

Sunday, December 29. 2013

GedÄ¼nsteter Fenchel und SÄ¼Ä¼kartoffel mit Thymian-Parmesan-BrÄ¼seln und Orangen-KrÄ¼utersquark

Dies ist ein ganz leichter, schneller, kindertauglicher Mittagssnack. Perfekt fÄ¼r die etwas faule Zeit nach dem dicken Schlemmen.

Ich benutze hier wieder meine DÄ¼mpfeinsÄ¼tze, die sich sehr bewÄ¼hrt haben. Ich hatte ja eine Zeit lang Ä¼berlegt, ob es sich lohnen kÄ¼nnte ein DÄ¼mpfgerÄ¼t mit mehreren Ebenen zu kaufen. Gerade mit Kind dÄ¼mpft man ja schon sehr viel. Dann haben wir in einem alteingesessenen GeschÄ¼ft fÄ¼r Haushaltsbedarf unglaublich teure DÄ¼mpfeinsÄ¼tze fÄ¼r unglaublich teure TÄ¼pfe gesehen (wir brauchten fÄ¼r den Induktionsherd einige neue Sachen). Ich bin froh, dass ich beides nicht gekauft hatte, sondern am Ende 3 EinsÄ¼tze bei IKEA fÄ¼r je 6,99 EUR gefunden habe, die sogar in meine vorhandenen induktionstauglichen TÄ¼pfe passen und vor allem auch gestapelt einwandfrei funktionieren.

Die SÄ¼Ä¼kartoffeln werden in den DÄ¼mpfeinsÄ¼tzen auch optisch ein GenuÄ¼ und auf mehreren Ebenen hat man genug Platz, dass alle von den Scheiben satt werden.

FÄ¼r uns 2,5 Personen hat die Portion gut als Snack gereicht:

2 Fenchelknollen, in dÄ¼nne Streifen geschnitten
1 groÄ¼e SÄ¼Ä¼kartoffel

Den Boden eines Topfes mit Wasser bedecken und die Fenchelstreifen hinein geben. Kurz aufkochen, den Deckel darauf setzen und den Fenchel dann bei niedriger Hitze gar dÄ¼nsten.

Die SÄ¼Ä¼kartoffeln in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und im DÄ¼mpfeinsatz eines Topfes weich dÄ¼mpfen.

Parmesan-Thymian-BrÄ¼sel
5 gehÄ¼ufte EL SemmelbrÄ¼sel
1 TL Butter
1 gehÄ¼uffer EL geriebener Parmesan
1/2 TL getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer

Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, die BrÄ¼sel und den Thymian hinein geben und die Mischung unter RÄ¼hren goldbraun anrÄ¼sten. Mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen und in einem SchÄ¼lchen etwas abkÄ¼hlen lassen. Den geriebenen Parmesan untermengen.

Orangen-KrÄ¼utersquark
1/2 Becher Schmand
Saft von 1/4 Orange
frischer Schnittlauch und Basilikum, fein gehackt
Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in einem SchÄ¼lchen vermengen.

Posted by orange in KinderkÄ¼che, essen und kochen, rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:34

Saturday, December 28. 2013

Neuzugang im KÄ¼chenfuhrpark: JTC OmniBlend + Urlaub auf der Zunge Smoothie

Bevor ich ein wenig Ä¼ber unser diesjÄ¼hriges - ganz aus der Tradition gefallenes - WeihnachtsmenÄ¼ erzÄ¼hle, mÄ¼chte ich Euch den neuesten Neuzugang in meinem KÄ¼chengerÄ¼te-Fuhrpark vorstellen:

Das Christkind hat mir ein paar Tage vor Weihnachten einen JTC OmniBlend V gebracht. Wahrscheinlich ist es direkt auf dem Motorblock zu mir geflogen und war somit schneller als erwartet - so viel Power hat das Ding :-)

Es soll tatsÄ¼chlich Frauen geben, die sind stinkebeleidigt, wenn sie ein KÄ¼chengerÄ¼t geschenkt bekommen. Ich gehÄ¼re da definitiv nicht dazu. Ich schenke es mir zur Not sogar selber.

Ich wurde von meinem Mann fÄ¼r verrÄ¼ckt erklÄ¼rt: "Lohnt sich das, so viel Geld fÄ¼r einen Mixer auszugeben?... AuÄ¼erdem haben wir doch schon einen Mixer!" Aber ich hatte natÄ¼rlich gute Argumente :)

1. Ich wollte schon lÄ¼nger einen Mixer mit StÄ¼ffel, da ich es ziemlich anstrengend finde, den Mixvorgang tausende Male unterbrechen zu mÄ¼ssen, um das Mixgut von der Wand zu kratzen und mit einem LÄ¼ffel durchzurÄ¼hren. Die Einen nennen es Faulheit, die Anderen Zeit-(und Nerven-)schonung, haha.

2. Ich will all die tollen Dinge ausprobieren, von denen ich schon so oft gelesen habe. Zum Beispiel in Null komma nichts TrockenfrÄ¼chte-Schokoaufstrich, GemÄ¼se-Aufstriche, Nussmus, Cashew-Sahne oder Getreidemilch zaubern. Ob zum Verschenken oder fÄ¼r uns selbst. Und ich muss so noch weniger fertig kaufen.

3. Ich liebe frischgepresste SÄ¼fte. Vor allem Apfel mit Karotte und Ingwer. Mit der Anschaffung eines Entsafters habe ich immer gehadert, denn ein Guter kostet ziemlich viel Geld und ist meist so groÄ¼ wie ein ausgewachsenes UFO. Der OmniBlend schafft es problemlos ganze Obst- und GemÄ¼sestÄ¼cke klein zu kriegen. Das GetrÄ¼nk wird natÄ¼rlich eher ein Smoothie, als ein Saft, aber wenn ich es dÄ¼nnflÄ¼ssiger haben will, kann ich das PÄ¼ree noch immer durch ein Baumwolltuch filtern oder mehr Wasser hinzu geben. Und der Mixer passt auf den Millimeter genau unter meinen KÄ¼chenoberschrank - kann somit immer in Griffweite stehenbleiben.

4. Bisher stand ich dem GrÄ¼nen Smoothie-Wahn ja recht skeptisch gegenÄ¼ber, um nicht zu sagen hÄ¼misch. Aber ich muss letztendlich zugeben - sie schmecken toll. Ich werde es nicht Ä¼bertreiben, aber so ein frisches MixgetrÄ¼nk zum FrÄ¼hstÄ¼ck ist was Feines. Und hin und wieder verirrt sich inzwischen auch mal ein Spinatblatt oder ein StÄ¼ck Wirsing darin. Lustigerweise liebt mein kleiner Sohn meine Kombinationen und wÄ¼rde am liebsten das ganze Glas austrinken, ohne einmal abzusetzen. Ein paar Schlucke kÄ¼nnen ja nicht schaden. Man muss es ausnutzen, so lange er noch nicht alles verweigert, was grÄ¼n und gesund ist. Aber zu viel mÄ¼chte ich ihm noch nicht geben - rein gefÄ¼hlsmÄ¼Ä¼ig.

5. Obst und GemÄ¼se zu einem GetrÄ¼nk oder Aufstrich zu vermischen ist eine gute MÄ¼glichkeit, VorrÄ¼te zu verbrauchen, in Momenten, in denen man gerade kaum Zeit zu Kochen hat. Das habe ich schon vor Weihnachten zu schÄ¼tzen gelernt. Der KÄ¼hlschrank war noch voll mit frischen Lebensmitteln, wir waren aber schon mit einem Bein im Auto zu meinen Eltern. Deshalb gab es jeden Morgen einen Vitaminkick zu trinken. Den haben wir Schnupfennasen und HustenhÄ¼se auch gebraucht und sehr genossen. Und es ist nichts Ä¼berreif oder matschig geworden.

6. Bei meinem WeihnachtmenÄ¼ hat der OmniBlend sehr gute Dienste geleistet: Suppe pÄ¼rieren, KÄ¼rbismusen, KrÄ¼uter-Cashewsahne herstellen, Kokosmilch fÄ¼r selbstgemachtes Eis cremig schlagen. Und das alles ging so einfach von der Hand, dass es richtig SpaÄ¼ gemacht hat.

7. Der OmniBlend ist tatsÄ¼chlich ganz einfach und schnell zu reinigen. Das ist ja auch immer wichtig.

Ganz sicher war ich mir vorher nicht, ob ich den Mixer wirklich so intensiv nutzen werde, wie ich mir das vorstelle. Ist ja schon eine grÄ¼Ä¼ere Anschaffung. Aber ich bin richtig glÄ¼cklich mit meinem neuen GerÄ¼t.

Zum Abschluss gibt es hier noch das Smoothie-Rezept von heute Morgen. In Gedanken liegen wir nÃ¤mlich in Thailand am Strand bei "Onkel Tom". Aber das Weihnachtswetter erinnert auch eher an FrÃ¼hlingserwachen, als an Ende Dezember - immerhin.

FÃ¼r 2 groÃe GlÃ¤ser:

- 2 gehÃ¶ufte EL Kokosraspeln
- 300 ml Wasser
- 1 Banane
- 1 mittelgroÃe Ananas (ca. 300 g)
- 1 Stengel frische Minze
- 5 BlÃ¤tter frischer Spinat, gut gewaschen
- 5 cm Gurke
- 2 Datteln, entkernt
- 200 ml Wasser
- 1 Spritzer Limettensaft, wer mag

Von der Ananas oben das GrÃ¼n und unten den Strunk abschneiden und auch an den Seiten die braune, harte Schale groÃrÃ¼mig herunterschneiden. Lieber etwas mehr wegnehmen, als die holzigen, braunen "Waben" mitessen zu mÃ¼ssen.

Die Kokosraspeln mit 300 ml Wasser ca. 2 Minuten mixen, bis die Raspeln schÃ¶n kleingehexelt sind nicht mehr auf der Zunge stÃ¶ren. Das Wasser wird dann weiÃlich und bekommt eine leicht cremige, aufgeschÃ¼mte Konsistenz.

Jetzt die Banane, das Ananas-Fruchtfleisch, die MinzblÃ¤tter, den Spinat, das GurkenstÃ¼ck, die Datteln und die restlichen 200 ml Wasser dazu geben.

Auf niedriger Stufe zerkleinern und dann auf hÃ¶chster Stufe etwa 2 Minuten mixen, bis ein geschmeidiges GetrÃ¤nk entsteht und keine groben StÃ¼cke mehr zu finden sind.

Durch die Reibung wird der Smoothie ein ganz klein wenig erwÃ¤rmt. Ich finde das angenehm, denn zu dieser Jahreszeit mag ich die GetrÃ¤nke nicht so gerne kalt. Wer kalt bevorzugt mixt einfach 1-2 EiswÃ¼rfel mit.

Guten Appetit! :)

Posted by orange in essen und kochen, getrÃ¤nke, kalt, rezepte, vegan, vegetarisch at 20:15

Saturday, December 14. 2013

Mangold-KÃ¼bis-Lasagne mit orangiger Parmesan-Kokos-Bechamel

In unserer Ã¼kokiste kommt nicht nur wÃ¼hentlich tolles Obst und GemÃ¼se, sondern auch immer einige nette Anregungen fÃ¼r Gerichte, die man mit den vorhandenen Lebensmitteln kochen kÃ¶nnte. Vor ein paar Wochen war ein Lasagnerezept dabei, das sich so toll anhÃ¶rte, dass ich gleich damit experimentieren musste. Herausgekommen ist dieser mÃ¤chtige Pasta-GemÃ¼se-Traum.

Was fÃ¼r eine unerwartete und fantastische Kombination: Kokos und Parmesan in einer cremigen Bechamelsauce! Ein Hauch Orangenschale hat dem Ganzen noch einen Frische-Kick verpasst.

Ein paar klein geschnittene Datteln, Pinienkerne und ein Spritzer Orangensaft gibt KÃ¼bis und Mangold das gewisse Etwas.

Als vegetarisches Hauptgericht wÃ¤re diese Lasagne sicher ein Highlight auf Eurem Weihnachtstisch!

Ihr solltet nur das SÃ¤ttigungspotential nicht unterschÃ¤tzen und eine ganz leichte Vor- und Nachspeise dazu reichen.

FÃ¼r die Lasagne:

Lasagneplatten
200 g ReibekÃ¤se

Mangold-KÃ¼bis-GemÃ¼se:

700 g Hokkaido-KÃ¼bis, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
500 g Mangold, in dÃ¼nne Streifen geschnitten
1 Zwiebel, klein gewÃ¼rfelt
2 Knoblauchzehen, klein gewÃ¼rfelt
OlivenÃ¶l
150 ml GemÃ¼sebrÃ¼he
Saft von 1/2 Orange
2 EL Pinienkerne
5 Datteln, klein gewÃ¼rfelt
1 Prise Korianderpulver
Salz, Pfeffer

Parmesan-Kokos-Bechamel:

5 EL Butter
5 EL Mehl
600 ml Kokosmilch
80 g Parmesan
Salz, Pfeffer, Muskat
geriebene Schale von 1/4 Bio-Orange

Das GemÃ¼se vorbereiten.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrÃ¶sten und beiseite stellen.

In einer groÃen Pfanne Zwiebeln und Knoblauch in OlivenÃ¶l glasig anschwitzen. Den KÃ¼bis und die Strunk-Teile des Mangolds dazu geben. Mit GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen, den Deckel darauf geben und bei niedriger Hitze so lange kÃ¶cheln lassen, bis der KÃ¼bis gar ist.

In der Zwischenzeit die Bechamel-Sauce vorbereiten: Den Parmesan fein reiben. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, das Mehl einrÃ¶hren und langsam hellgolden anrÃ¶sten. Dabei immer weiter rÃ¼hren. Mit Kokosmilch aufgieÃen und mit einem Schneebesen verquirlen, so dass keine KlÃ¼mpchen bleiben.

Den Topf vom Herd nehmen und den Parmesan langsam einrÄ¼hren. Die Bechamel-Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und Orangenabrieb wÄ¼rzen und abschmecken.

Wenn der KÄ¼rbis beginnt, weich zu werden, die Pinienkerne, Datteln und das GrÄ¼n vom Mangold mit in die Pfanne geben. Noch ein paar Minuten weiter dÄ¼nsten und schon einmal den Ofen auf 180Ä°C vorheizen.

Nun die Lasagne schichten: Einen SchÄ¼pfel Bechamel in eine Auflaufform geben und eine Schicht Lasagneplatten darauf drappieren. Die Nudelplatten mit KÄ¼rbis-Mangold-GemÄ¼se abdecken und wieder einen SchÄ¼pfel Bechamelsauce in die Form geben. Dann wieder Nudeln, GemÄ¼se, Bechamel - bis nichts mehr Ä¼brig ist.

Die letzte Schicht sollte Bechamelsauce sein. Auf dieser den geriebenen Gratin-KÄ¼se verteilen.

Die Auflaufform auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben und fÄ¼r etwa 30 Minuten backen, bis der KÄ¼se eine goldbraune Kruste bekommen hat und die Nudelplatte gar sind.

Posted by orange in essen und kochen, pasta+so, rezepte, vegetarisch at 12:32

Sunday, December 8. 2013

Wer darf das 8. TÄ¼rchen aufmachen?

Oh wie schÄ¼n, in diesem Jahr bekommt mein kleiner Sohn die Zeit rund um Weihnachten schon richtig mit. Ich genieÄ¼e diese Wochen immer sehr - soweit ich vom Vorweihnachtsstress einigermaÄ¼en verschont bleibe.

In der Arbeit war natÄ¼rlich immer Hektik angesagt und das UmÄ¼glichste musste noch vor Jahresende fertig werden. Aber dieses Jahr bin ich zuhause und kann mich (hoffentlich) ausgiebig um eine gemÄ¼tliche AtmosphÄ¼re kÄ¼mmern.

Die ersten Punkte auf der imaginÄ¼ren Advents-To-Do-Liste sind auch schon abgeklappert. Naja, was heisst "schon", ist ja schon zweiter Advent :)

Da wÄ¼ren auf jeden Fall mal ein "WÄ¼lkchen" auf dem Christkindlmarkt trinken (heiÄ¼er Met mit Honig-EierlikÄ¼r, Sahnehaube und Schokostreuseln - ooooh so fein!), PlÄ¼tzchen von Mama essen und die Wohnung winterlich dekorieren dabei. Geschenke basteln ist noch in Planung und mal sehen, ob es mit dem Schlitten fahren auch noch klappt.

Am Weihnachtsabend trifft sich dann wie immer die ganze Familie zum gemÄ¼tlichen Beisammensein mit gutem Essen. Und vielleicht lÄ¼uft die Hauptperson dann schon auf zwei Beinen um den Tannenbaum.

Dass auch alle merken, wann der 24. ist, habe ich einen Familien-Adventskalender gebastelt. Jeder darf abwechselnd ein "TÄ¼rchen" aufmachen.

Auf dem Blog raumdinge habe ich ganz viel Inspiration zum Thema Adventskalender gefunden und auch eine kostenlose pdf-Schnittvorlage fÄ¼r wundervolle, kleine PapierhÄ¼uschen. Die wÄ¼rden sich sicher auch toll als Verpackung fÄ¼r kleine Geschenke machen.

Aus diesen HÄ¼uschen und aus mit rotem Filz beklebten Streichholzschachteln ist dann unser Kalender entstanden.

Meine 12 HÄ¼uschen habe ich auf 300 g starken Fotokarton ausgedruckt, ausgeschnitten, mit Klebestift zusammen geklebt und mit roter Acrylfarbe bemalt.

FÄ¼r die 12 PÄ¼ckchen habe ich Streichholzschachteln mit rotem Filz beklebt. Man braucht hierfÄ¼r gar keine Vorlage. Den Filz einfach grob ausschneiden, aufkleben und die Ä¼berstehenden RÄ¼nder wegschneiden. Ich habe etwa 3 DIN A4-BÄ¼rigen Filz verbraucht.

Die PÄ¼ckchen wurden mit weiÄ¼em HÄ¼kelgarn verschnÄ¼rt und an einen trockenen Zweig gehÄ¼ngt. Diese findet man beim Spazieren gehen im Park ja gerade an jeder Ecke! Dass die Vasen nicht umfallen, habe ich sie mit Sand aufgefÄ¼llt.

Dass auch jeder weiÄ¼, wann er dran ist, habe ich Sterne aus Tonpapier ausgeschnitten und mit einem Metallic-Edding beschriftet. An den PÄ¼ckchen kann man die Sterne einfach hinter das Garn klemmen. FÄ¼r die HÄ¼uschen habe ich die Nummerierung jeweils an Zahnstocher geklebt.

Die FÄ¼llung wird natÄ¼rlich nicht verraten, sonst ist ja die Ä¼berraschung hin! FÄ¼r die SchÄ¼rtelchen bieten sich

Blog Export: orange kÄ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

aus PlatzgrÄ¼nden kleine Zettel mit einem Gutschein, einer LiebeserklÄ¼rung oder einer Lebensweisheit an.

Eine tolle Idee habe ich noch beim StÄ¼bern im Internet aufgeschnappt: Wenn das PrÄ¼sent zu groÄ¼r den Weihnachtskalender ist, male einfach eine Schatzkarte zu einem geheimen Ort - zum Beispiel in der Wohnung - und verstecke es dort. Die Schatzkarte wandert dann in das SÄ¼ckchen des Adventskalenders.

Posted by orange in filz, papier, sachen machen at 19:24

Wednesday, December 4, 2013

Winter- / Weihnachtsdeko aus Pompons: Wollschnee

Adventszeit ist Bastelzeit...

Gerade erleuchtet die Sonne wieder den blauen Himmel, aber letzte Woche fiel der erste Schnee und hat den Park gegenÄ¼ber weiÄ¼ gepudertzuckert. Bei uns zuhause schneit es schon etwas lÄ¼nger durchgehend. Äœber der Couch.

Aber kein schwarzes Wetterloch oder ein Leck im Dach ist schuld - sondern eine flockige Winterdeko ziert dieses Jahr unsere Wand: Woll-Schnee!

DafÄ¼r habe ich Pompons in verschiedenen GrÄ¼en gewickelt und an lange WollfÄ¼den gebunden. An der Wand festgeklebt habe ich sie mit blauem Washi-Tape (Papierklebeband) - als Himmel sozusagen.

Mir gefÄ¼llt der Schneehimmel richtig gut!

Wenn man die Pompons abends mit einer Lampe anleuchtet, wirkt die Deko noch heimeliger.

Falls Ihr auch auf den Geschmack gekommen seid, und den Wollschnee nachmachen wollt, kÄ¼nnt Ihr Euch hier meine Video-Anleitung dazu ansehen.

Ein Video How-To, wie man einen Pompon wickelt, gibt es auch!

FÄ¼r die Kreise aus Pappe, die man benÄ¼tigt, um einen Bommel zu wickeln, habe ich Euch eine pdf-Vorlage mit verschiedenen GrÄ¼en gemacht, die Ihr hier kostenlos herunterladen kÄ¼nnt.

Let it snow, let it snow, let it snow! :-)

Posted by orange in sachen machen, verschiedenes at 10:01