

Monday, July 20. 2015

Mediterraner Kartoffelsalat mit cremigem Avocado-KrÃ¼uter-Dressing

Bei richtig schÃ¶nem, heiÃen Sommerwetter ist ein Salat doch die beste Essenswahl!

Ich gestalte meine Salate gerne so, dass sie eine vollwertige Mahlzeit ergeben. So, dass ich satt werde, und viele verschiedene gute Zutaten vereinen kann.

Dieser Kartoffelsalat lÃ¤sst sich zwar nicht ewig aufbewahren (und wenn, im KÃ¼hlschrank!), da die Avocado im Dressing irgendwann oxidiert, aber glaubt mir - er wird sowieso blitzschnell weggeschlemmt sein.

Ein einmaliger Kartoffelsalat - cremig und frisch. Und das ganz ohne Ãl oder Mayonaise. Etwas ganz Besonderes!

FÃ¼r 2 Portionen:

Dressing:

1 Avocado

Saft von 1/4 Zitrone

1 kleine handvoll frische BasilikumblÃ¤tter

5 StÃ¤ngel Schnittlauch

1 EL gehackter Dill

Salz, Pfeffer

Alles zusammen in den Mixer geben und zu einer cremigen Sauce pÃ¼rieren.

Salat:

1/2 Zucchini, geviertelt und in dÃ¼nne Scheiben geschnitten

15 Cocktailtomaten, halbiert

2 EL Kapern

1 kleine handvoll Zuckerschoten, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten

1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt

10 kleine, neue Kartoffeln (die, die man mit der Schale essen kann)

2 EL Pinienkerne

frische Kresse

grobes Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln gar kochen und, je nach GrÃ¶Ãe, inklusive Schale vierteln oder nur halbieren. Dann etwas auskÃ¼hlen lassen.

Das GemÃ¼se vorbereiten und die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun anrÃ¶sten.

Die Zuckerschoten mit dem Knoblauch in wenig Ãl kurz auf hoher Hitze anbraten.

Zucchini, Tomaten, Zuckerschoten, Kartoffeln, Pinienkerne in eine Schale geben und mit dem Dressing vermengen.

Mit grobem Salz und frischer Kresse abschmecken und gleich servieren.

Posted by orange in rezepte, salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 19:19

Thursday, July 2. 2015

Lern-Bowl mit Reispilaw, karamellisiertem Tofu und Nektarinen, Sellerie-Johannisbeer-Salat und Minzpesto

Hier kommt die nÃ¤chste Schale voll Lern-UnterstÃ¼tzung in Form von gesunder, leckerer Nervennahrung!

Meine drei Basics einer schnell zubereiteten Bowl:

1. Vorrat

NatÃ¼rlich solltest Du als Grundlage eine handvoll frische Zutaten zuhause haben - allem voran GemÃ¼se, Obst und frische KrÃ¤uter, NÃ¼sse und Kerne. KrÃ¤utertÃ¼pfchen gedeihen bei dem Wetter endlich wieder gut auf der Fensterbank oder auf dem Balkon. Aber eine schÃ¶ne Auswahl an TiefkÃ¼hlkrÃ¤utern tut es zur Not genau so.

2. Spontan sein!

Nach Rezept kochen kostet in der Regel mehr Zeit, als spontan etwas zusammen zu rÃ¼hren. Deshalb nimm doch meine Bowl-VorschlÃ¤ge als Inspiration und versuche Dich auch an eigenen, schnellen Kreationen mit Zutaten, die Du gerade zuhause hast!

3. Vorbereitung

Es hilft immer sehr, Vorarbeit zu leisten, wenn gerade mehr Zeit ist:

Zusammenstellung Ã¼berlegen, Getreide kochen, GemÃ¼se schneiden, Dips vorbereiten...

Ein selbst gemachtes Pesto, zum Beispiel, hÃ¤lt problemlos einige Tage im KÃ¼lschrank und ist als kleine Beilage geschmacklich wie das TÃ¼pfelchen auf dem i. Der Rest kann unter Nudeln gerÃ¼hrt, auf's Brot gestrichen oder mit GemÃ¼se oder Crackern als Dip verpeist werden.

Salate aus stabilem GemÃ¼se (wie Karotten, Gurke, Kohl...) lassen sich gut am Vortag zubereiten.

Und nun kommt der Sommer auf die Zunge! :)

Vollkornreis-Pilaw:

2 Tassen gekochter Naturreis

1 Karotte, grob geraspelt

1 handvoll TK-Erbsen

Mandeln, grob gehackt

etwas frische Petersilie, fein gehackt

Butter

Salz, Pfeffer

Die Mandeln in einer mittelgroÃen Pfanne kurz anrÃ¶sten.

Die Butter, den Reis, die Karotte und die Erbsen dazu geben und unter RÃ¼hren erwÃ¤rmen.

Die Petersilie unterrÃ¼hren und mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen.

Karamellisierter Tofu mit Nektarinenpalten:

1/2 Mandel-Nuss-Tofu, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten

1/2 groÃe Nektarine, in Spalten geschnitten

Ãl

Sojasauce

Dattelsirup oder Ahornsirup

Die Tofuscheiben in einer kleinen Pfanne im heiÃen Ãl von beiden Seiten knusprig anbraten. In der letzten Minute die Nektarinscheiben dazu geben und kurz anbrÃ¤unen.

Die Pfanne vom Herd ziehen und mit ein paar Spritzern Dattelsirup und Sojasauce ablÃ¶schen.

Einmal schwenken und Tofu aus der Pfanne nehmen (dass die Sojasauce nicht verbrennt. Das riecht ziemlich unangenehm).

Sellerie-Apfel-Johannisbeer-Salat
nach â€° diesem Rezept

Minz-Mandel-Karotten-Pesto

... nach diesem â€° Grundrezept mit einem kleinen Bund Minze und einem kleinen Bund Petersilie als grÃ¼ne Basis.

Noch mehr Bowl-Inspiration findest Du â€° hier.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dips+aufstriche, essen und kochen, orientalisches, rezepte, vegan, vegetarisch at 11:45

Sellerie-Johannisbeer-Salat mit Apfel und Mandeln

1 Stangensellerie-Staude, in feine Ringe geschnitten
1/2 sÃ¤uerlicher Apfel, in kleine Scheiben geschnitten
1 handvoll frische Johannisbeeren
Saft von 1/2 - 1 Zitrone oder Orange
3 EL Mandeln
gutes OlivenÃ¶l
etwas flÃ¼ssige SÃ¼Ã¼e, z.B. Apfeldicksaft
Salz, Pfeffer

Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrÃ¶sten.

Die Selleriestangen waschen und mit einem kleinen Messer die FÃ¤den der LÃ¤nge nach abziehen. Dann die Stangen in feine Ringe schneiden und in eine Schale geben.

Die Johannisbeeren abperlen und mit dem geschnittenen Apfel zum Sellerie geben.

Mit Zitronensaft, OlivenÃ¶l, Salz, Pfeffer und etwas SÃ¼Ã¼e ein Dressing zubereiten und Ã¼ber den Salat geben.

Am Ende die gerÃ¶steten Mandeln darÃ¼ber streuen.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, salate, vegan, vegetarisch at 11:40