

Sunday, January 26. 2014

Spielwiese fÄ¼r kleine RÄ¼ber

Das alte, geliebte HABA-Traumwiese Nestchen hat ausgedient. Es ist einfach zu klein geworden, um es als Spielunterlage zu benutzen. Und auch die LieblingsbeschÄ¼ftigungen meines kleinen Sohnes - Stapeln, Zusammenbauen, Umwerfen, Zerlegen - waren aufgrund der Polsterung nur bedingt mÄ¼glich. Also musste etwas Neues her.

Es gibt zwar wirklich schÄ¼ne Spielteppiche - am besten gefallen mir die mit Bauernof-Motiv drauf - aber so ein viereckiges, buntes Ding in unser schon recht volles (und bereits sehr buntes) Wohn- und Esszimmer zu integrieren, wÄ¼re dann auch nicht so einfach und wahrscheinlich auch nicht besonders schÄ¼n geworden. Wir haben also selbst Hand angelegt und eine Spielwiese gebastelt, die unseren Platzanforderungen gerecht wird.

Ich habe mir einen genauen Plan gezeichnet, wie der Teppich am Ende aussehen und welche MaÄ¼e er haben soll.

Ich dachte, Filz wÄ¼re als Material eigentlich am besten. Er ist strapazierÄ¼hig, warm am Po und einigermaÄ¼en leicht zu reinigen. Nach einigem StÄ¼bern im Internet habe ich mich fÄ¼r den Nadelfilz-Office-Bodenbelag "Destiny" entschieden, in Gelb - passend zu unserer gelben Wand hinter dem Esstisch. 2 x 2 Meter haben ausgereicht, um alle StÄ¼cke daraus auszuschneiden. Das kam inklusive Versand auf 25,88 EUR (bei floordirekt.de) - ein fairer Preis, wie ich finde.

Als die Teppichrolle ankam, hatte ich schon Sorge, ob ich es schaffen werde, mit dem Messer eine schÄ¼ne Rundung daraus auszuschneiden. Aber zu meinem Erstaunen konnte man den Teppich sogar mit meiner scharfen Schneiderschere bearbeiten und ganz leicht alle gewÄ¼nschten Formen hin bekommen.

FÄ¼r das Anzeichnen der Rundungen haben wir uns einen Zirkel aus einem Ring und einem StÄ¼ck Wolle gebastelt.

Als Schablone fÄ¼r die runden Ecken des WandstÄ¼cks habe ich ein Trinkglas verwendet.

Die gestÄ¼ckelten Teile haben wir mit Gaffa-Klebeband fest unter Zug verklebt. Das hÄ¼lt bisher wunderbar.

Das WandstÄ¼ck ist momentan noch mit doppelseitigem Klebeband befestigt, aber ich denke, wir werden es mithilfe von Unterlegscheiben an die Wand schrauben. Wie gesagt, seine LieblingsbeschÄ¼ftigung ist es, Dinge zu demontieren. Und das WandstÄ¼ck ist ihm da auch schon ins Auge gefallen.

Das Ergebnis gefÄ¼llt uns allen richtig gut und wurde auch schon gebÄ¼hrend eingeweiht! Und einigermaÄ¼en kostengÄ¼nstig war es noch dazu. Was will man mehr!

Jetzt fehlen nur noch ein paar gemÄ¼tliche Kissen.

Vielleicht bastle ich auch bei Gelegenheit fÄ¼r das WandstÄ¼ck noch ein "Formenspiel" mit bunten Filzformen und Klettband.

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

Posted by orange in essen und kochen, filz, sachen machen, verschiedenes at 12:20

Friday, January 24. 2014

Ein wenig GlÃ¼ck muss sein zum Jahresanfang: GlÃ¼cksrollen mit Tempeh (oder Minutensteak oder Ei) und GemÃ¼se

Irgendwie fÃ¤ngt dieses Jahr komisch an. Ganz gute und ganz schÃ¶nen schockierenden Nachrichten wechseln sich ab. Aber ok - ich habe mir beim Universum ein prima (positiv) umwerfendes Jahr gewÃ¼nscht und noch ist ja nicht aller Tage Abend, sondern erst der Anfang!

Apropos Abend. Heute habe ich umher Ã¼berlegt, was ich zum Abendessen kochen kÃ¶nnte. Nach so einem Schultag mit reichlich VÃ¶llerei - wer denken muss, muss auch gut essen (Zur besseren Vorstellung: Es gab, wie immer, zum zweiten FrÃ¼hstÃ¼ck eine Brezenstange mit FrischkÃ¤se, Radieserl und Kresse, zum Wachwerden einen Espresso, zum Erfrischen einen Karotten-Sellerie-Ingwer-Saft, zum satt werden einen GemÃ¼sestrudel, zum AufwÃ¤rmen eine heiÃe Zartbitter-Sojamilch-Schokolade und als Retter aus dem SpÃtnachmittagstief ein StÃ¼ck Merci-Schokolade... kawumm) - hatte ich auf jeden Fall keine Lust auf etwas Schweres und auch keine Lust auf viele Kohlenhydrate. Ich hatte Lust auf asiatisch. Und das schÃ¶n scharf!

Also ab in den Asiamarkt. Da ist mir erstmal aufgefallen, wie lange ich hier nicht mehr lÃ¤nger als zwei Minuten war. Inzwischen gibt es ja doch Ã¶fter etwas BodenstÃ¤ndiges, Kindertaugliches oder ich muss mich beim Einkaufen zwecks Meuterei beeilen. Es war schÃ¶n, mal wieder durch die bunten GÃ¤nge zu schlendern und sich in Ruhe Packungen anzuschauen, von denen man erstmal gar nicht erahnt, was Ã¼berhaupt drin ist.

Die Zutaten in meinem Einkaufskorb hÃ¤tten eine Udon-Misosuppe mit GemÃ¼se, KrÃutern und Ei werden kÃ¶nnen. Oder GlÃ¼cksrollen. Und fÃ¼r letztere habe ich mich dann auch entschieden. ICH LIEBE GLÃœCKSRollen!

Praktischerweise habe ich in meinem KÃ¼chenschrank noch ein StÃ¼ck Tempeh gefunden und fÃ¼r meinen Mann ein kleines Minutensteak. Fertig waren die Ideen fÃ¼r die FÃ¼llung. Die Beschreibung hÃ¶rt sich aufwendiger an, als sie ist. Es geht wirklich recht schnell, ein paar GlÃ¼cksrollen zu rollen und man kann seine Fantasie walten lassen - je nach Zutaten, die man gerade daheim hat.

FÃ¼r 5 ganze (10 halbe) Rollen:

- 10 runde Reispapier-BlÃ¤tter
- 1 Gurke, fein gehobelt
- 2 Karotten, fein gehobelt
- 1/2 rote Spitzpaprika, in dÃ¼nne Streifen geschnitten
- 1 Ei
- 1 Schalotte, in feine Ringe geschnitten
- 1 gute handvoll frische KorianderblÃ¤tter
- 3 EL SchnittlauchrÃ¶llchen
- 3 EL KocherdnÃ¼sse
- Ã

- 70 g Tempeh, in mundgerechte StÃ¼cke/Streifen geschnitten
- wer mag: 1 Rinder-Minutensteak
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 10 EL Sojasauce
- 1 EL Agavendicksaft
- Limette

Das Minutensteak und den Tempeh in mundgerechte Streifen schneiden. In einem SchÃ¼lchen Sojasauce, Agavendicksaft, gepressten Knoblauch und den Saft von 1/4 Limette verrÃ¼hren. Die Marinade auf 2 SchÃ¼lchen aufteilen: in das eine den Tempeh und in das andere die Steakstreifen geben. Gut umrÃ¼hren und marinieren, bis alle

anderen Zutaten fertig vorbereitet sind.

Das Reispapier nacheinander in handwarmes Wasser tauchen und auf ein glatt ausgebreitetes KÃ¼chentuch legen. Immer zwei BlÃ¤tter aufeinander legen, so dass die geriffelte Seite auÃen ist.

Die Karotte und die Gurke in dÃ¼nne, lange Streifen raspeln. Am besten geht das mit einem Julienneschneider. Die Paprika kann man mit einem Messer ganz gut dÃ¼nn schneiden.

Den Schnittlauch in RÃ¶llchen schneiden und die BlÃ¤tter von den Korianderstielen zupfen.

Das Ei hart kochen, pellen und in dÃ¼nne StÃ¼cke schneiden.

Eine kleine Pfanne erhitzen und die KocherdnÃ¼sse ohne Ãl goldbraun anrÃ¶sten. Heraus nehmen und grob hacken.

Dann etwas Ãl in die Pfanne geben und die Schalottenringe darin knusprig anbrÃ¶unen. Heraus nehmen.

Im restlichen Ãl den Tempeh inklusive Marinade goldbraun anbraten, dann zur Seite legen.

In der noch heiÃen Pfanne die Steakstreifen kurz scharf anbraten.

Nun kÃ¶nnen die Rollen zusammengebaut werden. Dazu eine Doppelschicht Reispapier auf ein Brettchen legen. In der Mitte Karotten-, Paprika und Gurkenstreifen anordnen, wahlweise Tempeh, Ei oder Fleisch darauf drappieren, mit KrÃ¤utern und ErdnÃ¼ssen bestreuen, mit einem Spritzer Limettensaft wÃ¤rzen. Den vorderen und hinteren Teil des Reispapieres einklappen, dass die FÃ¼llung eingeschlossen wird. Eine Seite darÃ¼ber klappen und zur anderen Seite rollen. Es soll eine verschlossene Rolle entstehen. Ãhnlich ist es bei einer FrÃ¼hlingsrolle, dort habe ich die Schritte fotografiert. Schaut doch mal hier, dann kÃ¶nnt Ihr euch die Beschreibung sicher besser vorstellen!

Am Ende die fertigen Rollen in der Mitte durchschneiden und mit einem Dip servieren.

Scharfer Soja-Dip:

10 EL Sojasauce

1/2 - 1 grÃ¼ne Thaichili (wahlweise mit oder ohne Kerne), fein gehackt

1 EL frische KorianderblÃ¤tter, fein gehackt

Alle Zutaten fÃ¼r die Sauce einfach in einem SchÃ¼lchen mischen. Verwendet - je nach gewÃ¼nschtem SchÃ¶rfeegrad mehr oder weniger - Chili.

Wer noch mehr GlÃ¼ck braucht: Hier kommt Ihr zum Rezept fÃ¼r GlÃ¼cksrollen mit Sojasprossen und marinierten Shrimps. Dazu gibt es einen Fischsauce-Dip!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, essen und kochen, rezepte at 19:37

Saturday, January 11. 2014

"Hausfrau's-Kost" - WeiÄe Bohnen in Tomatensauce mit geschmolzenem Mozzarella und Brezencroutons

Ich finde es immer wieder faszinierend, wie aus einer steinharten, trockenen HÄ¼lsenfrucht nur mithilfe von etwas Wasser wieder ein zartes, leckeres Nahrungsmittel wird. Man kann richtig zusehen, wie sich erst die AuÄenhaut vollsaugt und schrumpelig und viel zu groÄ fÄ¼r ihre Bohne wird. Ein paar Stunden spÄ¼ter holt die Bohne auf und dehnt sich aus, bis sie die Haut prall ausÄ¼llt. WÄ¼rde man ihr noch mehr Zeit geben, wÄ¼rde sie beginnen zu keimen - pure Lebenskraft.

HÄ¼rt sich esoterisch an, aber macht echt SpaÄ! Probiert's mal aus!

Mein Mann hat zwar vor dem Abendessen gemeutert "Nuuur Bohnen?", aber ich kÄ¼nnte mich rein legen und ihm hat es dann auch recht gut geschmeckt ;) Ein frisches Kartoffelbrot mit Butter dazu und fertig ist eine nÄ¼hrende, warme Mahlzeit.

Die Bohnen kann man am nÄ¼chsten Tag auch wunderbar kalt oder aufgewÄ¼rmt zur Brotzeit essen.

FÄ¼r 3-4 Personen:

300 g getrocknete weiÄe Bohnen
1 Dose ganze Tomaten oder 5-6 frische, grob gewÄ¼rfelt
1 kleine handvoll getrocknete Tomaten (die trockenen, ohne Ä¼!), grob gewÄ¼rfelt
1 Zwiebel, klein gewÄ¼rfelt
2 Knoblauchzehen, klein gewÄ¼rfelt
1 TL Oregano
1/2 TL Thymian
Salz, Pfeffer
1 TL brauner Zucker
ca. 200 ml GemÄ¼sebrÄ¼he
1 EL WeiÄweinessig
OlivenÄ¼l
1 kleine handvoll frisches Basilikum, grob gehackt
wer mÄ¼chte: 1 Kugel Mozzarella
1 Breze vom Vortag, in mundgerechte WÄ¼rfel oder Scheiben geschnitten
1 TL Butter

Die Bohnen in reichlich Wasser Ä¼ber Nacht einweichen. Das Einweichwasser abgieÄen und frisches Wasser in einen Topf fÄ¼llen. Die Bohnen darin 60-90 Minuten gar kochen.

Wenn die Bohnen fertig sind, alle ZwiebelwÄ¼rfel bis auf 1 EL (den brauchen wir fÄ¼r die Croutons) und den Knoblauch in einem Topf in etwas OlivenÄ¼l anschwitzen. Mit einer Prise braunem Zucker karamellisieren.

Wenn die Zwiebeln glasig geworden sind, die Tomaten, die getrockneten Tomaten, den Essig und ca. 200 ml GemÄ¼sebrÄ¼he dazu geben und mit Oregano, Thymian und Pfeffer wÄ¼rzen. FÄ¼r etwa 15 Minuten auf kleiner Hitze kÄ¼cheln lassen.

Brezencroutons: In der Zwischenzeit die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und die BrezenstÄ¼cke hinein geben. Nach 1-2 Minuten auch die Zwiebeln mit in die Pfanne geben. So lange auf kleiner Hitze anrÄ¼sten, bis die Zwiebeln goldbraun und die BrezenstÄ¼cke knusprig werden.

Wenn sich die Aromen der Sauce gut verbunden haben und die Tomaten zerfallen sind, den Bohneneintopf mit Salz und ggf. noch etwas braunem Zucker abschmecken und in eine Schale umfÄ¼llen.

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

Die MozzarellawÄ¼rfel und die frischen Basilikumstreifen unterrÄ¼hren, mit Brezencroutons garnieren und gleich servieren.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 10:40

Wednesday, January 1. 2014

Hallo 2014! - Mit Karotten-Paprika-FrischkÃ¤se und Maracuja-Granatapfel-Joghurt und vielen neuen Abenteuern

Servus, 2014! SchÃ¶n, dass Du da bist!

Ich hoffe, Du hast mir eine groÃe MÃ¼tze voll Schlaf mitgebracht, ein wenig mehr Zeit zum Lernen, kreativ sein und fÃ¼r kÃ¶rperliche ErtÃ¼chtigung. Aber - was natÃ¼rlich noch viel wichtiger ist - ganz viel Gesundheit fÃ¼r die ganze Familie.

Das ist eigentlich alles, was ich mir wÃ¼nsche - sonst kannst Du Deinen Ideen fÃ¼r Abenteuer und VerrÃ¼cktheiten freien Lauf lassen. Vielleicht auch bei einem kleinen Asienausflug zu Dritt? Ich freu mich drauf!

Wir haben unser Jahr ganz gemÃ¼tlich mit Freunden und Kindern ausklingen lassen. Und ich bin tatsÃ¤chlich inklusive Sohn im Arm vor 12 Uhr eingeschlafen. Das hÃ¤tte ich vor ein paar Jahren auch nicht geglaubt, hÃ¤tte es mir jemand prophezeit.

Aber das Jahr 2013 war sowieso vÃ¶llig jenseits meiner Vorstellungskraft. Vollgepackt mit unsagbar schÃ¶nen und Ã¼berwÃ¤ltigenden Momenten, aber auch mit zehrenden und anstrengenden Zeiten, in denen ich absolut am Limit war. Alles in allem eine riesen Herausforderung.

Aber wenn mein kleiner RÃ¤uber um die Ecke kommt, der mich mit einem schelmischen Grinsen anstachelt, ihn auf allen Vieren durch die Wohnung zu jagen, weiÃ ich, dass es nur gut werden kann :)

Wooo sind die ganzen tollen neuen Abenteuer!?

Der erste Morgen des Jahres war nicht mit langem Ausschlafen gekrÃ¶nt, aber mit einem leckeren FrÃ¼hstÃ¼ck!

Zu frischen, warmen Semmeln gab es Karotten-Paprika-FrischkÃ¤se mit Kresse, Basilikum und Schnittlauch und Vanillejoghurt mit Maracuja und Granatapfelkernen. Beides innerhalb weniger Minuten zusammen gerÃ¼hrt!

Karotten-Paprika-FrischkÃ¤se

1/2 rote Paprika, entkernt

1 Karotte, geschÃ¤lt

1/2 Packung FrischkÃ¤se "natur"

frische KrÃ¤uter, wie Kresse, Basilikum, Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Die Paprika und die Karotte ein paar Sekunden auf niedriger Stufe im Mixer zerkleinern, oder in ganz feine WÃ¼rfelchen schneiden.

Mit dem FrischkÃ¤se vermischen und mit Salz, Pfeffer und KrÃ¤utern vermengen.

Vanillejoghurt mit Maracuja und Granatapfelkernen

1 Becher Bio-Vanillejoghurt

1 Maracuja

3 EL Granatapfelkerne

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

Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Maracuja lösen. Die Granatapfelkerne aus der Schale pulen. Beides in ein Schälchen geben und mit dem Vanillejoghurt verrühren.

Für den Blog hoffe ich, in diesem Jahr wieder schön regelmäßig zum Schreiben zu kommen! Das habe ich mir fest vorgenommen. Und richtig Lust hätte ich auch, Euch mit dem einen oder anderen Rezept-Video zu überraschen! Wir werden sehen!

Und nun wünsche ich Euch abschließend einen tollen Jahresbeginn und einen nicht allzu miauenden Neujahrskater ;-)

Posted by orange in Kinderkekse, dips+aufstriche, essen und kochen, rezepte, snacks/vorspeisen, süßes, vegetarisch at 11:34