Kanne).

Die SÃ¼dkartoffel und die Karotten schÃ¶len und in grobe StÃ¼cke schneiden. Die Zwiebel fein wÃ¼rfeln.

Etwas Ãl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Zucker glasig anschwitzen. Das GemÃ¼se dazu geben und mit Zitronengraste aufgieÃen, dass es gerade so bedeckt ist.

So lange auf mittlerer Hitze kÃ¶cheln, bis Karotten und Kartoffeln weich sind. Mit dem PÃ¼rierstab cremig pÃ¼rieren.

Die Kokosmilch und die Currypaste einrÃ¼hren und nochmals durchmischen.

Wenn Tee Ã¼brig bleibt, kann er ja dazu getrunken werden.

FÃ¼r das "Topping":

1 frische Mango

1/2 Packung Mandel-Nuss-RÃuchertofu

Die Mango und den Tofu in mundgerechte WÃ¼rfel schneiden.

Die TofuwÃ¼rfel in etwas Ãl knusprig goldbraun anbraten.

Die Suppe in Schalen abfÃ¼llen und mit reichlich frischem Koriander, Mango- und TofuwÃ¼rfeln garnieren. So lecker!

FÃ¼r die Badewanne:

Reichlich heiÃes Wasser, angenehme Gesellschaft, entspannender Badezusatz und...

Kokos-Bananen-Zitronengras-Shake

FÃ¼r 2 Personen:

1/2 Dose Kokosmilch

die selbe Menge starken Zitronengraste (gerne auch etwas mehr)

Abrieb und Saft von 1 Limette

1 EL Erdnussmus

2 Bananen  
Zimt  
ein kleiner SchuÃ Rum

Das Originalrezept fÃ¼r den Shake habe ich in der neuen Ausgabe des "Veggie Journals" gefunden. Das hat sich einfach zu gut angehÃ¶rt, um es nicht nachzumachen. Ich habe noch einen klitzekleinen Schluck Rum mit hinein gegeben und eine Prise Zimt darauf gestreut. Das hat die Zusammenstellung der Aromen perfekt ergÃ¤nzt. Ein perfekter Seelenschmeichler. Allerdings ist der Drink sehr reichhaltig - also nicht zu viel davon trinken, sonst wird einem flau im Magen ;-)

Und jetzt ist Entspannung angesagt fÃ¼r Mama und Papa :-) \*blubblublub\*

Posted by orange in essen und kochen, fleischersatz, getrÃ¤nke, promillig, rezepte, suppen, vegan, vegetarisch, warm at 20:23

Wednesday, November 6. 2013

### **Kurkuma-Ingwer-Pickles**

Als ich letztens frÃ¼hmorgens im Alnatura Supermarkt war, fand ich dort eine Kiste mit ganz frischer Gelbwurz vor.

Da habe ich mich an die wunderbaren Pickles von Anuli - meiner damaligen Hindi-Kurs-MitschÃ¼lerin, die uns auch einmal zu einem Ayurvedischen Kochkurs eingeladen hatte (siehe hier) - erinnert.

Leider habe ich sie schon lange nicht mehr gesehen. Deshalb dachte ich, ich probiere es jetzt einfach selbst mal aus, die Knolle einzulegen.

Und so habe ich's gemacht:  
frischer Kurkuma und frischer Ingwer zu gleichen Teilen  
gutes OlivenÃ¶l  
ca. 1 EL Salz

Kurkuma und Ingwer schÃ¶len und in 1-2 mm dicke Scheiben schneiden. In ein gut gereinigtes Einmachglas geben, mit etwa einem gestrichenen EsslÃ¶ffel Salz vermengen und mit OlivenÃ¶l aufgieÃ¼en, so dass alle StÃ¼cke einen halben Zentimeter mit Ã¶l bedeckt sind.

Bisher halten die Pickles sehr gut (ich habe sie vorsichtshalber im KÃ¼hlschrank) und schmecken sehr lecker!

Ich esse einen LÃ¶ffel davon zu sÃ¤mtlichen GemÃ¼segerichten, indischen Gerichten, wie Dhal, oder auch als Beilage zu KÃ¤se. Erdig, frisch und salzig.

Und die beiden Wurzeln sind in ihrer positiven Wirkung fÃ¼r die Gesundheit kaum zu Ã¼bertreffen. Sie wirken u.a. anregend auf die Verdauung, entzÃ¼ndungshemmend und antioxidativ.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, chutneys+pickles, essen und kochen, essig + Ã¶l, indien, rezepte at 10:00