

Tuesday, March 31. 2015

Pesto-Reis mit Fenchel und Oliventofu

Der FrÄ¼hling kommt! Und wir haben Lust auf GrÄ¼ne! :-)

Mit selbst gemachtem Pesto kann man wunderbar alles GrÄ¼ne verwerten, das man in der NÄ¼he hat - egal ob frische FrÄ¼hlingskrÄ¼uter aus der Natur, aus dem GemÄ¼semarkt, die ersten Sprossen vom Balkon, oder die Reste aus dem KÄ¼hschrank.

Eine besondere Zutat, die noch weitere Vitamine, eine tolle Konsistenz und einen auÄ¼ergewÄ¼hnlichen Geschmack liefert ist rohe Karotte. Man kann sie grob und mit BiÄ¼ oder fein und versteckt in das Pesto mixen - wie man gerade gerne mÄ¼chte.

Auch beim Part der NÄ¼sse kann man ganz nach Lust und Laune vorgehen - gerÄ¼stete Mandeln, Cashews, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne oder WalnÄ¼sse... alles ist mÄ¼glich.

Gute und frische Lebensmittel machen den GenuÄ¼ aus. Dazu gehÄ¼rt auch hochwertiges Ä¼l und - wer mÄ¼chte - Parmesan.

GrÄ¼ne-Reste-Pesto

1 kleiner Bund Rucola

1 handvoll Basilikum

1 StÄ¼ngel Minze

1/2 groÄ¼e Karotte, grob geschnitten

50 g Parmesan am StÄ¼ck, grob geschnitten

1 kleine handvoll Mandeln (mit Schale), grob gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 guter Schluck OlivenÄ¼l

Fleur de Sel

Pfeffer

Die Mandeln grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne zusÄ¼tzlichem Fett goldbraun anrÄ¼sten.

Die abgeÄ¼hlten Mandeln zusammen mit dem Parmesan in einem Mixer grob pulverisieren.

Die Knoblauchzehe in den Mixbecher pressen, die gut gewaschen und trocken geschÄ¼ttelten KrÄ¼uter und die grob geschnittene, geschÄ¼lte Karotte hinein geben.

Auf voller Kraft schÄ¼n cremig pÄ¼rieren.

Mit grobem Salz und Pfeffer und eventuell einem Schuss Zitronensaft abschmecken.

Das Pesto lÄ¼sst sich - mit reichlich Ä¼l bedeckt - in einem Schraubglas einige Tage im KÄ¼hschrank aufbewahren.

Besonders gut schmeckt es als Brotaufstrich, als "Klecks" in einer GemÄ¼sesuppe, vermengt mit Nudeln, Reis, Bulgur, Hirse etc.

Probiert auch mal die Version: "Kerbel (groÄ¼er Bund) und Karotte"!

GemÄ¼sereis:

3-4 kleine Tassen gekochter Reis (frisch oder vom Vortag)

1 Fenchelknolle, in Streifen geschnitten

6 getrocknete Tomaten in Ä¼l, klein geschnitten

Pinienkerne

1/2 Oliventofu (z.B. von Taifun), gewÄ¼rfelt

Den Reis waschen und in der doppelten Menge Wasser gar kochen.

Den Fenchel in Streifen schneiden, den Boden eines kleinen Topfes ca. 2 cm mit Wasser bedecken, Deckel drauf und den Fenchel gar kochen dÃ¼nsten.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten, dann heraus nehmen.

Den Tofu wÃ¼rfeln, mit etwas Ãl in die noch heiÃe Pfanne geben und leicht anbrÃunen.

Die getrockneten Tomaten in kleine StÃ¼cke schneiden.

Den Reis mit einigen LÃ¶ffeln Pesto, dem gekochten Fenchel, der HÃlfte der Pinienkerne und des Tofus gut vermengen.

Mit dem restlichen Tofu und den restlichen Pinienkernen garniert servieren.

Ich wÃ¼nsche Euch allen schÃ¶ne, gemÃ¼tliche freie Tage!

Posted by orange in KinderkÃ¼che, dips+aufstriche, essen und kochen, rezepte, vegetarisch at 13:41

Tuesday, March 3. 2015

Rote Bete-Salat mit Granatapfel und Kresse + KrÃ¤uterchampignons mit Knoblauch

Resteessen!

Diese ganz schnellen Abendessen-Snacks gab es heute bei uns. Alles, was im KÃ¼hlschrank noch auf die baldige Verarbeitung wartete. Ganz einfach, stressfrei und doch so lecker!

Rote Bete-Salat mit Granatapfelkernen und Kresse:

4 gekochte Rote Bete-Knollen

1/4 Granatapfel

1 Kistchen Kresse

Saft von 1/2 Zitrone

etwas OlivenÃ¶l

Pfeffer

Fleur de Sel oder normales Salz

Die Rote Bete (am besten mit KÃ¼chenhandschuhen) in kleine WÃ¼rfel schneiden. Zusammen mit den Granatapfelkernen in eine Schale geben.

Die Kresse waschen, aus dem Beet schneiden und zusammen mit Ãl und Zitronensaft unter den Salat mengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Champignons mit Knoblauch und KrÃ¤utern

ca. 10 Champignons

2 Knoblauchzehen

Pfeffer

Fleur de Sel oder normales Salz

2 EL italienische KrÃ¤uter (TK) oder frische KrÃ¤uter nach VerfÃ¼gbarkeit

BratÃ¶l

Champignons in mundgerechte StÃ¼cke schneiden. Die Knoblauchzehen grob hacken.

Ãl in einer Pfanne stark erhitzen und die Champignons mit dem Knoblauch wenige Minuten scharf anbraten. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht zu dunkel und somit bitter wird.

Mit Salz, Pfeffer und den KrÃ¤utern abschmecken.

Dazu schmeckt ein herzhaft belegtes Brot oder - wie bei uns - ein paar knusprig angebratene Bio-Kartoffelpuffer!

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 20:57

Monday, March 2. 2015

GerÃ¶stete BlumenkohlrÃ¶schen mit Petersilien-Sesam-Pesto in lila SÃ¼Ã¼kartoffelsuppe

Zwischen Kinderbazillen und LehrbÃ¼chern Ã¼ber Kinderbazillen schleiche ich mich heimlich kurz hier rein, um eine unheimlich leckere Suppe mit Euch zu teilen.

Ein besonderer Genuss, wenn es - wie heute - mal wieder waagrecht regnet: wÃ¶rmt von innen und lÃ¶sst mit ihrer tollen Farbe keinerlei Winterdepression aufkommen!

Was fÃ¼r eine tolle Knolle. Sieht aus, wie Rote Bete, ist aber keine!

1 (550 g) lila SÃ¼Ã¼kartoffel
120 g Sellerie
1 mittelgroÃ¼e Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 TL brauner Zucker
OlivenÃ¶l
750 ml GemÃ¼sefond
1/4 - 1/2 Dose Kokosmilch
optional: 1 Stange Zitronengras

SÃ¼Ã¼kartoffel und Sellerie schÃ¶len und in WÃ¼rfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel ebenfalls wÃ¼rfeln.

Die harten, Ã¶uÃ¼eren BlÃ¤tter vom Zitronengras abziehen und den weichen, weiÃ¼en Kern klein hacken.

Zwiebeln und Knoblauch in etwas OlivenÃ¶l in einem Topf anschwitzen. Mit dem Rohrzucker karamellisieren.

Die SÃ¼Ã¼kartoffel und den Sellerie dazu geben, einmal umrÃ¼hren und mit GemÃ¼sefond aufgieÃ¼en.

Bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten kochen, bis das GemÃ¼se weich ist.

Die Suppe mit dem PÃ¼rierstab oder dem Mixer schÃ¶n glatt pÃ¼rieren. Die Kokosmilch zugeben und noch einmal durchmischen.

Am besten nehmt Ihr zuerst nur 1/4 Dose und gieÃ¼t nach, falls nÃ¶tig. Bei zu viel Kokosmilch wird das Kokosaroma zu dominant.

GerÃ¶steter Blumenkohl
1 Blumenkohl
OlivenÃ¶l
Meersalz
Pfeffer

Den Backofen auf 220Â°C vorheizen.

Den Blumenkohl in kleine RÃ¶schen zerteilen und waschen. In einer SchÃ¼ssel mit einem SchuÃ¼ OlivenÃ¶l vermengen und mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen.

In eine Auflaufform geben und fÃ¼r etwa 20 Minuten im Ofen rÃ¶sten.

Petersilien-Sesam-Pesto
1 kleiner Bund Petersilie
2,5 EL Sesamsamen
1 gestrichener TL Meersalz

Saft von 1/2 Zitrone
2 EL OlivenÃ¶l
1/4 TL brauner Zucker

FÃ¼r das Pesto die Sesamsamen goldbraun in einer Pfanne anrÃ¶sten und mit den anderen Zutaten im Mixer zu einer Paste verarbeiten.

Mit etwas Arschmalz und einem MÃ¶rser geht das auch!

Den lauwarmen Blumenkohl mit dem Pesto Ã¼berziehen und als Suppeneinlage servieren. Nach Belieben mit Chiliflocken abschmecken.

Posted by orange in dips+aufstriche, essen und kochen, rezepte, suppen, vegan, vegetarisch at 19:46