

Wednesday, July 21. 2010

Laab Gai - leichter, frischer Thai-Laotischer Hackfleischsalat

Irgendwann bin ich durch Zufall auf der Suche nach einem thailändischen Rezept auf die Videos von Dim und Cathy's Serie "Thai Food Tonight" gestoßen. Dim und ihre Tochter zeigen dort gut verständlich (vorausgesetzt man versteht die englische Sprache), wie man schnell und einfach leckere, authentische, thailändische Gerichte zaubern kann. Und Dim's Art ist einfach so charmant, daß man sich gleich alle Videos nacheinander ansehen muss. Hier sind sie zu finden: thaifoodtonight.com

Am besten hat mir das Laab-Rezept gefallen, da es sich lecker und leicht anfühlt. Ich habe schon die unterschiedlichsten Schreibweisen für dieses Gericht gelesen (Larb, Larp, Laap...). Welche nun stimmt, weiß ich leider nicht, da ich weder Thai noch Laotisch lesen kann. Vielleicht kann es ja jemand aufklären? :-)

Laab ist ein lauwarmer Salat aus gehacktem Fleisch (eigentlich kann jede Fleischsorte verwendet werden, sogar Fisch) mit vielen frischen Kräutern. Serviert wird es in der Regel mit rohem Gemüse wie z.B. Kohlblätter und grüne Bohnen. Ich habe auch Kirschtomaten und Karottenstifte dazu gereicht - passt wunderbar. Ursprünglich kommt Laab aus Laos, ist aber nach Thailand übergeschwappt und auch dort vielerorts erhältlich - vor allem im Nordosten.

Serviert wird Laab in der Regel mit "Sticky Rice", einer kurzkörnigen Reisart, die einen sehr hohen Stärkeanteil hat. Er klebt beim Kochen komplett zusammen, deshalb auch "Glutinous Rice" genannt. Normalerweise muß man Klebreis relativ lange einweichen und dann wird er gedämpft, nicht gekocht. Aber ich habe bei about.com:thaifood ein Rezept gefunden, wie man Sticky Rice schnell und einfach mit nur kurzer Einweichzeit im Reiskocher herstellen kann - mit einem super Resultat. Also einfach Reis eine halbe Stunde in Wasser einweichen (siehe Rezept unten), bevor man mit der Zubereitung des Laab beginnt. Er braucht dann noch ca. 25 Minuten im Reiskocher - bis dahin ist auch der Hackfleischsalat fertig!

In unseren Breiten mutet es recht exotisch an, Kohl und Bohnen roh zu essen - vom Krautsalat abgesehen, aber sogar der zieht ja zuvor einige Zeit lang in Essig. Aber es passt super dazu und schmeckt zudem schön frisch und knackig!

Leider ist es in Deutschland scheinbar nicht sehr üblich, Hackfleisch zu verwenden. Wir haben beim Metzger gefragt und wurden aufgeklärt, daß die meisten nur einen Fleischwolf haben und man rotes Fleisch nicht mit Geflügel im selben Gerät verarbeiten darf. Deshalb ist es oft nicht erhältlich und wenn, nur fertig abgepackt. Aber meine Küchenmaschine hat glücklicherweise einen Fleischwolf-Aufsatz. Den habe ich noch nie verwendet - dann wird's doch mal Zeit! Sollte man solche Geräte nicht besitzen und keine Lust haben, mit dem Messer zu hacken, kann man auch einfach eine andere Hackfleischart verwenden.

Laab für 3 Personen:

- 3 Hähnchenbrustfilets - durch den Fleischwolf gedreht (es geht auch Rinder- oder Schweinehack)
- 1 handvoll frische Thaibasilikumblätter, abgezupft
- 1 handvoll frische Korianderblätter, abgezupft
- 4 Frühlingszwiebeln, weißes und grünen Teil in Ringe geschnitten
- Saft von 2 Limetten
- 4 TL oder mehr Fischsauce zum Abschmecken
- etwas Öl

Das Originalrezept sieht 1 kleine handvoll Minzblätter und Laotische Petersilie ("Lao Parsley") vor - die hatte ich nicht. Ich habe stattdessen 1 handvoll klein geschnittenen chinesischen Sellerie mit untermischt (Vorsicht, ist sehr intensiv im Geschmack!)

Zudem wird noch 1/4 rote Zwiebel verwendet, die habe ich auch raus gelassen.

Würzpulver:

Von beiden Pulvern stellt man mit diesen Mengen gleich einen kleinen Vorrat her, den man super auch in anderen Gerichten verwenden kann. Aber eine handvoll Reis oder Chilis zu rüsten lohnt sich natürlich mehr, als nur ein paar Körner. Und auch der Mixer greift erst bei einer gewissen Menge. Zum Würzen benötigt man bei diesem Gericht letztendlich nur wenige Pfeffer:

1 handvoll getrocknete, rote Chilies
1 handvoll Reis

1 handvoll Reis in einem Wok oder einer Pfanne rÄ¶sten, bis er braun wird. StÄ¶ndiges RÄ¶hren ist nÄ¶tig, daÄ¶ er gleichmÄ¶Ä¶ig Farbe bekommt und nicht anbrennt.

Wenn er schÄ¶n braun ist, in einem Mixer zu einem grobkÄ¶rnigen Pulver mahlen und in einem SchÄ¶lchen zur Seite stellen.

Eine handvoll getrocknete Chilischoten ebenfalls im Wok anbrÄ¶nen. Die werden teilweise richtig schwarz, aber das ist in Ordnung. Auch die Chilis im Mixer zu nicht allzu feinen Flocken mahlen.

Die KrÄ¶uter waschen und vom Stiel zupfen.

Fleisch durch den Fleischwolf drehen, mit dem Messer fein hacken oder gekauftes Hackfleisch verwenden.

In den heiÄ¶en Wok 1 1/2 kleine Kaffeetasse voll Wasser geben und aufkochen lassen. Wenn es brodelt, das Hackfleisch dazu geben und gar kochen. Herd ausschalten.

3 TL (oder Menge nach Geschmack) gerÄ¶stetes Reispulver und 1 TL (oder Menge nach Geschmack) Chiliflocken drÄ¶ber streuen, mit Fischsauce und Limettensaft wÄ¶rzen und alles gut mit dem Fleisch vermengen. Ich habe etwas mehr Reis- und Chilipulver genommen, um den gewÄ¶nschten Geschmack zu erzielen. Da kann jeder abschmecken, wie er mÄ¶chte - der gewÄ¶nschte Geschmack ist vom Rezept her schÄ¶n intensiv frisch, sauer salzig. Bei der SchÄ¶rfe sollte man einfach so dosieren, wie man es vertrÄ¶gt und gerne mag.

Die FrÄ¶hlingzwiebeln und Zwiebeln dazumischen und am Ende die frischen KrÄ¶uter unterheben. Davor vielleicht ganz grob hacken.
Ich finde, HÄ¶nerhackfleisch kann des Geschmacks wegen ruhig noch einen Spritzer Ä¶l vertragen :-). MuÄ¶ aber nicht.

Mit frischem, rohem GemÄ¶se, z.B. KohlblÄ¶tter, grÄ¶ne Bohnen, Karotten, Kirschtomaten, und Sticky Rice servieren.

Schnelle Klebreis-Variante aus dem Reiskocher:

2 Reiskocher-Becher (die mitgelieferten) Thai-Klebreis aus dem Asiamarkt
2 1/2 Reiskocher-Becher Wasser
1/2 TL Salz

2 Becher Reis in den Reiskocher geben. Mit 2 1/2 Bechern Wasser auffÄ¶llen. Mindestens 30 Minuten (maximal 4 Stunden) einweichen lassen.
Das Salz einrÄ¶hren und den Reiskocher anschalten fÄ¶r ca. 20 Minuten (ich hab einfach den Quick-Cook-Modus verwendet).

Wenn man nicht alles als Beilage verbraucht, kann man ihn auch prima kalt als Snack essen!

Sunday, June 27. 2010

Garnelen in fruchtig-scharfer Orangensauce

Endlich kommt der Sommer! Und ich hoffe, er bleibt auch ein wenig. Aber die Aussicht ist gut, denn heute, am Siebenschläferfest haben wir 30 Grad und wunderschönes Wetter. Juhuu!

Dazu passt am besten ein erfrischendes Gericht in Sommerfarben. Und dabei kann ich sogar meinen liebgewonnenen Mirin-Reiswein verwenden, den ich mir für meine "Japantage" (Tag 1, Tag 2) zugelegt hatte. Schnell - raffiniert - feurig und frisch - entdeckt bei Kevin von Closet Cooking:

Für 2 Portionen:

- 1 Packung TK-Garnelen (oder ca. 250 g frische)
- 1/2 Karotte
- Erdnussöl oder neutrales Öl
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 1 EL Ingwer, auf einer feinen Reibe gerieben
- Saft von 1 großen Orange
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Mirin (süßer Reiswein)
- 1 TL Zucker
- 1/4 TL Chilipulver
- frische Korianderblätter

TK-Garnelen in eine Schale geben und mit kochendem Wasser überbrühen. 1-2 Minuten ziehen lassen, bis sie aufgetaut sind, aber noch nicht angefangen haben, zu garen. Heißes Wasser abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, um den Garprozess zu unterbrechen. - Das ist die schnellste Methode, Garnelen aufzutauen.

Die Karotte mit einem Julieneschneider in feine, lange Streifen schneiden - wie Spaghetti.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin 2-3 Minuten bei hoher Hitze anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Sie sollten noch einen rohen Kern haben, damit sie nach dem Ziehen in der Sauce nicht überkocht sind.

Die Hitze etwas runterschalten. Den Knoblauch und den Ingwer in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und Sojasauce, Reiswein, Zucker und Chilipulver verrühren. Unter Rühren sirupartig einkochen lassen. In den letzten 2 Minuten die Karottenstreifen dazu geben. Eine Minute später die gebratenen Shrimps. Alles gut vermischen und noch ein Minütchen weiter ziehen lassen. Eine kleine handvoll frische Korianderblätter unermengen und sofort servieren.

Wer möchte, kann das Gericht noch mit einer Prise Sesam garnieren.

Dazu passt sowohl Reis, als auch knuspriges Brot.

Posted by orange in asien, fisch + meerestier at 09:39

Thursday, June 24. 2010

Soft und knusprig: Gyoza - japanische, gefüllte Teigtaschen

Ich habe nun meine persönlichen Japantage einberufen. Nachdem ich nachmittags ganz frech mit vollem (nicht vorhandenem) Fußballverstand darauf getippt habe, dass Japan gegen Dänemark gewinnt und damit den Spott und viel Kopfschütteln meiner Kollegen ernten durfte, konnte ich abends schon besser lachen :-> Ich sag nur 1:3! Haha!

Als Freudenschmaus habe ich mir ein paar Gyoza gemacht. Das sind halbmondförmige, mit Fleisch und/oder Gemüse gefüllte Teigtaschen, die auf einer Seite knusprig angebraten werden und auf der anderen Seite soft und glasig gedämpft sind.

Seit ich sie das erste Mal beim Sushi-Lieferanten bestellt habe, bin ich regelrecht süchtig danach. Aber selbst gemacht ist ja meist trotzdem besser (und günstiger!). Und man kann, was die Füllung angeht, richtig kreativ werden oder einfach Reste aus dem Kühlschrank lecker verpackt verwerten.

Nunja, ich muß jedoch sagen, der erste Versuch, die kleinen Freunde selbst zu machen, war nicht ohne Tücken... Meine Erkenntnisse daraus:

1. Man sollte nicht vor lauter Euphorie vergessen, die Teigplatten aufzutauen, bevor man sich an die Füllung macht. Wenn es dann doch passiert ist, ist Wärme allein nicht die beste Methode es nachzuholen. Das kann die dünnen Plättchen brüchig und trocken machen. Heißer Wasserdampf hat am besten funktioniert, langsam Schicht für Schicht abzutragen.
2. Da die Füllung gut gedämpft werden kann und nicht herausfällt, sollte man darauf achten, dass die Täschchen an den Rändern dicht sind.
3. Von der Idee, Wasser in eine Pfanne mit heißem Öl zu schütten, hat einem schon damals die Mutter abgeraten. Man sollte dabei aufpassen, weder die Küche in Brand zu setzen (dann war das Öl definitiv zu heiß), noch zu viel vom wild herumspritzenden Öl abzubekommen (rechtzeitig mit dem Deckel bewaffnen hilft).
4. Wenn die Gyoza beim Anbraten am Pfannenboden festkleben, ist das kein Problem. Spätestens wenn das Wasser rein kommt lösen sie sich wieder. Das Ankleben ist wahrscheinlich der Grund, warum sie auf englisch oft "potstickers" genannt werden - "am Topf Klebende" sozusagen.
5. Wenn einem die Teigplatten zunächst etwas zu klein vorkommen... sie wachsen durch das Braten und Dämpfen ein wenig an. Ich habe bei den meisten Täschchen keine kunstvollen Falten rein gemacht, da ich dachte, sie wirken dann noch kleiner. Aber fertig gebraten sahen sie dann doch recht ordentlich aus. Auch die 3 Übungsstücke mit den Falten.
6. Man sollte immer mehr machen, als geplant - wenn man einmal angefangen hat, kann man nicht mehr aufhören!

Für 2 Personen als Snack oder Vorspeise:

1 Packung Teigblätter (Dumpling Skins - aus der Asia Markt TK-Theke)

1/2 mittelgroße Karotte, gerebelt

1 Stück Rotkohl, in feine Streifen geschnitten (selbe Menge wie Karottenstreifen)

1 Knoblauchzehe, durchgepresst

3 Frühlingszwiebeln, fein gehackt

optional: 3-4 EL veganes Hackfleisch oder normales

Zum Würzen: ein paar Tropfen geröstetes (braunes) Sesamöl, ein Spritzer Sojasauce und Reisessig, Pfeffer

Die Teigblätter auftauen und mit einem leicht befeuchteten Tuch vorm Austrocknen schützen.

Das Gemüse rebeln bzw. schneiden, vermengen und auf einem Brett nochmal mit einem Messer weiter kleinhacken. Eine Pfanne erhitzen und das Gemüse zusammen mit dem (veganen) Hack für 2-3 Minuten anschwitzen. Mit Sesamöl, Sojasauce, etwas Reisessig und Pfeffer würzen. In eine Schale füllen und kurz abkühlen lassen.

Jeweils ca. 1 gestrichenen EL Füllung in die Mitte des runden Teigblattes geben, in der Mitte zusammenklappen. Die Ränder leicht anfeuchten und gut zusammendrücken.
Am schönsten ist es natürlich, wenn man auch noch ein paar Falten hineindrehen kann. Hierzu gibt es ein paar gute Anleitungen. Ich habe erstmal die einfache Variante gemacht, zum Testen. Das ging auch. Hauptsache ist, dass die Teigtaschen gut verschlossen sind.

Die fertigen Teigtaschen unter einem leicht angefeuchteten Küchentuch lagern. Dabei aufpassen, dass sie nicht zusammenkleben.

Wenn alle Teigtaschen gefaltet sind, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gyoza auf einer Seite knusprig braun anbraten. Dabei aufpassen, dass nichts zusammenklebt. Lieber mehrere Brat-Durchgänge machen, als alle in eine Pfanne zu quetschen.

Nach ca. 3 Minuten, wenn der Teigtaschenboden Farbe angenommen hat, die Pfanne ein paar Millimeter hoch mit Wasser füllen und gut mit einem Deckel verschließen. Die Teigtaschen dämpfen, bis der Teig an der Oberseite etwas durchscheinend und glänzend wird.

Ich mag Gyoza am liebsten mit Sojasauce und scharfem Senf.

Posted by orange in Fleischersatz, japan, vegetarisch at 20:42

Wednesday, June 23, 2010

Lachs Teriyaki mit scharfem Brokkolisalat und Reis

Heute war mal wieder Fußball...

Eigentlich sollte man anlässlich der Weltmeisterschaft auch mal ein südafrikanisches Gericht auf den Tisch bringen (Bobotie ist schon in Planung!). Aber heute habe ich in der Küche eher die japanische Mannschaft unterstützt. Die müssen sich morgen gegen Dänemark behaupten. Dann wird man sehen, ob sie ins Achtelfinale kommen, oder nach Hause fahren.

In Sachen Kochen sind sie für mich aber auf jeden Fall schon lange Weltmeisteranerter - was für eine Überleitung ;)

Diese leichte Küche, in der meisterhaft der Eigengeschmack jeder Zutat herausgearbeitet wird, hat es mir angetan.

Selbst habe ich mich aber noch nicht recht oft ran getraut. Da habe ich aber noch nicht gewagt, da der Einstieg so einfach ist! Ich glaube, ich werde in nächster Zeit ganz viel Teriyaki essen... mit Huhn, mit Rind... mit allem. Die Sauce ist eine Wucht - da braucht man kein Restaurant mehr!

Auf meiner Koch-Liste hingen nämlich seit einiger Zeit zwei Rezepte herum, die - so dachte ich - eine ganz schöne Kombination bilden könnten: Kalter, würzig-knoblauchiger Brokkolisalat (auf Food Wishes gibt es dazu sogar ein Anleitungsvideo) und warmer, süßer Teriyaki-Lachs (entdeckt auf dem schönen Blog von Ju "The Little Teochew").

Inspiziert von diesen zwei tollen Blogs habe ich mich ans Werk gemacht:

Als erstes am besten den Reis aufsetzen. In meinem Reiskocher braucht der ca. 30 Minuten. In dieser Zeit schafft man locker, den Salat und den Lachs vorzubereiten.

Brokkolisalat:

2 kleine Brokkoli

Dressing:

1-2 Knoblauchzehen, gepresst

Saft von 1/2-1 Zitrone

2 EL Reissessig

1/2 TL Dijon Senf

1 TL Honig oder Agavendicksaft

Olivenöl

Chiliflocken von ca. 2 kleinen, getrockneten Chilis

Salz und Pfeffer

optional: 3 EL Sesamsamen, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun angeröstet

Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen und die Röschen ca. 3 Minuten kochen. Sie sollen noch schön bissfest sein.

Dann in ein Sieb abgießen und sofort kaltes Wasser darüber laufen lassen, damit sie nicht weiter garen. Man kann sie auch in eine Schale mit Eiswasser werfen. Sieb ausgiebig abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten:

Alle Dressing-Zutaten in eine Schale geben und mit einem Schneebesen oder Milchaufschäumer verquirlen. Über den abgetropften Brokkoli geben und gut verrühren um die Sauce gleichmäßig zu verteilen.

Gebratener Fisch:

2 Lachsfilets

Öl zum Braten

Teriyaki-Sauce (ich hab gleich etwas mehr gemacht):

3 EL Zucker (je mehr Zucker man im Verhältnis nimmt, desto sirupartiger und dicker wird die Sauce - und natürlich süßer)

3 EL Mirin (süßer Reiswein)

3 TL Sojasauce

In einer großen Pfanne erhitzen und den Fisch anbraten.

In einer kleinen Pfanne Mirin und Sojasauce auf mittlerer Hitze aufkochen. Wenn es zu blubbern anfängt, Hitze etwas runterschalten und den Zucker einrühren, bis er sich auflöst. Die Sauce fängt an einzudicken. Man sollte aufpassen, dass die Pfanne nicht zu heiß wird und die Sauce nicht anbrennt.

Wenn der Fisch gar ist, auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln. Mit heißem Reis und kaltem Brokkolisalat servieren.

Und um den Japanern auch morgen noch den ganzen Tag stiehlt die Daumen drücken zu können, habe ich die Reste in meine praktische Bento-Box gepackt.

Posted by orange in fisch + meerestier, japan, salate at 21:13

Sunday, June 20. 2010

Mangalore Chicken Curry

Durch meine praktische Rezepte-Liste sind wir nun immer streckfrei mit viel leckerem Essen versorgt. So viel, dass ich mit dem Schreiben kaum hinterher komme ;-)

Hier ein Nachtrag von letzter Woche: Cremiges Mangalore Chicken Curry - entdeckt auf dem Blog "Indian Simmer" von Prerna aus den USA. Dort erzählt sie auch die Geschichte, wie sie an das Rezept gelangt ist. Nachdem ich die schönen Bilder gesehen hatte, musste ich das Rezept unbedingt ausprobieren. Danke für das tolle Abendessen :-)

Mangalore ist übrigens eine Stadt im Bundesstaat Karnataka in Sündindien. Sündindische Gerichte kann man oft recht gut an der Verwendung von frischen Curryblättern erkennen, die dort in kaum einem Gericht fehlen dürfen.

Currypaste:

1 handvoll Kokosflocken
1/2 große Zwiebel, klein gewirfelt
1/2 - 1 TL Chilipulver
12-25 ganze Pfefferkörner (je nach gewünschter Schärfe)
3-4 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
2 TL Korianderpulver
ein paar EL Kokosmilch zum mixen
1 TL Kurkuma

Die Kokosraspeln in einer Pfanne goldbraun anrösten. Zur Seite stellen. In die selbe Pfanne etwas Ghee geben und die Zwiebelwürfel anbraten. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer dicken Paste zerkleinern. Wenn der Mixer nicht vernünftig greift, noch ein wenig mehr Kokosmilch dazu geben. Die Paste kann auch in größerer Menge gemacht werden und hält sich ein paar Wochen im Kühlschrank

2 Hähnchenbrustfilets, gewirfelt (andere Hähnchenteile gehen auch)
die 2, Hälfte der Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
ein paar frische Curryblätter (getrocknete gehen zur Not auch - ca. 2 EL)
3 TL Ghee
2 TL Tomatenmark
Salz
1 TL Currypulver (*) oder als Ersatz: 1 große Lorbeerblatt, 3 Nelken, 4 cm Zimtrinde, 1,5 TL Kreuzkümmelsamen, 3 Kardamomkapseln

(*) Prerna teilt auf ihrem Blog auch tollerweise ein Rezept für selbstgemachtes Currypulver. Currypulver in Indien und das, welches man hier aus dem Supermarkt oder von der Currywurst kennt, haben geschmacklich nicht sonderlich viel gemeinsam, deshalb bitte nicht das hier erhältliche als Ersatz verwenden. Im Asiamarkt gibt es Curry-Gewürzmischungen, aber ein hausgemachtes schmeckt natürlich um Längen frischer und intensiver. Ich hatte fürs Kochen nicht so viel Zeit und habe deshalb die ganzen Gewürze mit angeröstet und direkt im Curry mitkochen lassen.

Eine tiefe Pfanne oder einen Topf aufheizen. Ghee dazu geben (Wenn Ihr kein Currypulver, sondern ganze Gewürze verwendet, diese nun im heißen Ghee ein paar Sekunden anrösten, dann die Zwiebeln dazu geben) und die Zwiebelscheiben darin goldbraun anbraten. Das Hähnchen dazu geben und für ein paar Minuten unter Röhren ebenfalls anbraten. Das Currypulver (Wenn Ihr vorhin keine ganzen Gewürze verwendet habt.) und das Tomatenmark mit hinein röhren.

Wenn das Huhn zur Hälfte durch ist, Salz und Currypaste untermengen und für weitere 5 Minuten braten. Wenn sich das Öl ein wenig aus der Paste trennt (das sieht man als erstes an den Seiten), die Kokosmilch in den Topf geben, alles gut vermischen und auf mittlerer Hitze kochen lassen, bis das Huhn gar ist.

Mit frischen Korianderblättern und einer Zitronenspalte servieren.

Posted by orange in fleisch, india at 19:53

3 feine Gerichte aus einem Suppenhuhn

Mit dem Rest vom Suppenhuhn aus der "Soto Ayam" kann man verschiedene schnelle Gerichte zaubern. Das Schöne ist, dass das Hähnchenfleisch, da es so lange in der aromatischen Suppe gekocht wurde, schon einen prima Eigengeschmack mitbringt.

Gestern Mittag gab es Pad Thai mit Huhn. Frühlingszwiebeln und Sprossen hatte ich ja schließlich auch noch von der am Freitag gekochten Suppe übrig!

Abends habe ich einen schnellen Salat gezaubert, aus den Resten der Pad Thai-Nudeln (Das war eine handvoll Reis- und Eiernudeln... wer keine Nudelreste hat, kann einfach schnell ein paar Glasnudeln kochen.), Frühlingszwiebeln, etwas chinesischem Sellerie (kann, muss aber nicht), reichlich angeröstetem Sesam, Hähnchenstäbchen und frischen Korianderblättern.

Das Dressing bestand aus Erdnussöl, ein paar Tropfen Sesamöl (Das braune, geröstete - ganz tolles Aroma mit nur ein paar Tropfen! Deshalb vorsichtig dosieren.), Reissessig, Chiliflocken (1-2 kleine, getrocknete Chilis), Salz und Pfeffer - einfach zusammenmixen und abschmecken.

Posted by orange in asien, salate at 12:46

Friday, June 18. 2010

Im Winter tut eine Suppe gut: Soto Ayam - Aromatische Indonesische HÄ½hnersuppe

"Moment mal... Winter? Es ist doch Juni!" wird da so mancher denken. Aber wenn ich so aus dem Fenster schaue, habe ich fast Lust mal wieder auf eine Wintermantel-Shoppingtour zu gehen. Nein Lust ist das falsche Wort...

Lust hÄ½tte ich, meine Sachen zu packen und in die Sonne zu fahren. Oh ja, und was fÄ½r eine Lust! Leider kann dieser Wunsch so schnell nicht erfÄ½llt werden, deshalb muÄ½ ich mal wieder kulinarisch verreisen. Besser als gar nicht, oder?

Die nÄ½chste Reise fÄ½r die Geschmacksknospen fÄ½hrt in Richtung Indonesien. Dort wird hoff-hoff-hoffentlich dieses Jahr auch noch eine tatsÄ½chliche Reise hin fÄ½hren, dann kann ich herausfinden, ob ich bei der Suppe auch alles richtig gemacht habe!

Dieses Rezept steht zudem schon einige Zeit auf meiner "Koch-Masterplan"-Liste (Was ist das?). Seit ein biÄ½chen mehr als einer Woche versuche ich nun nach dieser Methode einzukaufen und zuzubereiten. Seit dem kochen wir wieder viel Ä½fter, es kommen spannende, neue Gerichte auf den Tisch und die Frage nach dem "Was?" ist viel entspannter geworden und schneller zu lÄ½sen. Das einzige Manko ist, daÄ½ man stÄ½ndig super Sachen machen will und das mit der Zeit ein wenig ins Geld geht. Aber am Essen sollte man schlieÄ½lich als Allerletztes sparen! :)

Nun zurÄ½ck zur Suppe. Ich habe ein leckeres Rezept auf dem schÄ½nen Blog von Angie "seasaltwithfood" gefunden. Ich wollte mir nur die HÄ½hnerbrÄ½he sparen und stattdessen ein ganzes Suppenhuhn direkt in der Suppe auskochen. Deshalb habe ich das Rezept diesbezÄ½glich ein kleinwenig verÄ½ndert und eine Euro-Asiatische BrÄ½he hergestellt, indem ich noch eine Karotte, etwas Lauch, Sellerie (also das Ä½bliche SuppengemÄ½se-Paket, das man hierzulande Ä½berall fertig geschnÄ½rt her bekommt) und Korianderwurzeln (einfach vom Korianderbund die Wurzeln abschneiden) mitgekocht habe.

Meine etwas abgewandelte Rezeptvariante:

- 1 frisches, ausgenommenes Suppenhuhn, ausgewaschen und abgetrocknet
- 2,5-3 Liter heiÄ½es Wasser
- 4 Nelken
- 2 Zimtstangen
- 4 Sternanis
- 6 Kardamomkapselnâ€
- 3 Zitronengras-StÄ½ngel
- etwas SuppengemÄ½se:
- 1 Karotte, in mundgerechte dicke Scheiben geschnitten
- 1 kleine Scheibe Sellerie, ca. 1 cm dick, grob in StÄ½cke geschnitten
- 1 StÄ½ck Lauch (ca. 10 cm), grob in StÄ½cke geschnitten
- 4 Korianderwurzeln
- 6 TL PflanzenÄ½l oder ErdnussÄ½l (ich habe Butterschmalz bzw. Ghee genommen)
- â€ Salz zum Abschmecken (nicht zu knapp!)
- 3 mittelgroÄ½e Kartoffeln, in mundgerechte StÄ½cke geschnitten
- Saft von 1 Limette
- 3 TL brauner Zucker

WÄ½rzpaste:â€

- 40 g ganze Koriandersamen (kommt einem viel vor, aber ist schon in Ordnung)
- 10 g (weiÄ½e) PfefferkÄ½rner (ich hatte nur schwarze da)
- 5 Knoblauchzehenâ€ , grob gehackt
- 6 Candenutsâ€ , grob gehackt
- 40 â€ 50 g Galgant, geschÄ½lt und grob in StÄ½cke geschnitten
- 40 â€ 60 g Ingwer, geschÄ½lt und grob in StÄ½cke geschnitten
- ca. 100 g Schalotten, geschÄ½lt und grob in StÄ½cke geschnitten
- zusÄ½tlich habe ich noch 1/2 TL Kurkumapulver mit in die Paste gemixt

Erst die Koriandersamen und Pfefferkörner in einer Pfanne kurz anrösten. Dann zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste zerkleinern. Die Zutaten bekommt man eigentlich alle im Asiamarkt.

Zu den Candlenuts habe ich beim Rezept zum gebackenen Huhn nach Java Art ein wenig ausführlicher geschrieben, da sie dort auch in der Paste verwendet wurden:

"Ich habe erforschen können, dass diese Dinger auf deutsch wohl "Lichtnüsse" heißen. Das deutsche Wikipedia erzählt ein wenig über den Baum, an dem diese Nüsse wachsen. Candlenuts werden in der indonesischen und malayischen Küche verwendet, um dicke Saucen herzustellen. Sie werden manchmal durch Macadamianüsse ersetzt, die einen ähnlich hohen Fettanteil haben. Im Geschmack sind sie allerdings doch etwas unterschiedlich. Im rohen Zustand sind sie leicht giftig und sollten deshalb nur gekocht oder geröstet verzehrt werden."

Für die Suppe nun das Hühnerfleisch in einem großen Topf erhitzen und Nelken, Zimtstangen, Sternanis und Kardamom darin kurz anrösten. Die Würzpaste dazu geben und unter Rühren ca. 3 Minuten anschwitzen. In der Zwischenzeit im Wasserkocher oder einem separaten Topf Wasser aufkochen.

Wenn die Paste aromatisch und etwas angebräunt ist, mit dem heißen Wasser aufgießen. Das Zitronengras und die Korianderwurzeln mit einem Messer etwas plattdrücken, damit die Aromen besser austreten können, und in die Suppe geben. Das Suppengemüse (Lauch, Karotten, Sellerie) und den Zucker ebenfalls hinein rühren. Dann das Suppenhuhn in die Flüssigkeit legen. Es sollte einigermassen damit bedeckt sein. Die Suppe mit Deckel auf mittlerer Hitze ca. 1,5 Stunden leise vor sich hin köcheln lassen.

Das gare Huhn herausnehmen, die Haut entfernen und das Fleisch in mundgerechte Stücke teilen. Zur Seite stellen.

Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Suppe durch ein Sieb passieren (so entledigt man sich allen groben Teilen, auf die man nicht beißen möchte). Zusammen mit den Kartoffelstücken wieder in den Topf geben und auf mittlerer bis hoher Hitze ohne Deckel etwas einkochen. Mit dem Saft von 1 Limette abschmecken.

Bis die Kartoffeln gar sind, die Suppeneinlagen vorbereiten. Ich habe folgende auf einem Teller angerichtet:

die in der Suppe gekochten Hühnerfleisch-Stücke

Reis-Vermicelli-Nudeln (In heißem Wasser 1,5 Minuten kochen, dann in einem Sieb abschrecken und abtropfen lassen.)

Sojasprossen (In heißem Wasser kurz blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken)

asiatische Frühlingszwiebeln

frisches Korianderkraut

chinesischer Sellerie (wie dünner, zarter "Baby"-Stangensellerie - mit Kraut)

hart gekochte Eier

Röstzwiebeln

Limettenspalten

Kejap Manis (Eine süße Sojasaucenvariante.)

Leider kam ich nicht mehr dazu, "komprimierte" Reiswürfel zu machen... die liebe ich besonders und sie gehören wohl eigentlich zur Suppe dazu. Genauso passt sehr gut frittiertes Tofu oder "Tofu Puffs" - die trockene, knusprige Variante. Leider habe ich die in Deutschland bisher nirgends gefunden. Siehe auch hier, beim Laksa Rezept - dort kann man mehr über meine verzweifelte Suche erfahren...

Die Suppe ist nun schön brodelnd heiß, die Kartoffeln gar, die Einlagen alle vorbereitet. Das kann man nun alles zusammen auf den Tisch stellen und jeder kann sich seine Wunschsuppe zusammenbauen. Ich habe unten das Fleisch, die Nudeln, Kartoffeln und den chinesischen Sellerie, die Sprossen und das Ei geschichtet, die heiße Suppe darüber gegeben und oben dann frischen Koriander und Röstzwiebeln darüber gestreut.

Diese Suppe hat so ein tolles Aroma, eine angenehme Schärfe und macht richtig gut satt.

Wenn man später noch Hühnerfleisch übrig hat, sind hier ein paar Ideen, was man mit den Resten feines

anstellen kan.

Posted by orange in asien at 16:12

Saturday, June 12. 2010

Asiatisch inspirierter Rotkohlsalat mit Mango und Orangen

Eines kann man mir mit großer Sicherheit vorwerfen... daß ich, was Essen angeht, äußerst begeisterungsfähig bin. Und das dann auch in ziemlicher Rekordzeit, wenn mich etwas überzeugt. Genau das ist bei diesem Salat passiert.

Bevor ich in meinem Schwall von Lobeshymnen auf dumme Gedanken kommen konnte (Rotkohlsalat-Fanshirts oder Rotkohlsalat-Fahnen vielleicht? :D), hab ich mich mit einer Schale auf die Couch gesetzt und jeden Bissen mit Genuß verspeist.

Ich glaube, für jeden, der frische, leichte Küche und viel Koriander mag, ist dieser Salat ein Fest!

Wenn man die Mango erst kurz vor dem servieren hineintut, kann man ihn auch gut am Vorabend zubereiten. Also ideal als Beilage zum Grillen in der Natur!

Gefunden habe ich dieses außergewöhnliche Rezept auf dem Blog "shutterbean". Tracy hat dort auch eine tolle, ausführliche bebilderte Anleitung hingestellt (auf Englisch). Ich habe etwas mehr Dressing gemacht, als in Tracy's Rezept angegeben war, daß der Salat darin richtig schön ziehen kann. Und ich habe die Mandeln heraus gelassen, dafür am Sesam nicht gespart. Die Chilisauce habe ich durch Chilipulver ersetzt.

Was man noch erwähnen sollte: Wer Tofu mag, sollte den Salat unbedingt dadurch ergänzen - nicht nur, weil man besser davon satt wird. Wir haben im Supermarkt Mandel-Nuss-Tofu von Alnatura gefunden. Der nussige Geschmack passt einfach perfekt zu dieser fruchtigen Kombination!

Für 4 Personen als Beilage oder Vorspeise:

1/2 mittelgroßer Rotkohl, in dünne Streifen geschnitten
2-3 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
1-2 reife Mangos, in mundgerechte Würfel geschnitten
1 Bund frischer Koriander, Blätter grob gehackt
2 Orangen, filetiert
3 EL Sesam, in einer Pfanne ohne Öl goldbraun angeröstet
Optional: 1 Packung Mandel-Nuss-Tofu, in kleine Würfel geschnitten

Alle Zutaten für den Salat in eine große Schale geben.

Dressing:

6 EL Reisessig
2 TL brauner Rohrzucker
6 EL Sojasauce "light soy"
paar Tropfen Saft aus den ausgepressten Resten der Orangen
1/4 TL Chilipulver
Sonnenblumenöl (Menge nach Geschmack)
Pfeffer und Salz zum Abschmecken

Das Dressing über den Salat geben und für 1 Stunde ziehen lassen. Schmeckt sowohl aus dem Kühlschrank als auch bei Zimmertemperatur.

Ständig am überlegen, was man kochen könnte?
Beim Spontaneinkauf alles und doch nichts Passendes im Korb?
~~ Mach Deinen Plan: Die Rezepte Liste ~~

Posted by orange in asien, salate at 10:07

Sunday, May 23. 2010

Vietnamesischer Bananenkuchen

Vorletztes Wochenende hatten wir ein volles Haus. Anlässlich des Bassart Festival 2010 hatten sich einige unserer Freunde zur Stärkung vor der Party bei uns niedergelassen. Eigentlich wollte ich gar nicht so viel kochen, aber wenn man einmal dabei ist... kann man ja noch zum Okracurry Fisch mit sÄ¼dindisch inspiriertem Mais machen.

Das einzige was noch fehlte, war der sÄ¼Ä Part des MenÄ¼s. Und da sprachen mich aus der Obstschale meine Bananen an, daÄ ihre biologische Uhr ja auch ticken wÄ¼rde und ob ich sie vergessen hÄ¼tte. Sie waren in der Tat schon ziemlich reif und deshalb wanderten sie postwendend in den schon lange geplanten und angehimmelten vietnamesischen Bananenkuchen, entdeckt bei Almost Bourdain. Schaut Euch die Fotos dort an, da lÄ¼uft einem das Wasser im Munde zusammen!

NatÄ¼rlich kÄ¼nnen normale Bananen nicht gegen Babybananen anstinken und ich hatte fÄ¼r das Rezept auch nicht ganz die angegebene Menge, aber ich dachte, das mÄ¼Äte schon gehen.

Der Teig besteht aus einer interessanten Zusammensetzung von 1 Dose gesÄ¼Äter Kondensmilch - bei uns als MilchMÄ¼dchen bekannt (50.000 Kalorien) - gepaart mit einer ordentlichen Menge an Eiern (500.000 Kalorien), zerlassener Butter (5.000.000 Kalorien), etwas Mehl, Zucker und reifen Bananen (5... nein, so genau will das doch keiner wissen!).

Der fertige Kuchen hat eine wahrlich interessante Konsistenz. Ich finde, mit normalem Kuchen kann man das gar nicht vergleichen. Fast wie fester Pudding, aber irgendwie doch cremig oder doch eine karamellige Eierspeise mit leckerem Bananengeschmack? Auf jeden Fall habe ich nach dem schon ziemlich reichhaltigen indischen MenÄ¼ noch 2 StÄ¼cke Kuchen essen mÄ¼ssen. Das sagt - denke ich - alles :-)

Hier das Ä¼bersetzte Rezept:

12 reife Babybananen (im Asiamarkt) oder 5 normalgroÄ¼e Bananen, Reifegrad: nicht zu reif und matschig und nicht zu hart und grÄ¼n - genau zwischendrin
60 g Zucker
7 Eier
380 g gesÄ¼Äte Kondensmilch (1 Dose MilchMÄ¼dchen)
250 g Butter, zerlassen
200 g Mehl

Die Bananen in dÄ¼nne Scheiben schneiden und in einer Schale mit dem Zucker vermengen. Zur Seite stellen.

Ofen auf 200Ä°C vorheizen. Eine Springform buttern und die untere Platte mit Backpapier auslegen. So klebt der Kuchen nicht an der Platte fest.

Die Eier in eine Schale geben und cremig schlagen. Mit der Kondensmilch und der geschmolzenen Butter langsam vermischen, dabei weiter schlagen. Langsam das Mehl mit hinein geben. Wenn alles gut vermengt ist, vorsichtig die Bananenscheiben unterheben, so daÄ sie sich gut verteilen.

Den Teig in die vorbereitete Springform geben und fÄ¼r ca. 1 Stunde backen. Der Kuchen sollte oben goldbraun sein. Wenn er zu dunkel wird, aber noch nicht durch ist, einfach mit Alufolie abdecken und noch ein paar Minuten weiter backen.

Das Rezept sieht vor, den Kuchen ca. 1 Stunde zu kÄ¼hlen und dann zu servieren. Mir schmeckt er am besten lauwarm.

Posted by orange in asien, backen, kuchen+muffins, sÄ¼Äes at 10:12

Sunday, January 31. 2010

Wildlachs - Korma mit Zucchiniwürfeln

Wildlachs- und Zucchiniwürfel in einer cremigen, duftenden Mandelsauce - dazu Weizen mit Erbsen, Cashew-Nüssen und frischem Koriander

Für das Korma:

Gewürzpulver:

4 Kardamom-Kapseln (die Samen daraus)

4 Nelken

1 TL Kreuzkümmel

1 kleine rote getrocknete Chili

-> in einem Mörser zu einem Pulver zerreiben

Sauce:

1 Zucchini, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 TK-Wildlachsfilets, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 Dose Kokosmilch

100 g gemahlene Mandeln

1 große Zwiebel, klein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 EL geriebener, frischer Ingwer

1 gestrichener TL brauner Zucker

1 EL Tomatenpaste

Korianderpulver

1/4 TL Kurkuma

1 Lorbeerblatt

1 handvoll Rosinen

Salz, Pfeffer

Garam Masala

frischer Koriander

Ghee (Butterschmalz / Für Vegetarier: Im Asiamarkt gibt es auch pflanzliches Ghee in einer großen Dose! :-)) oder Öl

1 TL Zitronensaft

Etwas Ghee im Topf oder Wok erhitzen und die Zucchiniwürfel mit ein wenig Knoblauch anbraten. Heraus nehmen und zur Seite stellen.

Im restlichen Ghee die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer mit etwas braunem Zucker anschwitzen und karamellisieren. Nach ca. 3 Minuten das Gewürzpulver und die Mandeln dazu geben. Unter ständigem Rühren eine Minute anrösten, dann mit einem kräftigen Schluck Kokosmilch ablöschen.

(Wenn man möchte, noch eine ganze Kardamomkapsel und eine Nelke,) Tomatenpaste, Rosinen, Kurkuma und das Lorbeerblatt dazu geben und die Sauce unter Rühren einreduzieren lassen. Wieder ein wenig Kokosmilch angießen und einreduzieren lassen. So verfahren, bis die Sauce schön cremig und aromatisch geworden ist. Sie sollte nicht zu dickflüssig sein, da nun noch der Lachs darin gegart wird. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lachsstücke in die Sauce legen und ca. 5 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis er durch ist. Die Zucchini dazu geben ebenfalls kurz durchwärmen lassen.

Mit reichlich frischem Koriander und dem Weizen servieren.

Weizen mit Erbsen und Cashews:

Weizen für 2 Personen
ein Stückchen Butter
1 handvoll TK-Erbesen
3 EL Cashew-Kerne
Salz, Pfeffer, ggf. Korianderpulver

Die Cashews in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und grob hacken.

Weizen für 2 Personen (Menge steht auf der Packung) in kochendem Salzwasser bis fest garen. Wasser abgießen, eine handvoll TK-Erbesen, ein Stückchen Butter und die Cashews untermengen und nochmal ein wenig erhitzen, bis die Erbsen aufgetaut sind. Mit Salz, Pfeffer und - wer mag - etwas Korianderpulver würzen. Kurz vor dem Servieren, frisch gehackte Korianderblätter untermengen.

Posted by orange in india at 14:04

Monday, December 14. 2009

Gebratener Gemüßereis mit Garnelen und Fischsaucen-Dip

Mal wieder ein Stir-fry Versuch - Strandfeeling bei -7 Grad! Da konnte ich mal den tollen, gußeisernen Wok einweihen, den uns mein lieber Schwager vermacht hat, bevor er sich in die Heimat des Fried Rice verdrückt hat! Wichtig ist bei dieser Garmethode, daß man immer mit sehr hoher Hitze kocht, um die Zutaten nur kurz anzubraten, nicht zu verkochen. Auf einem Elektroherd ist das meist nicht so einfach, da er nicht so heiß wird und dafür auch noch relativ lang braucht. Aber auch wenn es mal etwas länger dauert... es schmeckt trotzdem nach Urlaub! ;-)

Für 4 Personen:

Reis für 4 Personen (2 Reiskocher-Meßbecherchen habe ich gekocht)

200 g frische Tiger Prawns

2 Eier

2 Karotten, in Streifen geschnitten

1 handvoll TK-Erbsen

2 große Knoblauchzehen

1 frische Thaichili

Austernsauce oder Sojasauce

Fischsauce

4 EL geschnittener Schnittlauch oder Asia-Frühlingszwiebeln (die sind kleiner und milder als unsere)

2 EL frische Thaibasilikumbblätter

Ä–l

Knoblauch und Chilischote in einem Mörser zu einer groben Paste stampfen. Eier in einer Schale mit einer Gabel verquirlen. Ä–l im Wok erhitzen bis es gerade so anfängt zu rauchen, dann die Knoblauch-Chili-Mischung mit den Garnelen hinein geben und durchschwenken. Als nächstes Reis und Gemüse mit dazu geben, durchmischen und mit richtig hoher Hitze braten. Mit Fischsauce und Austernsauce würzen (vorsicht, sehr salzig, deshalb zwischendurch probieren!). Gemüse und Reis auf eine Wok-Hälfte schieben und in die andere das Ei geben. Während dem Braten rühren, wie bei einem Rührei und wenn es fast durch ist, mit dem Reis vermengen. Nochmal mit Fisch- und Austernsauce abschmecken, die Kräuter untermischen und sofort...

...servieren mit:

1 Limette, in Spalten geschnitten

1/2 Gurke, in mundgerechte Würfel geschnitten

4 Radieschen, in mundgerechte Stücke geschnitten

frische Korianderblätter

und einem Schälchen scharfem Fischsaucen-Dip "Prik Nam Pla":

10 EL Fischsauce

4 große Chilis, in dünne Ringe geschnitten

-> Miteinander vermengen und bei Bedarf über den Reis träufeln.

Posted by orange in thailand at 10:14

Sunday, December 6. 2009

Pomelo - Apfel - Salat mit mariniertem Garnelenspieß als Vorspeise für mein Thai - Menü

Jeder der schon einmal in Thailand war und ein Freund der Fischsauce ist (ich glaube da gibt es nur 2 verschiedene Menschen - die, die sie lieben und die, die sie nicht runterkriegen) wird sich an den erfrischend herb-scharfen Pomelosalat erinnern.

Für mein Thaimenü heute habe ich bajuwarisch-thailändische Verkostung gesorgt und neben der exotischen Pomelo „Apfel aus dem Garten meiner Eltern mit ins Spiel gebracht. Ich muß zugeben, diese tolle Idee ist nicht auf meinem Mist gewachsen, sondern ich habe mich an dem Rezept von seasaltwithfood und ihrem fantastischen Foto inspirieren lassen.

Leider sind wir Langschläfer am Samstag zu spät losgegangen und haben deshalb keine Jakobsmuscheln mehr bekommen. Aber der marinierte Garnelenspieß hat auch ganz toll dazu gepaßt. Ich habe das Rezept auch sonst ein kleines bißchen abgewandelt. Fazit: Dieser Salat schmeckt absolut nach mehr (... Meer auch - Sonne, Strand und Meer um genau zu sein).

Ganz stolz bin ich, daß er sogar meine Mama geschmeckt hat, wo ich anfangs etwas Bedenken hatte, wegen Chili und Fischsauce. Also vielleicht auch etwas für die bevorstehenden Festtage um bei der Verwandtschaft mal richtig die Lebensgeister zu wecken! :-)

Als Aperitif habe ich ein Gläschen Sekt mit einem Schuß selbstgemachtem Limoncello (Rezept hier) serviert. Die Glasänder habe ich zuvor in Minzzucker getaucht. Dazu einfach ein paar Minzblätter mit Zucker im Mörser zerstoßen, bis der Zucker grün und krümelig ist. Wenn der Zucker an den Rändern nicht haften bleiben will, vor dem Eintauchen kurz mit einer Limetten- oder Zitronenscheibe darüber reiben.

Das war eine gute Einstimmung auf die zitrus-frische Vorspeise:

Hier das Rezept für den Salat für 4 Personen:

Filets von 1 Pomelo - in mundgerechte, kleine Stücke geschnitten
1 sauerlicher, großer Apfel - geschält und in dünne Spalten geschnitten
1/2 kleine, rote Zwiebel, in ganz dünne Scheiben geschnitten
1 handvoll frische Korianderblätter - klein gehackt
1 handvoll frische Minzblätter - klein gehackt
2 EL Kocherndüsse aus dem Asiamarkt - in einer Pfanne ohne Fett angeröstet und grob gehackt (nicht die gesalzene Version aus der Dose!)

Um der Zwiebel die Schärfe zu nehmen, habe ich sie ca. 10 Minuten in etwas Limettensaft eingelegt, bevor ich sie in den Salat gegeben habe.

Das Filetieren geht am einfachsten, wenn man zuerst oben und unten eine Scheibe von der Schale abschneidet, bis man anfängt, das Fruchtfleisch zu sehen. Dann stellt man die Pomelo auf eine dieser abgeschnittenen Enden und schneidet von oben nach unten die seitliche Schale Stück für Stück ab. Jetzt kann man die Segmente gut erkennen und sie mit jeweils nur zwei Schnitten aus den Häuten auslösen.

Dressing:

6 EL Fischsauce
Saft von 1,5 Limetten
1 kleine grüne Chili - fein gehackt - wer es schärfer mag nimmt mehr
2-3 EL Palmzucker oder brauner Zucker
neutrales Öl nach Geschmack

Alles verrühren. Bei den Mengen muß man nach eigenem Gusto abschmecken, die sind schwer zu pauschalisieren.

Die Früchte und Kräuter mit dem Dressing vermengen und nochmal abschmecken. In Schälchen verteilen und ein

paar gehackte Erdnüsse darüber streuen.

Für den Garnelenspieß:

24 Garnelen (6 pro Person)

2 Stück Zitronengras

1 Knoblauchzehe

etwas Erdnussöl oder neutrales Öl

Holzspieß

TK-Garnelen auftauen oder frische Garnelen putzen, wenn nötig. Bei TK-Garnelen möglichst rohe statt gekochte verwenden - aber gekochte gehen zur Not auch.

Vom Zitronengras die holzigen äußeren Schichten entfernen, bis man an den weichen inneren Kern kommt. Diesen fein hacken. Die Knoblauchzehe auch hacken.

Garnelen mit dem Zitronengras, dem Knoblauch und etwas Öl in einer Schale vermischen und mindestens 1 Stunde marinieren. Vor dem Braten auf Holzspieß stecken und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz scharf anbraten. Auf dem Pomelo-Apfel-Salat servieren.

Als Hauptgang hatten wir cremig-mildes Massaman Curry (Rezept hier) mit Basmatireis:

Und beim Dessert konnte man die Limetten in diese himmlische weiße Schokomousse mit Mangospiegel (Rezept hier) tauchen:

Der Absacker war ein Glaschen Rotweiliker, aber ohne Sahnebubchen, da wir alle nach diesen 3 feinen Gängen sowieso schon fast aus allen Nähten geplatzt wären. :-)

Ich hoffe, Ihr hattet auch ein schönes Wochenende!

Posted by orange in thailand at 21:39

Sunday, November 22, 2009

Hähnchen in scharf-fruchtiger Orangensauce

Zartes Hähnchenfleisch in einer leichten Sauce, die mit fruchtiger Orangenote, einer guten Portion Schärfe und einem Tick Süße besticht...

Dieses Wochenende habe ich von meinem Süßen irgendwie mehrmals Sätze wie "xxx hat heute zu ausführlich von Filetsteaks erzählt, jetzt habe ich da auch total Hunger drauf" oder "Mein Kollege kocht heute Orangenhähnchen, will aber dreisterweise nichts vorbei bringen. Das hört sich so gut an, könntest Du nicht vielleicht...?" gehört.

Liebe Kollegen, Eure Essensgespräche in allen Ehren, aber wenn das so weiter geht, wird da ja bald ein Fulltimejob für mich draus! ;-) Andererseits... wenn dabei solche ausgefallenen, schmackhaften Rezeptideen ins Haus flattern, kann man sich ja eigentlich schon wieder gar nicht beschweren :->

3 Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke geschnitten
600 ml trockener Weißwein
fein abgeriebene Schale von 1 kleinen Orange
3 TL Sesamsamen, in einer Pfanne kurz angeröstet
2 TL klein gehackter frischer Ingwer
2 große Knoblauchzehen, fein gehackt
1/4 Cayenne Chili, fein gehackt
3 EL Tomatenmark
1 EL dunkle Sojasauce
1/4 TL Zimtpulver
1/4 TL Chilipulver
1 TL Korianderpulver
1/4 TL Paprikapulver edelsüß
2 EL brauner Zucker
Salz und Pfeffer
Für die Deko: frische Petersilie

Alle Zutaten in einen großen Topf geben und gut vermengen. Zum Kochen bringen und dann die Hitze runterschalten. Bei niedriger Hitze 1,5 Stunden langsam mit Deckel simmern lassen.

Nach Ende der Garzeit das Fleisch aus der Sauce nehmen (es sollte nun wunderbar weich sein und schon fast auf der Gabel zerfallen), in eine Schale geben und beiseite stellen. 1 TL Speisestärke mit 4 EL Sauce in einem Schälchen klumpenfrei verrühren und diese Mischung zur Sauce geben. Sauce noch einmal kurz aufkochen und das Fleisch wieder mit in den Topf geben. Die Sauce sollte jetzt ganz leicht gebunden sein.

Ca. 30 Minuten, bevor das Fleisch fertig ist, den Reis aufsetzen.

Reis mit frischen Gurkenstreifen und Fleisch mit reichlich Sauce und frischen Petersilienblättern servieren.

Posted by orange in asien at 00:02

Wednesday, November 18. 2009

Cheat Chaat (indisch inspirierter Snack)

Chaat ist ein Teller voll verschiedener herzhafter, frittiertes Teigsnacks mit frischem Gemüse, Chutneys, Joghurt, Kräutern und Gewürzen verfeinert. Man findet es in Indien oft an den Straßenmärkten und rollenden Garküchen. Manche Orte haben sogar durch ihr gutes Chaat wahren Ruhm erlangt. Über die Chaatstände am bekannten Chowpatty Beach in Mumbai liest man immer wieder, sowohl in Reiseberichten als auch in dem einen oder anderen Buch, bei dem die Geschichte in Mumbai spielt.

Es gibt eine Vielzahl an Variationen, z.B. mit verschiedenen Arten von Puris (frittierte, knusprige Teigfladen, die durch die Hitze ballonartig aufgehen), Sev (frittierte Knusperfäden aus Kichererbsenmehl), Papdi (Cracker aus Kichererbsenmehl, Grießmehl oder normalem Mehl), Aloo Tikkis (knusprige Köchlein aus Kartoffelteig - an denen hab ich mich auch schon mal versucht - Rezept hier), Vadas (süßdindische würzige, frittierte Kringel aus Kichererbsenmehl, Linsen und/oder Kartoffeln) oder einfach scharf gewürzte gebratene Kartoffelstücke.

Den frischen Part übernehmen z.B. Zwiebelringe, Gurken- und Tomatenstücke, frischer Koriander.

Den typischen Geschmack gibt eine Gewürzmischung namens Chaat Masala, die eine süßlich würzige Note hat. Meist beinhaltet es Gewürze wie Mangopulver (amchur), Kreuzkümmel (jira), schwarzes Salz (kala namak), gemahlene Koriandersamen (dhaniya), Ingwerpulver (adrak), Salz (namak), schwarzen Pfeffer (kala mirch), Asafoetida (hing, bei uns als "Asant" oder Teufelsdreck" mehr oder weniger bekannt) und Chili (lala mirch).

Oben darüber werden dann verschiedene Chutneys getrüffel, wie z.B. grünes Chutney mit Kräutern und grüner Chili oder süßlich-süßliches Tamarindenchutney und Joghurt.

Ich habe zum Ausprobieren eine Fertigmischung im Asiamarkt gekauft von der Firma MDH namens "Chunky Chaat Masala". Das war schon im Sommer, da Chaat sich super als Sommersnack eignet, wie ich finde. Der überflotte Küchenschrank hat nur leider die Packung verschluckt und erst vor kurzem wieder ausgespuckt ;-) Dann wird es halt ein Herbstchaat... auch gut!

Wir hatten vom Wochenende noch eine halbe Keksdose Pappad (knusprige, frittierte Linsenfladen) und Koriander übrig (es gab Masala Pappad *yum*), da kam mir die Idee, daraus einen Chaat-ähnlichen Salat zu machen. Ähnlich... nicht vollständig, nicht nach Rezept, nicht traditionell, deshalb "Cheat Chaat" - gemogelter Chaat :-)

Sauce:

3 gehäufte EL saure Sahne oder Joghurt
1 TL Sesampaste aus dem Glas (Tahin)
Salz, Pfeffer

Saure Sahne und Tahin in einem Schälchen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse:

1 mittelgroße rote Zwiebel
1/2 Gurke
2-3 Tomaten

Zwiebel in dünne Ringe und Gurke und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden

Würzige Kichererbsen:

1 Dose Kichererbsen
1 TL schwarze Senfsamen

1 TL Kreuzkümmelsamen
Chilipulver
1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
3 EL Öl

Kichererbsen in einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kichererbsen mit dem Kreuzkümmel und den Senfsamen knusprig anrösten. In der letzten Minute den Knoblauch und die gewünschte Menge Chilipulver dazugeben und mitbraten.

mehrere Scheiben Pappad
Salz, Pfeffer, Chilipulver
frische Korianderblätter
Chaat Masala

Chutneys nach Wahl (z.B. grünes Chutney oder Tamarindenchutney) - ich hatte nur süßliche
Zwiebel-Feigen-Sauce da und die hat auch super gepasst

Sesamsauce, Gemüse und Kichererbsen in einer Schale vermengen. Großzügig mit Chaat Masala würzen und abschmecken.

Pappad in große Stücke brechen und mit dem Salat auf einem Teller anrichten. Reichlich frische Korianderblätter darüberstreuen und Chutney darübertrüpfeln.

So lang das Rezept auch aussieht, es war super einfach und die Zubereitung hat maximal 10 Minuten in Anspruch genommen.

Posted by orange in dhal - Hülsenfrüchte, india at 09:04

Saturday, September 19. 2009

Orange's Navratan Korma (Gemüse in indischer Mandelsauce)

Navratan Korma ist, wie ich es hier in Deutschland aus den indischen Restaurants kenne, ein mildes Curry, das durch Joghurt, Sahne oder Kokoscreme in Verbindung mit einer Paste aus Nüssen oder Samen seine Cremigkeit erhält. Vor allem Nelken und Kardamom verleihen ihm sein unverwechselbares Aroma. Teilweise hat es durch die Zugabe verschiedener Trockenfrüchte eine süßliche, fruchtige Note, was es - finde ich - besonders lecker macht. Es kann mit Fleisch, oder - wie hier - mit Gemüse und Paneer zubereitet werden. Mit Fleisch macht man die Sauce eventuell einen Tick fleissiger...

Wikipedia beschreibt, dass unter einem Korma eigentlich ein Gemüse- oder Fleischgericht verstanden wird, das in einer Mischung aus Wasser/Brühe, Joghurt und Gewürzen ganz langsam geschmort wird. Es kann mild und auch scharf gewürzt sein und kommt in verschiedensten Variationen vor. Laut Wiki fällt auch z.B. "Rogan Josh" (Da seh ich gerade, dass ich das Rezept noch gar nicht eingetragen habe! Skandal! Das werd ich bald mal nachholen.) unter den Begriff "Korma" und dort kommt diese oben beschriebene süßliche Note nicht vor. Rogan Josh kann man sich vielleicht am besten als "indisches Gulasch" vorstellen - mit vielen Zwiebeln, die die Sauce aromatisieren. Hier der Wikipedia-Artikel mit weiteren Infos.

Ich müß trotzdem erwähnen, dass ich auch in Indien durchaus schon ein Gemüsekorma mit süßlicher Mandelsauce auf dem Tisch hatte...

Dieses Rezept ist eine Kombination aus ein paar Korma-Rezepten, die ich mit der Zeit so durchgelesen habe. Einiges davon war einfach Improvisation, was auch wieder die experimentellen Mengenangaben erklärt ;) Aber das ist es doch, was am Kochen so Spaß macht - jeder kann es nach seinem eigenen Gusto ständig "neu erfinden".

Gewürzpulver:

4 Kardamom-Kapseln (die Samen daraus)
4 Nelken
1 TL Kreuzkümmel
1 kleine rote getrocknete Chili
-> in einem Mörser zu einem Pulver zerreiben

Sauce:

80 g gemahlene Mandeln
1 EL Kokosflocken
1 EL geriebener, frischer Ingwer
1 große Zwiebel (klein gewürfelt)
4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
Gemüsebrühe
1 EL Tomatenpaste
Salz, Pfeffer
(optional: 2 Kardamom-Kapseln, 2 Nelken - ich mag es intensiv)
Korianderpulver
Garam Masala
1/4 TL Kurkuma
1 Lorbeerblatt
1 gestrichener TL brauner Zucker
1 Schluck Sahne
Ghee (Butterschmalz / Für Vegetarier: Im Asiamarkt gibt es auch pflanzliches Ghee in einer großen Dose! :))
1 TL Zitronensaft

Einlagen:

1/2 Zucchini (in ca. 1cm großen Würfeln)
1 Süßkartoffel (in ca. 1,5 cm großen Würfeln)
1 kleine Hand voll TK-Erbsen
1 Hand voll TK-Bohnen (gedrittelt)

5 getrocknete Aprikosen (in kleine WÄ¼rfel geschnitten)
2 EL Rosinen
1 EL ganze Mandeln (in HÄ¼lften geschnitten)
1 StÄ¼ck Paneer in mundgerechten StÄ¼cken (schnell und einfach selbst hergestellter indischer KÄ¼se aus 2l Milch - Rezept hier)
frische KorianderblÄ¼tter

Den Paneer rechtzeitig herstellen und lang genug zum Abtropfen aufhÄ¼ngen oder pressen - je lÄ¼nger, desto fester wird er.

Das GewÄ¼rzpulver vorbereiten und das GemÄ¼se schneiden.

1 gehÄ¼fften EL Ghee in einen Wok erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Wenn sie glasig wird, den Knoblauch, das IngwerpÄ¼ree und das GewÄ¼rzpulver dazu geben, vermengen und noch 1-2 Minuten weiter braten. Die gemahlene Mandeln und die Kokosflocken gut untermischen und dann mit etwas GemÄ¼sebrÄ¼he ablÄ¼schen. Das TomatenpÄ¼ree und den Kurkuma einrÄ¼hren. Ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze kÄ¼cheln lassen. Dabei aufpaÄ¼hen, daÄ¼ die Masse nicht zu trocken wird oder anbrennt. Wenn nÄ¼tig noch etwas GemÄ¼sebrÄ¼he nachgieÄ¼hen. Die Mandelmasse sollte nicht zu flÄ¼ssig und nicht zu fest sein, sondern eine leicht cremige Konsistenz haben. Den Pfanneninhalt in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste mixen.

In der Zwischenzeit wieder etwas Ghee in den Wok geben und das GemÄ¼se darin auf hoher Hitze kurz scharf anbraten. Dann die Mandelsauce aus dem Mixer darÄ¼ber gieÄ¼hen. Wer mag, die 2 ganzen Kardamomkapseln und die 2 Nelken, auf jeden Fall aber das Lorbeerblatt, die halbierten Mandeln und getrockneten FrÄ¼chte mit hineingeben und vermischen. Ein wenig GemÄ¼sebrÄ¼he angieÄ¼hen und mit Deckel ca. 15 Minuten auf niedriger Hitze kÄ¼cheln lassen, bis das GemÄ¼se gar aber noch nicht zu weich ist. Sollte die Sauce zu trocken werden, noch einen Schluck GemÄ¼sebrÄ¼he dazu.

Mit Sahne, Korianderpulver, Garam Masala (je ca. 1/2 TL - ganz nach persÄ¼nlichem Geschmack), Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die PaneerwÄ¼rfel in die Sauce legen und ein paar Minuten durchziehen lassen. Wenn der Paneer heiÄ¼ ist, einen Spritzer Zitronensaft und reichlich frischen, grob gehackten KorianderblÄ¼ttern unter das Curry mischen.

Mit Basmatireis oder indischem Fladenbrot und etwas frischen KorianderblÄ¼ttern oben drÄ¼ber gestreut servieren.

P.S. Wer Navratan Korma mag, kÄ¼nnte auch dieses Gericht hier lecker finden. Ebenfalls mit einer Paste aus NÄ¼ssen und Samen: Hyderabad Baghara Baingan - Baby-Auberginen in einer wÄ¼rzigen ErdnuÄ¼-Sesam-Sauce

Posted by orange in india, vegetarisch at 18:47

Tuesday, September 15. 2009

Gedämpfte Lachsfilets mit Pellkartoffeln und sÄ¼ndischem Mais in cremig-wÄ¼rziger Kokossauce

Ich hatte heute eine Offenbarung... eine, die die Japaner wahrscheinlich schon vor Jahrhunderten hatten. Gedämpfter Lachs schmeckt ungefÄ¼hr eine Trilliarde leckerer und intensiver als gebratener!

Ich kann Euch beruhigen, es war nicht die Stimme Gottes, die zu mir sprach, sondern lediglich mein Schnellkochtopf ;-)

Der Lachs in den Onigiris (japanische ReisbÄ¼llchen - mehr dazu hier), die ich so liebe, schmeckt auch so. Ein biÄ¼chen hat mich der Geschmack sogar an Steckerlfisch erinnert. Einfach... irgendwie... stÄ¼rker :-)

Die heutige Abendessenplanung hat eigentlich vorgesehen, altbewÄ¼hrtes auf den Tisch zu bringen und so habe ich erstmal zwei TK-Lachsfilets zum Auftauen auf einem Teller drappiert, dann leckeren Mais mit sÄ¼ndisch gewÄ¼rzter, cremiger Kokosmilchsauce (Rezept hier)

gekocht und als ich den Mais getrost sich selbst Ä¼berlassen konnte, die Pellkartoffeln im Schnellkochtopf aufgesetzt (im DÄ¼mpfeinsatz je nach KartoffelgrÄ¼Ùe 10-15 Minuten ab Auftauchen des roten Ventilrings).

In der Zwischenzeit habe ich schonmal angefangen den Mais aufzuessen. Ich kÄ¼nnt mich da fast reinlegen... Dann waren Gott sei Dank die Kartoffeln fertig (der Mais aber noch nicht leer). Ich habe sie herausgenommen und zum Warmhalten in eine Schale mit Deckel gegeben.

Dann ist mir die tolle Idee gekommen, daÄ¼ÿ ich ja eigentlich die Resthitze des Schnellkochtopfs ausnutzen kÄ¼nnte und den Lachs in den DÄ¼mpfeinsatz legen kÄ¼nnte, statt ihn in der Pfanne zu braten. Gedacht - getan. Ich habe ihm nochmal kurz Schub gegeben und die Herdplatte dann ausgeschaltet. Nach nicht einmal 5 Minuten war mein vorher noch halb gefrorener Lachs durch und ist schier auf der Gabel zerfallen.

Bis der Lachs gar ist kann man schon einmal die Kartoffeln schÄ¼len und den Mais nochmal etwas aufwÄ¼rmen, falls er kalt geworden ist. Dann Lachs auf den Teller geben, mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen und ein ButterflÄ¼ckchen drauf legen. Die Kartoffeln vierteln und die StÄ¼cke ebenfalls auf dem Teller verteilen. Den heiÄ¼en Mais mit viel leckerer Sauce Ä¼ber Lachs und Kartoffeln geben. Wer mag, kann noch ein paar BlÄ¼tter frischen Koriander drÄ¼ber verteilen.

P.S. Eine Geschmacksintensivierung ist Ä¼brigens auch bei den Kartoffeln zu verzeichnen, wenn man sie nicht im Wasser kocht, sondern dÄ¼mpft!

jam, Jam, JAM!

Als Nachtisch gab es frisch gekochtes Apfelkompott mit Apricot Brandy.

Ich habe einfach 5 kleine Ä¼pfel geschÄ¼lt, das Kernhaus herausgeschnitten, in kleine StÄ¼cke geschnitten und mit dem Saft von 2 Orangen mariniert. Dann 5 getrocknete Aprikosen klein geschnitten. In einem Topf habe ich ohne Fett 2 gehÄ¼ufte EL Mandelscheiben goldbraun angerÄ¼stet und wieder heraus genommen. Dann habe ich 2 EL braunen Zucker in den heiÄ¼en Topf gegeben und ihn karamellisieren lassen. Vorsicht, daÄ¼ÿ er nicht anbrennt! Das geht leider sehr schnell... deshalb zur rechten Zeit mit einem krÄ¼ftigen Schluck Apricot Brandy ablÄ¼schen und das Karamell darin auflÄ¼sen. Die Ä¼pfel, Aprikosen und Mandeln dazu geben und mit etwas Apfelsaft oder Wasser auffÄ¼llen. Auf milder Hitze zu einem Kompott kÄ¼cheln lassen. Mit Apricot Brandy und einer Prise Zimt abschmecken.

Weitere feine Kompott-Rezepte:

Apfelkompott mit Ingwer und gerÄ¼steten Mandeln

Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren

Posted by orange in fisch + meerestier, india at 18:08

Sunday, September 13. 2009

Vegetarisches rotes Thaicurry mit leckerem "Topping"

Eigentlich weigere ich mich ja fast, dieses Wort zu verwenden, da ich es irgendwie... komisch finde. Aber mir fällt auch leider keine Alternative ein... Belag? - passt eigentlich nicht... Garnitur? - eigentlich ist es mehr als eine Garnitur, da es maßgeblich zum Geschmack beiträgt. Ach, deshalb lassen wir einfach mal Topping stehen :-)

Ich muß nur der guten Ordnung halber kurz vorweg nehmen, daß das Curry aufgrund der Fischsauce nicht 100%ig vegetarisch ist, aber es gibt ja viele die bei so etwas dann durchaus eine Ausnahme machen...

"Topping":

- 6 Okraschoten, Stiel entfernt und gedrittelt
- 1/2 kleine Zucchini, in ca. 1 cm große Würfel geschnitten und großzügig gesalzen
- 1 Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 4 ca. 3mm dicke Scheiben frischen Ingwer
- 1 getrocknete rote Chili
- 1 TL Curryblätter
- neutrales Öl
- frische Korianderblätter
- 2 EL Koch-Erdnölse (nicht geröstet und nicht gesalzen - gibt's im Asiamarkt)

Erdnölse ohne Öl im heißen Wok goldbraun anrösten und dann mit einem Messer grob hacken.

Etwa 1,5 cm Öl im Wok erhitzen und die Okraschoten und die Ingwerscheiben hinein geben. Nach ca. 1 Minute die Zucchini, Zwiebelringe, Curryblätter und die zerriebene, getrocknete Chili dazu geben. Bei gelegentlichem Umrühren frittieren, bis die Zucchini gar sind und die Okras nicht mehr schleimen. Herausnehmen und auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen. In einem Schälchen mit reichlich frischen, grob gehackten Korianderblättern und den Erdnölssen vermengen. Nachsalzen, wenn nötig. Das Frittieröl nicht wegschütten, sondern die Tofuwürfel für das Curry kurz darin anfrühen, abtropfen lassen, zur Seite stellen! Das Öl aus dem Wok gießen.

Am Liebsten habe ich den frittierten Ingwer, der jedes Ingwerherz sicher höher schlagen läßt! Er wird mild, bleibt aber trotzdem würzig im Geschmack und bekommt eine ganz tolle Konsistenz!

Rotes Curry mit Süßkartoffeln, Thai-Auberginen und Tofu

- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Packung rote Currypaste (wenn möglich ohne Geschmacksverstärker)
- 2 Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 4 Baby-Auberginen (gibt's im Asiamarkt und sehen so aus), in Sechstel-Spalten geschnitten
- 1/2 Block Tofu, in mundgerechte Stücke geschnitten und frittiert (siehe "Topping")
- 1 frisches oder TK-Kaffirlimettenblatt
- 1 TL brauner Zucker
- Fischsauce
- etwas frischen Koriander

Bevor man das Curry kocht, kann man den Reis aufsetzen oder den Reiskocher einschalten - dann ist er praktisch fertig.

In dem leeren Wok den harten, cremigen Teil der Kokosmilch aus der Dose rühren und erhitzen, bis er Blasen schlägt. Die rote Currypaste einrühren und gut in der Kokosmilch auflösen. Kochen lassen, bis sich der Rand farblich etwas absetzt - ca. 1 Minute. Dann die Süßkartoffelwürfel und Auberginen hinein geben und mit der Sauce vermengen. Ca. 1 Minute braten lassen. Mit dem flüssigen Teil der Kokosmilch aufgießen, den Tofu, das Kaffirlimettenblatt und den Zucker dazu und alles schön umrühren. Dann auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Auberginen und Kartoffeln gar sind. Das dauert maximal 10 Minuten. Vorsicht, daß das Gemüse nicht verkocht. Eventuell in den letzten paar Minuten, bevor das Curry fertig ist, einen Schluck warmes Wasser in die leere

Kokosmilchdose geben, um die Reste herauszulassen und das Curry wieder ein wenig flüssiger zu machen.

Mit ein paar Tropfen Fischsauce, Zucker und frischem Koriander abschmecken. Dann gleich mit dem Reis servieren und das "Topping" großzügig oben drauf drappieren - wenn es nicht schon versehentlich fast aufgegessen wurde (das ist mir passiert ;-)).

Posted by orange in thailand at 14:38

Tuesday, August 4. 2009

Schnelles Mittagessen mit Kick: Erdnuss - Nudeln

Auf der Suche nach einem schnellen aber nicht langweiligen Mittagessen an einem faulen, grauen Urlaubstag bin ich glücklicherweise auf diesen Post bei "Being Vegan and Getting Away with It" gestoßen, der mich sogleich inspiriert hat, mich an den Herd zu stellen.

Ich hatte noch eine viertel Packung chinesische Eiernudeln vom Laksa kochen, Erdnussmus, Soja und Fischsauce sind sowieso immer im Kühlschrank, dann kann es ja los gehen! Hier meine Version der scharfen Erdnussnudeln:

3 kleine "Nester" chinesische Eiernudeln (siehe unten)
1 EL Öl
2-3 EL Erdnussmus
4 EL Wasser
1 kleine, getrocknete Chilischote, zerrieben
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Sojasauce oder Fischsauce
etwas brauner Zucker
eine Hand voll TK-Erbsen
Saft von 1/4 - 1/2 Limette
frischer, gehackter Koriander

Alle Zutaten vorbereiten.

Die Nudeln in siedendem Wasser 2 Minuten kochen, dann abseihen.

Den Knoblauch mit den Chiliflocken in Öl anbraten, das Erdnussmus dazugeben und unter Rühren in dem Öl auflösen. Mit dem Wasser etwas strecken und mit Soja- und/oder Fischsauce (ich habe dunkle Sojasauce - die ist sirupartig und nicht so salzig wie die normale - und auch Fischsauce verwendet) und Zucker würzen. Die Hitze sollte nicht zu hoch sein, sonst wird die Sauce schnell krümelig oder brennt an. Wenn sie zu dickflüssig wird, einfach noch einen Spritzer Wasser dazu geben. Den Limettensaft und die Erbsen einrühren und kochen, bis die Erbsen heiß sind. Abschmecken und dann die Nudeln und den Koriander mit der Sauce vermengen.

Wer mag kann noch geröstete, gehackte Erdnüsse darüber streuen.

Das Ganze dauert nicht länger als 15 Minuten und schmeckt toll! Auch ohne Kater ;-)

Diese Nudeln habe ich verwendet (die linken), aber das Gericht funktioniert sicher mit allen Nudelsorten:

Posted by orange in asien, pasta+so, snacks/vorspeisen at 11:01

Sunday, August 2. 2009

Wassermelonensalat mit roten Zwiebeln und Minze

Wassermelone in mundgerechte Stücke geschnitten
reichlich Minzblätter klein hacken
rote Zwiebel in dünne Ringe geschnitten
frisch gepressten Zitronensaft
Olivenöl,
Salz, Pfeffer

Die Zwiebelringe in den Zitronensaft legen und ca. 10 Minuten marinieren, damit sie weicher und milder werden.

Wassermelonenwürfel, Minze, Zwiebeln mit dem Zitronensaft vorsichtig vermengen, damit die Melone nicht auseinanderfällt.

Mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken und kühl servieren.

~~~

Schmeckt toll zu feurigen Curries!

~~~

Posted by orange in india, salate, vegetarisch at 19:42

Kreuzkümmel - Hähnchen / Jeera Murgh

Marinade:

1 gehäufte EL Kreuzkümmelsamen - grob im Mörser zerstoßen
1 gehäufte TL Knoblauchpaste (Knoblauch durch die Presse gedrückt)
1 TL Ingwerpaste
2 TL Korianderpulver
1-2 grüne, klein gehackte, entkernte Chillies (ich habe 2 kleine, rote, getrocknete genommen)
1/2 TL Garam Masala
1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Hähnchen-Brustwürfel (ich habe 1 EL Gemüsesepulver genommen) - aufgelöst in 3 TL heißem Wasser
2 große EL Naturjoghurt

700 g Hähnchenbrustfilets (ich habe sie in mundgerechte Stücke geschnitten)
1 TL Butter
2 TL Öl
Salz
1/2 TL Garam Masala
Zitronensaft
frischer Koriander

Alle Zutaten für die Marinade verrühren und das Fleisch damit gut vermengen. Wenn man das Fleisch etwas mit dem Messer einsticht, zieht die Marinade besser ein. In einen Gefrierbeutel geben und zubinden. Im Kühlschrank einige Stunden marinieren lassen.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, das Huhn darin ein paar Minuten anbraten. Einen Spritzer Wasser dazu geben (nicht zu viel!) und mit Deckel köcheln lassen, bis das Huhn durch ist. Hin und wieder umrühren.

Die Sauce etwas einreduzieren lassen. Eventuell nochmal einen Löffel Joghurt nachlegen, dann aber nicht mehr kochen. Garam Masala, Zitronensaft und frischen Koriander einrühren. Ich hab noch ein wenig braunen Zucker dazu

getan um den Geschmack abzurunden. Abschmecken und heiß servieren.

~~~

Absolut zart durch die Joghurtmarinade und leckeres sanftes Kreuzkümmel- und Korianderaroma. Gab es bei uns zusammen mit Wassermelonensalat mit roten Zwiebeln und Minze. Sehr, sehr lecker.

Super ist es, wenn man das Fleisch mit der sämigen Sauce auf ein Stück Fladenbrot legt und es dann mit der Hand isst.

~~~

Das Rezept ist ebenfalls aus Indian Every Day (ich hab es nach unserem Geschmack ein wenig verändert). Fazit bisher: 2 Rezepte - 2x total lecker! Na wenn das nichts ist :-)

Indian Every Day
Anjum Anand
Verlag: Headline
ISBN-10: 0755312015

Posted by orange in india at 19:15

Tuesday, July 7. 2009

Indisches Restaurant Kumar [Tanah Rata, Cameron Highlands, Malaysia]

Nach so viel Aktion an der frischen Bergluft knurrten uns schon die Mägen und wir erinnerten uns, daß wir am Abend davor an einigen südindischen Essbuden vorbei kamen. Deshalb sind wir dann zu solch einer gelaufen. Hatte etwas von einer Garage, da es keine Wand zur Straße gab und innen sah es aus wie eine Kantine. Vor dem Lokal stand ein portabler Tandoor und ein Grill sowie ein Buffettisch mit verschiedenen vegetarischen Gerichten.

Es gab ein Bananenblatt-Menü (angebratene Auberginen südindisch gewürzt mit Curryblättern, Chilis, angerösteten Linsen und Senfsamen, viel Pappad, Reis, Pickles, lecker gewürztes Spinatgemüse, eine große Schale Sambhar und eine große Schale irgend eine andere Suppe/Sauce) - das mußte ich natürlich ausnutzen, denn in meiner Heimatstadt gibt es weit und breit kein einziges südindisches Restaurant. Das Essen war zwar komischerweise komplett kalt, aber trotzdem lecker (wie man unschwer erkennen kann *g*)

Und die kleine süße Miezekatze, die dort wohl immer die Tandoori-Reste vertilgt, hat als Fotomodell und Unterhaltungsprogramm gedient :-)

Posted by orange in malaysia at 18:00

Restaurant Rosette [Tanah Rata, Cameron Highlands, Malaysia]

Im Restaurant "Rosette" sind wir für ein ausgiebiges "Steam Boat" hängen geblieben.

Ein Steamboat ist ein Topf, der zwei Abteilungen mit zwei verschiedenen Suppenbrühen hat und auf einem Gaskocher steht.

Man bekommt unzählige Teller mit rohen Suppeneinlagen, z.B. Fleisch, Fisch, Garnelen, Muscheln, Fischbällchen, Krabben, Gemüse, die man nacheinander in der Brühe kochen und dann essen kann.

Dann macht man den Deckel drauf und läßt alles garen.

Als letztes wirft man dann - so wurde uns erklärt - die Nudeln und die Eier hinein und isst sie mit der restlichen Suppenbrühe. Ein chinesisches Brühfondue sozusagen.

Mit einem heißen, chinesischem Tee ein schönes, warmes Abendessen bei kalten 15 - Highland - °C.

Posted by orange in malaysia at 17:11

Saturday, June 20. 2009

Longing for Malaysia.... Laksa Kokosmilch - Suppe

Auf meiner Postkarte aus Malaysia habe ich vor meinen Freunden noch getönt, daß ich nach unserer Rückkehr unbedingt mal kochen muß, da wir so viele leckere neue Gerichte kennengelernt haben. Da ich noch nie malayisch gekocht habe und nun schon 2x an mein Versprechen erinnert wurde, muß ich endlich mal das üben anfangen *g*

Aber ich hab sowieso schon wieder ganz schlimmes Fernweh...und wie überbrückt man das am Besten? ...Richtig - mit essen! :-> Und bei dem momentanen tristen Regenwetter hier ist eine heiße, scharfe Suppe sowieso nicht zu verachten. Deshalb habe ich mir als erstes Testrezept Laksa ausgesucht - eine Kokosmilchsuppe mit allerlei leckeren Sachen drin. Wir durften verschiedene Versionen davon in Singapur und Malaysia testen. Egal ob mit Fischaugen oder vegetarisch - eine feine Sache (wenn man um die Fischaugen drum rum isst ;-)).

Ich habe aufgeschrieben, was ich alles brauche und bin in den Asiamarkt gelaufen, um die Zutaten einzukaufen. Ich habe das Glück, da  3 Minuten von unserer Wohnung entfernt 3 Asiam rkte auf einem Haufen sind. Das ist Gold wert, wenn man gerne asiatisch kocht! Von den meisten Sachen weiß ich inzwischen schon auswendig, in welchem Regal ich sie finde. Aber für die speziell malayischen Zutaten mußte ich ganz schön suchen - ist ja das erste Mal... Gott sei Dank habe ich Laksa Currypaste (sogar ohne Geschmacksverstärker!) gefunden und konnte dann die Suche nach Shrimppaste (Belacan) auf ein nächstes Mal verschieben.

Was ich aber unbedingt haben wollte, war dieser frittierte, getrocknete Tofu, der aussieht wie ein Schwamm und in mundgerechte Stücke geschnitten in einer Suppe wirklich super schmeckt. Er saugt die ganze Sauce auf - ähnlich wie Brot - und macht schön satt.

Ich glaube, ich habe auf meiner Tour Tofu in allen Aggregatzuständen gesehen... frittierte Tofutaschen, dünne Tofubl tter, getrocknete harte Tofubrocken, Seidentofu, geräucherter Tofu, normaler Tofu, Tofubl ttchen zu Stangen gewickelt.... aber nirgends die "Tofu Puffs" nach denen ich gesucht hatte :-(Im Internet habe ich bei den gängigen Bestellseiten auch nichts gefunden, muß man es wohl aus Asien oder Australien schicken lassen. Vielleicht sollte ich mir vom lieben Schwager aus BKK mal ein Kehrpaket zukommen lassen *winkmitdemzaunpfahl* ;-)

Ich habe mich letztendlich dann für das entschieden, was dem gesuchten Objekt am nähesten kam - Tofu in Bl ttereigoptik, steinhart und zu Stangen gewickelt - und habe ihn genauso behandelt, wie man die Tofu Puffs hätte behandeln sollen. Hat auch nett geschmeckt, nachdem ich das Zeug in der Suppe gekocht hatte. Ähnlich wie Pfannkuchenstreifen, nur eben dünner :-)

Alle weiteren Laksa-Zutaten waren einfacher zu finden.

Für die Würzpaste:

4-5 kleine Asia-Schalotten

6-7 Knoblauchzehen

ca. 2 cm großes Stück frischen, geschälten Ingwer

1 frische rote Chili (die größere Sorte)

1 gehäuftes Teelöffel getrocknete Shrimps (Ich hatte leider keine - geht auch ohne, aber mit schmeckts sicher noch besser und intensiver.)

etwas Wasser, um es dem Mixer einfacher zu machen

Brühe:

1 Packung TK-Garnelen (oder 12 frische Garnelen)

4 TL neutrales Öl (Sonnenblumenöl o. .)

1 1/2 (90 g) - 2 (120 g) Päckchen Laksa Currypaste

1 l Wasser oder H ner- oder Fischbrühe

1 Dose Kokosmilch

1 TL Zucker (ich habe braunen verwendet und ein wenig mehr als 1 TL)

Fischsauce, Salz und den Saft von 1 Limette zum Abschmecken

Fischbällchen - wer mag (gibt es bei uns im Asiamarkt im TK-Regal)

Suppeneinlagen - je nach Geschmack:

"Tofu Puffs" - gepuffter, frittiertes Tofu (für den der mehr Glanz hat als ich beim Suchen)

Reis-Vermicelli (dünne Fadennudeln für Suppen)

etwas breitere chinesische Eiernudeln

geschnittene asiatische Frühlingszwiebeln (Sehen aus wie unsere, sind nur kleiner und milder im Geschmack. Vor allem der grüne Part ist sehr lecker.)

rote Chilischeiben

frische Korianderblätter

knusprig frittierte Schalotten

Limettenspalten

Sojabohnensprossen

klein geschnittenes, gekochtes Hähnchenfleisch

Alle Zutaten für die Würzpaste in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten.

Ich habe TK-Garnelen verwendet und aufgetaut indem ich sie mit kochendem Wasser überbrüht habe und 1 Minute ziehen ließ. Dann Wasser abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, um den Garprozess zu unterbrechen.

Wenn man TK-Fischbällchen verwendet, sollte man sie auch auftauen.

Das Originalrezept ist mit frischen Garnelen und ich ersetze das mal mit, für alle, die frische verwenden wollen. Die Leute die TK-Garnelen verwenden, vergessen die Sache mit den Schalen und erhitzen einfach nur das Öl.

Garnelen schälen. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Garnelenschalen ca. 1 Minute braten, dann die Schalen herausnehmen (das bringt Geschmack ins Öl!).

Die Würzpaste zu dem Öl geben und eine Minute braten. Dann die Laksa Paste einrühren. So lange braten bis sich ein intensiver Geruch entwickelt und sich die verschiedenen Pasten miteinander verbunden haben - ca. 2 Minuten. Dann mit der Brühe oder Wasser auffüllen.

Zum Kochen bringen und dann die Kokosmilch untermengen. 10-15 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen gut in der Suppe entfalten können. Wer möchte kann nun die Fischbällchen und die Tofu Puffs zu der Suppe geben. Mit Zucker, Fischsauce, Limettensaft und Salz (Vorsicht, die Fischsauce ist schon sehr salzig!) abschmecken.

Die Reis- und Eiernudeln in heißem Wasser kurz garen (Meist muß man sie nur ein paar Minuten einweichen - Zubereitung steht aber jeweils auf der Packung. Falls dort steht, daß sie länger brauchen, sollte man den Arbeitsschritt mit dem Nudelkochen vielleicht ein wenig vorziehen. Man sollte nur bedenken, daß sie ein klebriger Klotz werden, wenn sie zu früh fertig sind und man sie noch einige Zeit zur Seite stellen muß.) Die Garnelen in die Suppe werfen, daß sie noch kurz mitgaren.

In jede Servierschale eine Portion von beiden Nudelsorten geben. Die heiße Brühe mit den Garnelen, den Fischbällchen und dem frittierten Tofu über die Nudeln schöpfen. Mit allem belegen, worauf man Lust hat, z. B. Sprossen, Frühlingszwiebeln, Chilischeiben, frischer Koriander, gebratenen Schalotten, gekochtes Hähnchenfleisch...

Mit einer Limettenscheibe garnieren und gleich servieren.

Der Blogbeitrag ist recht lang geraten und auch die Zutatenliste mag erstmal relativ lang erscheinen, aber wenn man alle Zutaten zusammen hat geht die Suppe sehr schnell und einfach - laßt Euch also nicht von vielen Worten abschrecken.

Na dann SELAMAT MAKAN allerseits! :-))

(Rezept: Food Safari)

Blog Export: ooooooh'rangenblog, <http://www.oh-range.com/>

Posted by orange in malaysia at 15:49

Saturday, April 18. 2009

Veganes "Keema" mit Süßkartoffeln und Kichererbsen

... nach Art des Hauses bzw. des Kühlschranks ;-)

Was ist eigentlich "Keema"? Das sagt Wikipedia:

Keema, Kheema oder Qeema ist ein persisches Gericht. Das Wort bedeutet "Hackfleisch". Ganz Typisch ist es ein Currygericht aus Lammhackfleisch mit Erbsen oder Kartoffeln. Keema kann aus fast jedem Fleisch hergestellt werden. Es kann durch kochen oder braten zubereitet werden und auch zu kababs (gegrillte/gebratene Fleischspieße oder -bällchen aus Hackfleisch) geformt werden. Keema wird zudem manchmal als Füllung für Samosas oder Naan-Brot verwendet.

250 g veganes Hackfleisch (aus dem Biomarkt)

1 Süßkartoffel
10 Cocktailtomaten
3 EL Tomatenmark
1 große rote Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Dose Kichererbsen
1 TL schwarze Senfsamen
5 Curryblätter
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
2 getrocknete, rote Chilischoten
ca. 2 cm Zimtrinde
1 TL Kreuzkümmel
1,5 TL Garam Masala
1/4 TL Kurkuma
1 EL fein gehackter, frischer Ingwer
Olivenöl oder Ghee
Salz, Pfeffer
Gemüsebrühe zum Aufgießen
ca. 3 große EL Naturjoghurt oder vegane Soja-Variante
1/2 Bund frischer Koriander, Blätter und Stiele fein gehackt

Zwiebel in kleine Würfel und Süßkartoffel in mundgerechte Stücke schneiden.
Knoblauch fein hacken. Cocktailtomaten vierteln.

Kichererbsen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser etwas abspülen. Das überschüssige Wasser abtropfen lassen. Eine große Pfanne mit einem Schuss Olivenöl erhitzen und die Kichererbsen unter Rühren anbraten, bis sie außen anbräunen und etwas trockener werden. In der letzten Minute Bratzeit kann man noch ein wenig von dem Knoblauch zu den Kichererbsen geben und mitrühren. Dann mit Chilipulver (je nach Geschmack) und Salz würzen, in ein Schälchen geben und beiseite stellen. Aufpassen, da man die Kichererbsen nicht schon in der Zwischenzeit weg-snackt ;-)

Wieder etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Nach ca. 2 Minuten die Süßkartoffelwürfel dazu geben und nochmal weitere 2 Minuten mitbraten. Die Zwiebeln sollten eher glasig werden, nicht braun. Zwiebel-Kartoffel-Mixtur in eine Schale geben und beiseite stellen.

Erneut Öl in die Pfanne geben und Senfsamen, Curryblätter, Lorbeerblatt, Nelken, getrocknete rote Chilischoten, Zimtrinde und Kreuzkümmel anbraten, bis die Senfsamen anfangen zu springen wie Popcorn. Dann das vegane Hackfleisch dazu geben und mit den Gewürzen vermengen. Ca. 2 Minuten anbraten - dabei aufpassen, dass die Gewürze nicht verbrennen. Zur Not einen Schuss Gemüsebrühe mit rein geben.

Die Zwiebel-Kartoffel-Mischung und die Cocktailtomate mit zum Hack in die Pfanne geben und umrühren. Mit etwas

Gemüsebratpfanne aufstellen (ungefähr so, da der Boden bedeckt ist - das Gericht schmoren kann ohne anzubrennen), einen Deckel auf die Pfanne geben und auf niedriger bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten vor sich hin bruzzeln lassen. Dann das Tomatenmark einrühren, Salzen und Pfeffern und nochmal 5 Minuten weiter köcheln lassen. Falls die Masse zu trocken wird, noch mehr Brühe dazu geben.

Die Cocktailtomaten sollten nun weich geworden sein und es sollte eine würzige - nicht zu trockene und nicht zu wässrige Sauce entstanden sein. Diese peppen wir jetzt noch mit Garam Masala und Kurkumapulver auf und verleihen ihr Cremigkeit mit dem Joghurt. Jetzt muß man die Sauce nicht mehr kochen, aber 2 Minuten ziehen lassen schadet nicht.

Ganz am Ende den frischen Koriander untermengen. Vielleicht noch ein paar Blättchen für die Deko aufheben. Die würzigen Kichererbsen über der Hacksauce verteilen und am Besten gleich mit der Pfanne auf den Tisch stellen :-)

Schmeckt gut mit Karotten-Radieschen-Salat (Rezept folgt).

Ich finde, es ist auch so sehr reichhaltig, aber wer eine Beilage braucht, kann ohne Weiteres z.B. indisches Fladenbrot, Reis oder auch ganz normales Brot dazu kombinieren.

Posted by orange in india, vegetarisch at 19:38

Wednesday, March 11. 2009

Mulligatawny Suppe

Als es mich eiskalt erwischt hatte, hat mir mein Schatz diese feine "Werd-schnell-wieder-fit"-Suppe gekocht:

Für 4 Personen:

300 g Hähnchenbrust

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 cm Ingwer

2 M hren

2 Tomaten

3 EL Ghee (gek rte Butter)

je 1/2 TL Chilipulver, Kurkuma, Koriander- und Kreuzk mmelpulver, Garam Masala

600 ml Hühnerfond aus dem Glas

Salz, Pfeffer

100 ml Kokosmilch

3 EL Mandelblättchen, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun ger stet

100 g gekochter Basmati-Reis (wenn man möchte)

1-2 EL Zitronensaft

gehackter, frischer Koriander

Hähnchenbrust in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. M hren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten hei  überbrühen, die Haut abziehen und fein würfeln.

Das Ghee in einem Topf erhitzen und die M hren und Zwiebeln unter R hren ca. 3 Minuten dünsten. Fleisch, Knoblauch, Ingwer und die gemahlene Gewürze dazu geben und ca. 30 Sekunden anbraten. Mit Hühnerfond aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Die Kokosmilch unter R hren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun r sten. Wenn man den Reis mit rein tun möchte, ihn jetzt in die Suppe geben. Beim Servieren mit Zitronensaft beträufeln und mit frischem Koriander und den Mandelblättchen bestreuen.

Den Wikipedia-Artikel zur Mulligatawny Suppe fand ich recht interessant, dort wird erklärt, woher der Name stammt.

Posted by orange in india, suppen at 16:26

Friday, January 16. 2009

Massaman Curry mit Rindfleisch, Kartoffeln und Erdnüssen

Die Massaman Curry Paste habe ich diesmal so gemacht - mehr oder weniger freestyle:

- 1 ca. 10 cm lange, fleischige Chili
- 5 Knoblauchzehen
- 2 Stück Zitronengras, jeweils das weiche innere Stück
- 1,5 cm Galgant
- 3 kleine Thai-Schalotten
- 2 frische Kaffirlimettenblätter
- 5 Korianderwurzeln
- 1 Kaffirlimette, die abgeriebene Schale
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 Nelken
- ca. 3 cm Zimtrinde
- 1/4 TL frisch geriebene Muskatnuss
- 1 TL Shrimpspaste
- 2 EL Erdnussöl

Die frischen Zutaten wenn nötig waschen, schälen und dann grob zerkleinern.

Die ganzen Gewürze kurz in einer Pfanne anrösten, bis sie duften. Dann im Mörser zu einem Pulver verarbeiten.

Die klein geschnittenen frischen Zutaten und etwas Erdnussöl mit in den Mörser geben und zu einer Paste zerkleinern.

Die Shrimpspaste untermengen.

Das Curry für 4 Personen:

- 800 g Rindfleisch in mundgerechte Stücke geschnitten (ich habe fertig geschnittenes Gulasch verwendet)
- 3 EL gekaufte Massaman Curry Paste oder die Hälfte von der oben beschriebenen Paste
- 10 grüne Kardamomkapseln
- 2 Zimtstangen
- 3 Anissterne
- 8 kleine Thai-Schalotten, geschält
- 2 Dosen Kokosmilch
- ca. 250 ml Wasser
- 2 1/2 TL Fischsauce
- 5 Kartoffeln, geschält, geviertelt
- 1/2 TL Tamarindenpaste
- 2 TL Palmzucker (alternativ: brauner Zucker)
- 4 TL ungesalzene Erdnüsse, in einer Pfanne kurz angeröstet
- 2 TL Erdnussöl
- Eine Hand voll frische Thaibasilikumblätter

Das Rindfleisch in einer Schale mit 1 TL Erdnussöl und der Currypaste gut vermengen, damit das Fleisch damit gleichmäßig bedeckt ist. In den Kesselschrank stellen und mindestens 1 Stunde marinieren lassen.

Das restliche Erdnussöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Kardamomkapseln, Zimt und Sternanis ca. 40 Sekunden anrösten. Die ganzen Schalotten mit hinein geben und goldbraun anbraten. Vorsicht, damit die Gewürze nicht anbrennen.

Das mit Currypaste belegte Fleisch in den Topf geben und für 1-2 Minuten anbraten. Gut durchmischen, damit sich das Fleisch mit den Gewürzen vermischt.

Mit 1 Dose Kokosmilch, 1/2-1 kleine Tasse Wasser (lieber erstmal weniger und nach und nach etwas nachkippen, wenn nötig) ablutschen und mit Fischsauce würzen. das Fleisch sollte gerade so mit Flüssigkeit bedeckt sein. Gut durchmischen und zum kochen bringen. Wenn es anfängt zu kochen, auf sehr niedrige Hitze herunterschalten und den Deckel drauf legen. Für 1 1/2 Stunden leicht simmern lassen.

Danach die zweite Dose Kokosmilch, Kartoffeln, Erdnüsse und die Hälfte der Thaibasilikumblätter untermischen. Gut vermengen. Wenn nötig mit Fischsauce weiter abschmecken.

Den Herd auf mittlere Hitze hochschalten und den Topf wieder abdecken. Für 30 Minuten kochen, bis die Kartoffeln durch sind.

In der Zwischenzeit die Tamarindenpaste vorbereiten. Es gibt sie fertig im Asiamarkt in Gläsern, dann muss man nichts mehr machen. Ich hab meistens getrocknete, ganze Tamarinde zuhause. Die sieht aus und fühlt sich an wie eine klebrige Trockenfrucht. Man reißt ein Stück ab und lässt sie in ein paar TL heißem Wasser aufweichen. Dann mäscht man sie mit den Händen durch (was gibt es schärferes als mit vollem Körpereinsatz zu kochen!! :-)) und drückt danach die entstandene Paste durch ein Siebchen, um die Kerne und die festen Teile von der Paste zu trennen.

Wenn die Kartoffeln fertig sind, das Curry vom Herd nehmen, Palmzucker, Tamarindenpaste und den restlichen Thaibasilikum zum Curry geben.

Mit Jasminreis servieren.

~~~

Hier ist mein erster Massaman-Curry-Versuch. In diesem Rezept (siehe Link) wird das Fleisch weniger lang gekocht und wurde deshalb nicht ganz so zart. Und es war dickflüssiger.

War auch sehr lecker, aber das oben stehende Rezept war einfach die Wucht. Das Fleisch ist auf der Zunge zergangen, so zart war es (da muss man natürlich auch immer Glück mit der Fleischqualität haben). Die Sauce war schön flüssig - in Thailand bekommt man die Curries ja auch immer eher flüssig. Und der Geschmack war super. Gefunden habe ich dieses super Rezept bei Rasa Malaysia. Thx for sharing!!! :-)

~~~

Posted by orange in thailand at 22:22

Monday, October 20. 2008

Hyderabadi Baghare Baingan (Auberginencurry)

Baby Auberginen in wÄ¼rziger Erdnuss-Sesam-Sauce

Dieses tolle Rezept habe ich im "Fun and Food" Blog gefunden (dort ist es auf Englisch zu finden!) und da wir 1. Baby-Auberginen lieben und 2. es sich fast so anhÄ¼rt wie mein geliebtes Shahi Baingan, das ich oft im Swagat - meinem indischen Stamm-Restaurant - genieÄ¼e, muÄ¼te ich es natÄ¼rlich ausprobieren.

Da wir vom FrÄ¼hstÄ¼ck - es gab Paneer Bhurji - noch Paneer Ä¼brig hatten, haben wir den auch noch in WÄ¼rfel geschnitten und in die Sauce gegeben... Sooo lecker!

Als Beilage gab es einen Salat aus Gurken, Tomaten, roter Zwiebel, Koriander, Zitronensaft Salz und Pfeffer und etwas frische, fein gehackte Chili. Und dazu Rotis (indisches Brot)! :-)

Hier das Rezept:

8 Babyauberginen - rund und klein
1 mittelgroÄ¼e Zwiebel
2 getrocknete rote Chilis
2 EL Tamarindenextrakt
1/2 TL Ingwerpaste
4 EL gemahlene ErdnÄ¼sse
2 EL Kokosraspeln
2 EL Sesamsamen
1 EL Korianderpulver
1 TL KreuzkÄ¼mmelsamen
1 TL rotes Chilipulver
1/2 TL Kurkumapulver
1/4 Tasse Wasser
Salz zum Abschmecken
4 EL Ghee oder Ä¼l + Ä¼l zum Braten der Auberginen

Auberginen gut waschen und 2 Schnitte von unten bis ca. 3/4 der LÄ¼nge hinein schneiden, daÄ¼ sie ein Kreuz ergeben. Den "Kopf" mit StÄ¼ngel intakt lassen. Ä¼l oder Ghee in einem Wok erhitzen. Wenn es heiÄ¼ ist, je 2-3 Auberginen hinein geben und anbraten/frittieren, bis sie eine grÄ¼uliche Haut bekommen und knusprig werden. Heraus nehmen und auf KÄ¼chenpapier abtropfen lassen. So lange wiederholen bis alle Auberginen angebraten sind. Mit Salz wÄ¼rzen und zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit die ErdnÄ¼sse, Sesamsamen und Kokosflocken getrennt in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten. In einer GewÄ¼rzmÄ¼hle oder KaffeemÄ¼hle mahlen und zur Seite stellen.

2 EL Ä¼l im Wok erhitzen und die gehackten Zwiebel 3-4 Minuten anbraten. KreuzkÄ¼mmel, Korianderpulver und rote Chilis dazugeben und fÄ¼r weitere 2 Minuten anrÄ¼sten. Dann zusammen mit dem Kurkuma in einen Mixer geben und zerkleinern.

Die Nuss-Mischung, Ingwer- und Tamarindenpaste und 1/4 Tasse Wasser dazu geben und zu einer Paste mixen.

1 TL Ä¼l oder Ghee im Wok erhitzen, die GewÄ¼rzpaste hineingeben und mit so viel Wasser vermengen, daÄ¼ eine sÄ¼mige Sauce daraus wird. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Einen Deckel drauf legen und auf niedriger Hitze fÄ¼r 5-8 Minuten simmern lassen.

Die frittierten Auberginen (und den Paneer, wer mag) in die Sauce geben und gut durchmengen, daÄ¼ die Sauce in die Einschnitte der Auberginen gelangen kann. Zudecken und fÄ¼r weitere 10 Minuten kÄ¼cheln lassen.

Mit frisch gehacktem Koriander bestreuen und mit indischem Brot oder Reis servieren.

Blog Export: ooooooh'rangenblog, <http://www.oh-range.com/>

Posted by orange in india, vegetarisch at 08:26

Sunday, October 12. 2008

Rindfleisch mit KÄ¼rbis Thai Style

Ein leckeres herbstliches Gericht - sehr passend nach einem langen Waldspaziergang! :-)

300 g Rindfleisch in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten
1/2 Hokkaido KÄ¼rbis
5 EL ungerÄ¼stete ErdnÄ¼sse
3 EL frisch gehacktes Thai-Basilikum
4 EL frisch gehackter Koriander
2 StÄ¼ngel Zitronengras
1 walnuÄ¼groÄ¼es StÄ¼ck Ingwer, geschÄ¼lt und fein gehackt
1 rote Chili, fein gehackt
brauner Zucker
4 StÄ¼ngel FrÄ¼hlingszwiebeln, in dÄ¼nne Ringe geschnitten
1 kleine rote Zwiebel, in dÄ¼nne Halbringe geschnitten
3 groÄ¼e Knoblauchzehen, fein gehackt
1 kleine Zitrone
2 KaffirlimettenblÄ¼tter
1/4 Dose Kokosmilch
1/4 TL Korianderpulver
Fischsauce
ErdnuÄ¼l

ErdnÄ¼sse ohne Fett im Wok anrÄ¼sten, dann herausnehmen und grob hacken.

KÄ¼rbis entkernen und mit Schale in kleine WÄ¼rfel schneiden.

ErdnuÄ¼l im Wok erhitzen und Fleisch mit den roten Zwiebelringen, der HÄ¼lfte des Knoblauchs, der HÄ¼lfte des Ingwers, 1 TL braunem Zucker und den KaffirlimettenblÄ¼ttern kurz scharf anbraten. Mit ca. 2 EL Fischsauce und dem Saft von 1/2 kleinen Zitrone ablÄ¼schen. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Wieder etwas Ä¼l in den Wok geben. Dann den KÄ¼rbis, das Zitronengras, den restlichen Ingwer, den restlichen Knoblauch, die FrÄ¼hlingszwiebel, die Chili und 1 EL braunen Zucker unter RÄ¼hren ein paar Minuten anbraten. Dann die Kokosmilch und das Korianderpulver dazu geben und mÄ¼glichst mit Deckel auf mittlerer Hitze kÄ¼cheln lassen, bis der KÄ¼rbis gar ist.

Das Fleisch, die ErdnÄ¼sse und die frischen KrÄ¼uter untermengen, mit Fischsauce, Zitrone und Zucker abschmecken und nochmal ca. 2 Minuten ziehen lassen, dann servieren. Das Fleisch sollte zart rosa sein und nicht durchgebraten, deshalb am Anfang nur ganz kurz scharf anbraten :-)

Posted by orange in thailand at 19:45

Thursday, October 2. 2008

Thai-Glasnudeln mit gebratenem Gemüse, Garnelen und geröstetem Sesam

Das ist ein eigens zusammengewürfeltes Rezept und hat uns wahnsinnig gut geschmeckt! Man bekommt auch gar kein Fernweh... neeeein ;-) Ohje und es scheint meine Rezepte werden immer länger und länger... Aber es lohnt sich!!! :-)

Um es authentischer zu machen, kann man natürlich die Zwiebel durch Thai-Frühlingszwiebeln ersetzen. Diese werden in Ringe geschnitten und nicht schon am Anfang sondern eher gegen Ende dazu gegeben. Aber ich hatte grad keine da :-)

- 1 Packung Glasnudeln
- 1 Packung TK-Garnelen, aufgetaut
- 3 etwa pflaumengroße Thai-Auberginen, in Spalten geschnitten
- 1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Packung Zuckerschoten, schräg gedrittelt
- 1 kleine Zwiebel, in dünne Halbringe geschnitten
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 2 Stängel Zitronengras, das zarte Innere in feine Ringe geschnitten
- 2 EL gehackter frischer Ingwer
- 4 EL gehackter frischer Koriander
- 2 EL gehackter frischer Thai-Basilikum
- 1-2 grüne oder rote Chilis, fein gehackt
- 5 EL Sesam-Samen
- Erdnussöl
- ein paar Spritzer dunkles Sesamöl
- brauner Zucker
- Fischsauce
- 1 Limette

Gefrorene Garnelen mit kochendem Wasser überbrühen und 1-2 Minuten auftauen lassen. Dann heißes Wasser abschütten und mit kaltem Wasser abkühlen, um den Garvorgang zu unterbrechen. Echt eine schnelle und praktische Methode für's Auftauen.

Glasnudeln in einer Schale mit heißem Wasser überbrühen und ziehen lassen, bis sie gar sind. Am besten zwischendurch mal probieren, damit sie nicht zu weich werden. Wasser abgießen und mit ein wenig Erdnussöl vermengen, damit sie in der Zwischenzeit nicht zusammen kleben.

Sesamsamen im Wok ohne Fett goldbraun anrösten und wieder herausnehmen.

Etwas Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Die Karotte, Zuckerschoten, Auberginen und Zwiebel hinein geben, mit ca. 1 EL braunem Zucker bestreuen und unter Rühren ca. 5 Minuten scharf anbraten und karamelisieren. Dann die Garnelen, den Knoblauch, die Zitronengrasringe, die Kaffirlimettenblätter, die Chili und den Ingwer untermengen und weiter braten, bis die Garnelen nicht mehr roh sind.

Die Glasnudeln, die gehackten frischen Kräuter und den Sesam mit in den Wok geben und gut unterheben.

Mit der Fischsauce, dem braunen Sesamöl (vorsicht, sehr intensiv!) und Limettensaft aromatisieren. Hier sollte man sich an seine persönliche Mischung herantasten, es ist schwer Mengenangaben zu machen. Jeder mag es anders. Bei Bedarf kann man auch noch mit etwas Zucker ausgleichen.

Blog Export: ooooooh'rangenblog, <http://www.oh-range.com/>

Posted by orange in thailand at 20:14

Sunday, September 28. 2008

Coconut Cardamom Burfi (indische Süßigkeit)

Schnell und einfach gemachte Süßigkeit die sowas von unverschämmt lecker ist!!!

Kokos-Burfi besteht aus cremig eingekochter Milch/Sahne, Kardamom und Kokosflocken. Ich habe schon mal versucht, Burfi zu machen (-> hier ganz unten) und es hat sehr lange gedauert, bis die Milch eingekocht war. Natürlich muß man dann auch dabei bleiben, daß sie nicht anbrennt und immer schön rührt. Das Ergebnis war sehr lecker, aber auch ein ziemlicher Zeitaufwand.

Dann habe ich dieses Rezept bei "A Spoonful Of Sugar" gefunden und war gleich angetan von der Einfachheit der Zubereitung.

Ich habe schon öfter von Rezepten mit "Milchmädchen" gelesen, aber kann mich nicht erinnern, je so eine Dose geöffnet zu haben. Einen Versuch war's wert ;-) Dieses Zeug schmeckt ganz wunderbar milchig-karamellig und gibt eine Idee, daß ein Dessert, das damit gemacht ist, ganz süß und lecker wird.

Zutaten:

250g Kokosflocken
395g gesüßte Kondensmilch (z.B. Milchmädchen)
10 Kardamomkapseln - die Samen im Mörser zu einem Pulver zerstoßen
eine Handvoll Pistazien, grob gehackt

Zubereitung:

200 g Kokosraspeln, Kondensmilch und Pistazien in einer Schüssel vermengen.
Eine beschichtete Pfanne auf schwacher Hitze erwärmen und die Mischung hinein geben, bis sie fest wird und sich leicht formen läßt. Das hat bei mir nur wenige Minuten gedauert. Ich denke, es gibt auch gesüßte Kondensmilch, die etwas dünflüssiger ist als Milchmädchen. Da dauerts vielleicht die eine oder andere Minute länger :-)

Vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen, etwa 5-10 Minuten, bis man die Masse anfassen kann.

Die restlichen Kokosflocken auf einem Brett oder Teller verteilen. Mit feuchten Händen kleine Bällchen rollen und in den Kokosflocken wälzen.

Das Burfi kann bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden (so lange wird es nicht überleben ;-). Am besten schmeckt es bei Zimmertemperatur.

Posted by orange in india, süßes at 11:28

Friday, July 11. 2008

Squid Masala (Tintenfisch in wÃ¼rziger Sauce)

Mit reichlich frischen CurryblÃ¤ttern. Lecker wÃ¼rzig!

Gab es bei uns mit Minz-Raita und genetztem Landbrot von hier

Posted by orange in fisch + meerestier, india at 20:54

Tuesday, July 8. 2008

Onigiri How To (eat)

Wie hier (Ich bin verliebt - mein 1. Onigiri) versprochen, eine Bilderdoku der - wie ich finde - wirklich genialen Onigiri Verpackung:

Geniale Verpackung und leckerer Inhalt

Gebrauchsanweisung studieren

Einfach den Streifen in der Mitte rundherum abziehen

Die Folie wie eine Lotusblume zur Seite schieben und dann einfach rausziehen. So legt sich das Noriblatt, das davor durch eine Folienschicht vorm Durchweichen geschmeckt ist direkt um den Reis.

Nori-Algenblatt schön darum drappieren

Und genüsslich reinbeissen! Hier ist es mit gekochtem Lachs gefüllt :-)

Posted by orange in japan at 17:45

Sunday, July 6. 2008

Keralischer Senffisch mit Kokos-Mais und Kartoffeln

Marinade:

- 4 EL braune Senfsamen
- 1 Kardamomkapsel
- 1 Prise Zimt (nur gaaanz wenig!)
- 1/2 TL brauner Zucker
- 1 rote, getrocknete Chilischote
- 1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt

Senfsamen, die schwarzen Samen aus der Kardamomkapsel und die getrocknete Chili in einem Mörser fein zerstoßen und mit 2 EL Wasser und 1 EL Ghee vermengen. Den Knoblauch, Zucker und Zimt unterrühren.

Fischpäckchen:

- Alufolie
- 2 TK-Lachsfilets, angetaut und einmal quer halbiert
- Zitronensaft
- Curryblätter, getrocknet oder Frisch
- 4 Lorbeerblätter, getrocknet
- 1 Knoblauchzehe, in feine Scheiben
- Ghee
- Salz, Pfeffer

Backofen auf 180°C vorheizen.

Vier ausreichend große Stücke Alufolie abreißen. Den Fisch von beiden Seiten nicht zu sehr salzen und pfeffern, dann ebenfalls von beiden Seiten mit der Senfmarinade bestreichen. Jeweils ein Stück Fisch auf ein Stück Alufolie legen. Das Filet mit ausreichend Zitronensaft beträufeln, den Knoblauchscheiben, einem Lorbeerblatt und ein paar Curryblättern belegen, mit etwas Ghee beträufeln und zu einem Päckchen falten, damit nichts herausrinnen kann. Die Päckchen auf den Rost im Backofen legen und für ca. 40 Minuten garen (Kommt auf den Ofen an. Man kann ja zwischendurch mal ein Päckchen vorsichtig öffnen und gucken, ob der Fisch schon durch ist.)

Den Fisch mit Kokos-Mais und Pellkartoffeln servieren.

Südländisch inspirierter Mais in cremiger Kokossauce:

- 1 Dose Mais, abgetropft
- 2 kleine Zwiebeln, in kleine Würfel geschnitten
- 1 TL braune Senfsamen
- 3 EL Urid Dal
- 1 rote, getrocknete Chilischote, fein gehackt
- Curryblätter
- 1/2 Dose Kokosmilch
- 2 EL Ghee zum anbraten
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL brauner Zucker
- Garam Masala
- Kurkuma
- Chilipulver
- Salz, Pfeffer
- Gemüsebrühepulver

Ghee in einem Topf erhitzen, Senfsamen, Urid Dal, Curryblätter und Chili anrösten bis das Dal goldbraun wird. Die Zwiebeln, 2 EL Kokosmilch und den braunen Zucker dazu geben. Kurz anschwitzen. Dann den Mais zugeben, alles umrühren. Mit Kokosmilch aufgießen. Mit Gemüsepulver, Garam Masala, Kurkuma, etwas Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen und einkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Es zieht richtig schön durch, wenn man den Mais nach dem Einkochen vom Herd nimmt und erst etwas später wieder erwärmt (bei mir waren das so 15 Minuten). Mit einem Spritzer Zitronensaft und ggf. noch mit den schon geübten Gewürzen abschmecken.

Posted by orange in fisch + meerestier, india, vegetarisch at 19:02

Thursday, June 26. 2008

Ich bin verliebt... mein 1. Onigiri

Als ich auf der Suche nach einem kleinen, leichten Snack gestern beim Sushi Dealer meines Vertrauens vorbeischlenderte, lagen sie auf einmal vor mir... wunderschön, dreieckig und eingehüllt in ein Noriblatt... die Onigiris.

Für jeden Japaner wahrscheinlich ein täglicher Anblick und nicht mehr sonderlich spannend, aber ich hab mich in den letzten Monaten schon mal ein wenig mit den Reispäckchen beschäftigt, die in Japan scheinbar so beliebt sind, wie bei uns ein belegtes Brot.

Ich habe verschiedene Rezepte herausgesucht und wollte schon immer mal versuchen, sie selber zu machen. In München hatte ich sie fertig zuvor noch nirgends entdeckt. Aber wie das so ist... irgendwie kam ich bisher nicht dazu es auszuprobieren.

Darum war meine Freude natürlich umso größer!

Ich war viel zu gespannt, um Zeit mit fotografieren zu verbringen, aber nächstes Mal werde ich diese geniale Packtechnik für Euch dokumentieren!
(Fotos gibt's inzwischen hier!!)

Das Onigiri war in eine Plastikfolie eingepackt auf der eine lustige kleine Abbildung war, wie man das Ding korrekt zu öffnen hat. Man zieht in der Mitte einen Streifen aussenrum ab und teilt das Plastik somit in 2 Teile. Dann schiebt man die beiden Enden zur Seite und die verschiedenen Schichten der Verpackung öffnen sich wie eine Lotusblume. Da hat einer beim Verpackungsdesign mal richtig nachgedacht, denn das Nori-Algenblatt wird durch eine weitere Schicht Plastikfolie vom Reis getrennt, da es nicht durchweicht! Man kann die Folie mit einem Handgriff herausziehen und hat ein frisches knackiges Noriblatt auf dem Reis. Nori schmeckt lecker und man macht sich so praktischerweise auch nicht die Finger klebrig vom Reis.

Füllen kann man die gewürzten Reispäckchen, wie man möchte. Meines hatte als Kern etwas geräucherten Lachs. (Wikipedia weiß mehr... [&saquo;])

Intelligentes Pausenbrot auf japanisch... einfach lecker und schreit nach meeeeeehr!

Auf einer ganz schönen Seite, die ich bei der Informationssuche zum Thema Bento Box mal gefunden habe, gibt es ein prima Onigiri-Howto!
airandangels.com

Hmmm... das bringt mich wieder zurück zur Idee mir eine Bento Box zu kaufen... hmmm... am besten eine sich selbst mit 100 kleinen Leckereien füllende :-> *habenwill*

Posted by orange in japan at 20:44

Tuesday, May 27. 2008

Sahniges Karottencurry mit nussigem Reispilaw

Freestyle - suedindisch inspiriert

Fuer 3 Personen:

Karottencurry:

7 Karotten, in ca. 3 cm lange Stifte geschnitten

1 Becher Schmand

2 EL Ghee

1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt

1 TL schwarze Senfsamen

1 TL Kreuzkuemmelsamen

1 TL Urid Dal

2 EL getrocknete Curryblaetter, zerbroeselt

1 getrocknete, rote Chili

1/4 TL Kurkuma

1/4 TL Garam Masala

Salz, Pfeffer

brauner Rohrzucker

Gemuesebruehepulver

ca. 1cm Stueck frischen Ingwer, fein gehackt

Ghee in einem Topf erhitzen. Senfsamen, Kreuzkuemmelsamen, Urid Dal, Curryblaetter und die rote Chili anroesten, bis sie duften. Dann die Karottenstifte und den Knoblauch dazu geben und gut durchruehren. Mit ca. 1/2 TL braunem Rohrzucker karamelisieren. Dann den Schmand und ca. 4 EL Wasser dazu geben. Mit Gemuesebruehepulver abschmecken und ein paar Minuten koecheln lassen. Kurkuma, Garam Masala und den frischen Ingwer dazu geben. Mit Salz und Pfeffer und - wenn noetig auch mit den anderen verwendeten Gewuerzen abschmecken, bis ein stimmiger Geschmack entsteht. Nochmal ein wenig vor sich hin koecheln lassen. Die Karotten sollten am Ende noch Biss haben.

Pilaw:

3/4 Tasse Basmatireis

5 EL Salatkerne-Mix (Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Kuerbiskerne)

5 EL Rosinen

1 EL Kokosraspel

1 Hand voll TK-Erbesen (nicht aus der Dose!!)

kleines Stueck Butter

1 Lorbeerblatt

1 Kardamomkapsel

Salz, Pfeffer

Reis gruendlich waschen, bis das Wasser klar ist. Dann mit 1,5 Tassen Wasser, dem Lorbeerblatt und dem Kardamom aufsetzen und nach Packungsanweisung kochen.

In der Zeit die Koerner ohne Fett roesten und aus der Pfanne nehmen. Die Rosinen grob hacken.

Wenn der Reis alles Wasser aufgesogen hat und fertig ist, die Butter in der Pfanne schmelzen und den Reis darin anbraten. Erbsen, Rosinen, Kerne und Kokosraspel dazu geben, ein wenig Salzen und Pfeffern und noch so lange weiter braten, bis die Erbsen heiss sind.

Das Pilaw sollte eine eher suessliche, nussige Note haben.

Dazu gab es bei uns Salat mit Zitronensaft, Oel, Salz, Pfeffer und Zucker angemacht.

Blog Export: ooooooh'rangenblog, <http://www.oh-range.com/>

Posted by orange in india, vegetarisch at 16:15

Thursday, May 15. 2008

Vietnamesische GIÄ¼cksrollen

4 Personen:

12 groÄ¼e, runde BlÄ¼tter Reispapier (Durchm. 28 cm)

6 SalatblÄ¼tter

1/2 Gurke

1 Karotte - wer mag (genauso vorbereiten wie die Gurke - in dÄ¼nne Streifen schneiden oder hobeln)

frische KorianderblÄ¼tter

Thaibasilikum

200 g Sojasprossen

FÄ¼llung:

300 g Garnelen

1 TL SpeisestÄ¼rke

2 EL ErdnussÄ¼l

1 TL SesamÄ¼l

1 TL klein gehackter Ingwer

1 TL klein gehackter Knoblauch

1/2 TL klein gehackte Chili

frische KorianderblÄ¼tter

1/2 EL Sojasauce

2 FrÄ¼hlingzwiebeln, in dÄ¼nne Ringe geschnitten

1 Prise (brauner) Zucker

Salz, Pfeffer

Vom Reispapier immer jeweils ein Blatt einzeln in eine Schale mit handwarmem Wasser tauchen. Dann jeweils 2 StÄ¼ck so aufeinander legen, daÄ¼ die geriffelte Seite auÄ¼en liegt. Eine glatte FlÄ¼che (z.B. Tisch) mit einem KÄ¼chenhandtuch auslegen und die Doppeldecker-Reispapierscheiben ca. 15 Minuten ziehen und abtropfen lassen. Sie werden dann leicht durchsichtig. Beim Verarbeiten aufpassen - sie kleben wahnsinnig schnell aneinander!

In der Zwischenzeit kann man das GemÄ¼se vorbereiten: Die Salatgurke schÄ¼len, die Kerne entfernen und in ganz dÄ¼nne Streifen schneiden. Ich habe daÄ¼r einen Julienneschneider (sollte es in jeder Haushaltswarenabteilung geben). Der sieht aus wie ein SparschÄ¼ler, hat nur mehrere Einbuchtungen, daÄ¼ er nicht eine Scheibe schÄ¼lt sondern viele kleine Streifen. Die KrÄ¼uter wie Koriander und Thaibasilikum grob hacken. Die Sojasprossen und den Salat waschen und abtropfen lassen.

Das mit den Garnelen war ein toller Tip! Wenn man TK-Garnelen hat und nicht ewig warten mÄ¼chte, bis sie aufgetaut sind, einfach kurz mit heiÄ¼em Wasser Ä¼berbrÄ¼hen, dann gleich mit kaltem Wasser abschrecken, um den GarprozeÄ¼ zu unterbrechen. So sind sie im nu aufgetaut, aber noch nicht gekocht. Die Garnelen lÄ¼ngs in zwei HÄ¼ften schneiden und mit der SpeisestÄ¼rke einreiben (etwas Mehl tut's auch).

Das Ä¼l in einem Wok erhitzen und die GarnelenhÄ¼ften darin ca. eine Minute anbraten. Dann den Ingwer, Knoblauch, die gehackte Chilischote untermischen. Mit Sojasauce, etwas Fischsauce (Vorsicht, salzig!), braunem Zucker, Pfeffer abschmecken. Ein Spritzer Zitronensaft macht sich auch immer nicht schlecht.

Rollen rollen: Auf die Reispapierscheibe ein Salatblatt legen. In dieses Salatblatt gibt man dann von allen FÄ¼llungszutaten etwas hinein. Das Salatblatt verhindert auch ein wenig, daÄ¼ das Reispapier vom Inhalt gleich durchweicht. GemÄ¼se (Streifen von Gurke, ich hab auch noch Karottenstreifen mit rein getan) Sojasprossen, KrÄ¼uter, FrÄ¼hlingzwiebelringe und etwas von den wÄ¼rzigen Garnelen. Dann faltet man das zum KÄ¼rper zeigende Reispapierende Ä¼ber der FÄ¼llung zusammen, schlÄ¼gt die rechte und linke Seite zur Mitte ein und rollt die Rolle auf. Wenn man sie in einem leicht angefeuchteten Tuch eingewickelt lagert, trocknen sie bis zum Verzehr nicht aus.

Um das Reinbeissen zu erleichtern schneidet man die Rollen schrÄng in der Mitte durch. In einen Dip getunkt schmeckt sie dann gleich noch wÄrziger. Um sich die HÄnde nicht klebrig zu machen kann man ein Salatblatt um die Rolle schlagen und sie am Salatblatt festhalten.

Der Dip, der mir dazu am besten schmeckt (einen Ähnlichen gab es in Thailand auch z.B. zu gegrillten Prawns:

Scharfer Dip mit Fischsauce

Fischsauce mit fein gehackter Korianderwurzel, fein gehacktem Ingwer, fein gehacktem Knobel, fein gehackter grÄner Chili, braunem Zucker oder Palmzucker, Limetten- oder Zitronensaft vermengen. Die Mengen habe ich improvisiert, ich denke jeder hat seinen eigenen Lieblingsschwerpunkt bei den GeschmÄckern. Am besten zusammenmischen und dann abschmecken.

Klassischer Hoisindip

Der Hoisindip mit Hoisinsauce, Orangenzesten und Orangensaft, der in der Sendung empfohlen wurde, war nicht sooo ganz mein Fall.

~~~~

orange: Ich hab das Rezept auf ARD digital gesehen und muÄte es am nÄchsten Tag gleich nachmachen. Die Rollen sahen so lecker aus! Ich weiÄ noch, daÄ es die auch in Kambodscha gab, als wir da waren. Durch das viele rohe GemÄse sind die Rollen sehr erfrischend und durch die wÄrzigten Krabben trotzdem sÄttigend. NatÄrlich sollte man eine gewisse Vorliebe fÄr asiatische GeschmÄcker haben, die ja schon teilweise sehr eigen sind. Ich hab inzwischen eine recht perverse Liebe zu eingeschlafenen FÄÄen ... eeerm ... Fischsauce entwickelt (riecht genauso). Deshalb mag ich auch den Fischsauce-Dip sehr gern. Ich denke daÄ auch jeder andere asiatische Dip gut dazu paÄt, wenn man Fischsauce nicht in so konzentrierter Form mag. Sojasauce geht da bestimmt auch als Alternative.

~~~~

Posted by orange in asien at 19:52

Sunday, March 23. 2008

Masala Pappad (indisches 'Bruschetta')

frische Tomaten in kleine Wuerfel geschnitten
rote Zwiebel in kleine Wuerfel oder feine Streifen geschnitten
gruene Chilis in feine Ringe geschnitten
frischer Koriander, fein gehackt
Zitronensaft
evtl. Salz und Pfeffer
Pappadams zum selbst frittieren (getrocknete d¼nne Teigscheiben - gibt's im Asiamarkt)

Ca. 1 cm hoch Ä–l in eine Pfanne geben und sehr heiÄ– werden lassen. Jede Pappad-Scheibe ein paar Sekunden frittieren.

Alle Zutaten fuer den Belag zusammen in eine Schale geben und abschmecken (mengenmaessig - da hat ja jeder so seine Zutatenfavoriten).

Den Tomatenbelag auf die Pappads geben und sofort essen, sonst weichen die Pappads durch!

~~~  
Fazit: Unser 'Snackideen-Import' aus Goa... sooo lecker, erfrischend, wuerzig und feurig gleichzeitig!  
~~~

Posted by orange in dips+aufstriche, india at 20:09

Thursday, March 6. 2008

Thai - Kokoscurry mit selbst gemachter roter Currypaste

1 Sueskartoffel, gewuerfelt
4 kleine, runde Thai-Auberginen, geviertelt
2 EL rote Currypaste
1 Schalotte, in Ringe
1 Dose Kokosmilch
0,5 cm Galgant in Scheiben
3 Kaffir-Limettenblaetter (Gibts getrocknet oder frisch im Asia-Markt. Hier reichen die getrockneten. FÃ¼r die Paste sollten es frische sein.)
1 EL Fischsauce
1 TL Erdnusscreme
3 EL Koch-Erdnuesse, ohne Fett geroestet und klein gehackt
1-2 gruene Chilis, fein gehackt.
Erdnussoel
1/2 TL Korianderpulver
1/4 TL Kurkuma
Salz, Pfeffer
brauner Rohrzucker
frischer Koriander, grob gehackt

Schalotte in etwas Oel anbraten, dann mit einem kleinen Schluck Kokosmilch abloeschen. Die Currypaste und die Chili mit der Kokosmilch anbraten. Dann die Sueskartoffel und die Auberginen dazugeben und vermengen. Mit der restlichen Kokosmilch auffuellen. Galgant, Limettenblaetter und Erdnusscreme untarruehren und kochen, bis das Gemuese gar ist. Mit Fischsauce, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Mit den Erdnuessen und dem frischen Koriander servieren.

~~~  
orange: Ein "Originales" Thai-Curry ist natÃ¼rlich viel flÃ¼ssiger. Aber so als Beilage zu Fleisch und Korianderchutney fand ich die pappigere Variante einfach passender :-)  
~~~

Passt super zu:
Haehnchenbrust-Filets Thai Style mit Koriander Chutney

Posted by orange in thailand at 22:21

Haehnchenbrust-Filets "Thai Style" mit Koriander-Chutney

2 HÃ¤hnchenbrustfilet
3-4 EL rote Currypaste [Rezept hier!]
2 TL (Erdnuss-)Ã–l

Chutney:
50 g frischer Koriander, gehackt
1 EL Limettensaft
1 Chilischote, Kerne entfernt und gehackt
1 Zehe Knoblauch
1/4 TL Zucker
Salz
Pfeffer

~~~  
orange: Ich hÃ¤tte nicht gedacht, daÃŸ das Fleisch so butterzart und wunderbar wÃ¤rzig und lecker wird! Hat mich voll

Ä¼berzeugt. Und das wo ich eigentlich gar kein Fleischfan bin! Das Chutney passt geschmacklich wirklich 1a dazu und ist ein Muss!

~~~~

1-2 Stunden vor dem Garen, die Filets in eine ofenfeste Form legen und mit einem Messer 4 diagonale Einschnitte machen. Zuerst mit etwas Salz bestreuen, dann das Ä¼ gut in das Fleisch reiben. Als nächstes die Currypaste auf die Filets geben und ebenfalls gut einreiben. Mit Frischhaltefolie abdecken, und marinieren.

FÄ¼r das Chutney die Hälfte des Korianders mit dem Limettensaft, 3 EL Wasser, Chili und dem Knoblauch pÄ¼rieren. Sobald eine glatte Paste entsteht, den restlichen Koriander dazu geben, und weiter pÄ¼rieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken, abdecken und kÄ¼hl stellen.

Den Ofen auf 180Ä° C vorheizen. Die Form auf die obere Schiene stellen und 30 Minuten lang garen. Zwischendurch immer mal den entstehenden Saft Ä¼ber das Fleisch träufeln. Mit dem Koriander-Chutney servieren.

Als Beilage passt super:

Thai-Kokoscurry mit selbst gemachter roter Currypaste

Posted by orange in thailand at 22:04

Rote Currypaste

z.B. zu verwenden fuer:

Haehnchenbrust-Filets Thai Style mit Koriander Chutney

Fuer 125g Paste:

3-4 getrocknete lange rote Chilis, etwa 13cm lang

8-10 getrocknete kleine rote Chilis, etwa 5cm lang, oder 10 frische kleine rote Chilis, entkernt

2 Staengel Zitronengras, nur das Weisse, in feine Scheiben geschnitten

2,5 cm Galgant, in feine Scheiben geschnitten

1 TL sehr fein gehackte Limettenschale oder -blaetter (etwa die Schale einer halben Limette oder 4-5 Blaetter)

4-5 Knoblauchzehen, fein gehackt

3-4 Schalotten, fein gehackt

5-6 Korianderwurzeln, fein gehackt

2 TL Garnelenpaste

1 TL gemahlener Koriander, trocken geroestet

Die Chilis entstielen, der Laenge nach aufschlitzen und entkernen. Die Chilis 1 bis 2 Minuten in heissem Wasser einweichen. Abgiessen und grob hacken.

Im Moerser Chilis, Zitronengras, Galgant und Limettenschale bzw. -blaetter zu einer Paste verarbeiten. Die restlichen Zutaten hinzufuegen und weiter stossen, bis eine glatte Paste entsteht.

Oder die Zutaten im Mixer moeglichst glatt puerieren. Eventuell etwas Speiseoel zugeben, damit sie sich besser verbinden.

Die Paste nach Bedarf verwenden oder in einem luftdicht verschlossenen Glas lagern. Sie haelt sich mindestens zwei Wochen im Kuehlschrank oder zwei Monate im Gefrierfach.

Posted by orange in thailand at 21:59

Tuesday, February 26, 2008

Dhal Palak - Linsen mit Spinat

200 g Linsen (welche man mag... ich hab 100g Chana Dal und 100 g Toor Dal genommen)
600 ml Wasser
1 TL Kurkuma
1 TL Salz
250 g Blattspinat, grob gehackt
3 EL Ghee
1 EL geriebener Ingwer
1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
1 EL Garam Masala
150 ml Joghurt oder Sahne
1 EL Zitronensaft

für das Gewürzöl:

3 EL Ghee
1 TL Senfsamen
1 TL Kreuzkümmel
2 TL getrocknete Curryblätter
4 getrocknete rote Chilis
2 EL Urid Dal

Die Linsen im Wasser mit dem Kurkuma und dem Salz aufkochen. Den Spinat dazugeben und solange kochen, bis beinahe die gesamte Flüssigkeit aufgesogen wurde und die Linsen weich und geschmackvoll sind. (Ich habe TK-Spinat genommen, den erst separat aufgetaut und in den letzten Minuten Garzeit der Linsen mit denen vermischt.)

Die Knoblauchzehen durchpressen und mit der Zwiebel und dem Ingwer im Mixer bzw. Zerhacker fein pürieren.

Das Ghee in einem mittelgroßen Topf zerlassen, Ingwer-Knoblauch-Zwiebel-Mischung dazugeben und goldbraun braten. Garam Masala und den Spinat-Linsen Mix dazugeben. Mit dem Zitronensaft und einer Prise Salz abschmecken. Die Hälfte des Eintopfes in eine Schüssel geben, pürieren und mit dem Joghurt mischen. Wieder zu dem restlichen Spinat-Linsen geben und nochmal aufkochen lassen.

Ich habe das Rezept noch durch ein Gewürzöl ergänzt, das ich am Schluss unter das Dal gemischt hab... Dazu 3 EL Ghee in einer Pfanne schmelzen und darin 1 TL schwarze Senfsamen, 1 TL Kreuzkümmel, 2 TL Urid Dal, 2 TL getrocknete Curryblätter und 4 getrocknete, rote Chilis anrösten, bis das Urid Dal goldbraun ist.

Posted by orange in dhal - hilsenfrüchte at 19:57

Thursday, February 14. 2008

Grünes Thai-Curry mit Garnelen + frischem grünem Pfeffer

So holt man sich den Urlaub nach Hause!!! Und beim Stampfen der Paste bekommt man auch noch Muskeln :-). Sehr lecker und feurig!

500 g Garnelen, ohne Schale und Darm
oder
250g Garnelen und
3-4 Thai-Auberginen, geachtelt

Würzpaste:

5 rote, getrocknete Chilis, in etwas Wasser eingeweicht
1 TL Koriandersamen
1 TL Kreuzkümmel
1 große rote Chili, entkernt, geschnitten
2 Thai-Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Stück Zitronengras, das dicke Ende in dünne Scheiben geschnitten
2 cm Galgant, geschält + geschnitten
2 Kaffir-Limettenblätter
3 Stück Koriander mit Wurzeln
1 TL Garnelenpaste
½ TL Salz
60 ml Wasser

250 ml Kokoscreme (nur die obere dicke Schicht der Kokosmilch)
1 EL Fischsauce
1 EL Palmzucker, gerieben
70 g frische, grüne Pfefferkörner
3 EL Ingwer, in dünne Scheiben geschnitten
5 Kaffir-Limettenblätter

Die eingeweichten Chilis abtrocknen, entkernen und mit den Koriander- und Kreuzkümmelsamen bei mittlerer Hitze rösten, ca. 3 Minuten, bis es gut duftet. Danach abkühlen lassen.

Dann mit der roten Chilischote, Schalotten, Knoblauch, Zitronengras, Galgant, Limettenblättern, Koriander, Garnelenpaste, Salz und Wasser im Mixer oder im Mörser mit Muskelkraft zu einer weichen Paste verarbeiten.

Die Hälfte der Kokosmilch im Wok erhitzen, bis sie kleine Blasen hat. Dann die Currypaste dazugeben und für 2 Minuten unter Rühren köcheln. Ingwer und Garnelen dazugeben, 3 Minuten kochen.

Dann die restliche Kokosmilch, Fischsauce, grüne Pfefferkörner, Palmzucker dazugeben und noch ca. 5 Minuten kochen. In eine Schüssel geben und mit den restlichen Limettenblättern garnieren.

Posted by orange in thailand at 20:45

Erfrischender Thai - Salat "freestyle"

1 Gartenergurke, geschält
1 große Hand voll Cocktailtomaten

3 Thai-Schalotten (klein)
2 Stengel Koriander
1 große grüne Chilli
1 saftige Limette (ansonsten 2)
Salz, Pfeffer
1 kleiner Spritzer Fischsauce
ca. 1 TL brauner Zucker
3 frische Stängel Zitronengras
1 hand voll Koch-Erdnüsse

Posted by orange in thailand at 19:30

Wednesday, December 5, 2007

Fish Masala

Kerala Fish Curry

3 fish filets (we took deep-frozen tilapia filets)

1 tsp salt

1 lemon

1/2 cup oil

2 onions

1 tin coconut cream

1 tsp ginger garlic paste

coriander leaves for garnishing

2 chopped tomatoes

1 tbp oil

dry masala:

1 tsp coriander powder

1/2 tsp paprika powder

1/2 tsp turmeric powder

1/2 tsp cumin powder ½ tsp

1/2 tsp red pepper flakes

optional:

1/2 pkg. snow peas ready-cooked "al dente" - put it in the masala the same time you put the fish back in

Cut the fish into 2 qcm cubes. Mix it with lemon juice and salt in a bowl and keep for half hour. Then dry it a bit with a tissue (hmmm, what's the word for kÄ¼chenkrepp?) and deep fry it into the oil to golden color, drain and keep warm.

In a separate wok sautÄ© the onion in 1 tsp oil for 10 minutes. Drain the oil. Put the onions and the coconut milk in a blender and purree it. Then return to the wok and stir for 3 minutes in medium heat. Add the ginger garlic paste. After about 5 Minutes add the tomatoes and the masala, stirring until thickened. Put the fish in the , cover, simmer for 2 minutes and garnish.

Posted by orange in fisch + meerestier, india, recipes in english at 10:50

Monday, November 19. 2007

Kichererbsen - Korma

Kichererbsen in Mandel-Sahne-Sauce

250 g getrocknete Kichererbsen
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
1 TL geriebener Ingwer
50 g gemahlene Mandeln
2 EL Ghee oder Butterschmalz
1/4 TL gemahlener Kardamom
1/2 TL Zimtpulver
je 1 1/2 TL gemahlener Kreuzkuemmel und Koriander
400 ml Kokosmilch
Salz, Zucker
1 1/2 TL Garam Masala

Optional (und sehr lecker!):

4 getrocknete Aprikosen, in duenne Streifen geschnitten
2 EL Rosinen

Die Kichererbsen ueber Nacht im Wasser einweichen. In ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Die Chilischoten laengs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in feine Wuerfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Chili mit dem Ingwer und den Mandeln mischen.

Das Ghee oder Butterschmalz in einem Topf zerlassen, Kardamom, Zimt, Kreuzkuemmel und Koriander einruehren. Die Zwiebel-Mandel-Mischung zu den Gewuerzen geben und 2 bis 3 Minuten unter Ruehren mitbraten. Die Kokosmilch und die Kichererbsen (und wenn man mag Trockenfruechte) hinzufuegen und offen bei schwacher Hitze etwa 1 Std. koecheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

Das Korma mit Salz, Zucker und Garam Masala wuerzen und weitere 2 Minuten koecheln lassen. Nach Belieben mit Fruehlingzwiebelringen garnieren und mit Basmatireis servieren.

~~~

orange: Gab es bei uns mit prima Reis aus unserem neuen Reiskocher - jaha, wir haben jetzt einen Reiskocher und dem werd ich noch einen separaten Eintrag widmen ;-)- und ganz normalem, in Salzwasser gekochtem Rosenkohl und Karottensalat! Jamjam!

~~~

Posted by orange in dhal - hÄ¼lsenfrÄ¼chte, india, vegetarisch at 12:25

Sunday, November 4. 2007

Beef - Thai - Curry

3 Rinderfilet-Scheiben
6 Baby-Auberginen
1 Karotte
1 SÄ¼Äkartoffel
6 Kaffir-LimettenblÄtter
2 TL brauner Rohrzucker
1/2 Zwiebel (Ringe)
1/2 Bund frischer Koriander
4 EL ErdnÄ¼sse
1 Dose Kokosmilch (ungeschÄ¼ttelt)
ErdnussÄl
4 TL Fischsauce

Paste:

4-6 grosse, rote, getrocknete Chilis
2 Zitronengras-StÄ¼ngel
1/2 Zwiebel
5-6 Knobelzehen
1 TL KreuzkÄ¼mmel
1 TL Koriander
Saft von 1/2 Limette
Salz

Rinderfilets in Streifen schneiden. Auberginen vierteln, SÄ¼Äkartoffel in mundgerechte WÄ¼rfel schneiden. Karotte in dÄ¼nne Scheiben schneiden. 1/2 Zwiebel in dÄ¼nne Ringe schneiden.

Paste herstellen:

Die Chilis aufbrechen und die Kerne entsorgen. Dann in etwas Wasser einweichen. Vom Zitronengras die Äeren harten BlÄtter entfernen, das untere Drittel abschneiden und fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine WÄ¼rfel schneiden.

KreuzkÄ¼mmel und Koriander vorbereiten: Falls man ganze GewÄ¼rze hat, erst kurz rÄ¼sten und dann im MÄ¼rser zerstoßen.

Alle Zutaten fÄ¼r die Paste in einen MÄ¼rser geben und zu einer homogenen Paste verarbeiten.

Curry Ächtschn:

Ca. 3 EL ErdnussÄl in einem Wok erhitzen und die Zwiebelringe goldbraun anbraten. Dann heraus nehmen.

Die Paste und den Rohrzucker in das restliche Ä¼l geben und ca. 1 Minute anbraten. Dann von der Kokosmilch den abgesetzten festen Teil abnehmen (Creme) und gut mit der Paste verrÄ¼hren. In diesem Gemisch das Fleisch anbraten. Nach ca. 4 Minuten die restliche Kokosmilch und das GemÄ¼se inkl. der vorgebratenen Zwiebelringe dazu geben. Fischsauce, LimettenblÄtter und den abgeschnittenen Rest des Zitronengrases am StÄ¼ck untermengen. Mit Deckel kÄ¼cheln lassen bis das GemÄ¼se weich ist. Mit Salz, Zucker und Fischsauce abschmecken und noch kurz ohne Deckel weiter kÄ¼cheln lassen.

KorianderblÄtter fein hacken. Die HÄ¼lfte in das Curry rÄ¼hren, andere HÄ¼lfte aufheben. ErdnÄ¼sse ohne Fett in einer Pfanne anrÄ¼sten und grob zerhacken. Curry mit Reis und darÄ¼ber gestreutem Koriander und ErdnÄ¼ssen servieren.

Posted by orange in fleisch, thailand at 22:17

Sunday, October 28. 2007

Kartoffelcurry mit Erdnuessen

700 g festkochende Kartoffeln
3 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
4-5 EL Ghee
1 TL gemahlener Koriander
1/2 TL gemahlener Kreuzkuemmel
1 TL gemahlener Kurkuma
Cayennepfeffer
1-2 TL Garam Masala
Salz
2 EL Erdnussmus
100 g Erdnuskerne

Die Kartoffeln schaelen, waschen und in mundgerechte Stuecke schneiden. Den Knoblauch schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Den Ingwer schaelen und auf der Gemuesereibe fein reiben.

Das Ghee in einer grossen Pfanne zerlassen, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Koriander, Kreuzkuemmel, Kurkuma, Cayennepfeffer und Garam Masala darueberstaeuben und unter Ruehren kurz mitbraten. Die Kartoffeln und 300 ml Wasser hinzufuegen, mit Salz wuerzen und aufkochen. Die Kartoffeln zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen.

Das Erdnussmus und die Erdnuskerne zu den Karfoffeln geben und untermischen. Das Curry weitere 5 Minuten garen, bis die Karfoffeln weich sind. Das Kartoffelcurry mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Beilagen:

Dazu habe ich TK-Rotis (gibts in der Tiefkuehltruhe bei uns im Asia-Markt) gemacht... einfach in der sehr heissen Pfanne anbraten - fertig. Und einen Gurken-Tomaten-Salat mit ganz feinen roten Zwiebelringen und einem Dressing aus Zitronensaft, Oel, Salz und Pfeffer.

~~~

orange: Um dem Geschmack noch etwas "Tiefe" zu verleihen, habe ich noch mit braunem Rohrzucker, etwas Gemuesebruehepulver und Zitronensaft abgeschmeckt. Ich hoffe, Ihr koennt verstehen, was ich mit Tiefe meine... ist schwer zu beschreiben. Einfach wenn das Gericht "vollmundig" schmeckt. Hm... das war jetzt nicht die beste Erklaerung, was? ;-)

~~~

Posted by orange in india, vegetarisch at 18:02

Sunday, October 7. 2007

Aloo Tikki

Knusprige Kartoffelkuechlein

Fuer 12 Stueck:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

Salz

5 EL Kichererbsenmehl

1 Stueck frischer Ingwer (2 cm)

2 TL Kreuzkuemmelsamen

1/2 TL Chilipulver

2 EL Speisestaerke

3 EL gehackter Koriander

Oel zum Braten

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt in 20-25 Minuten weich kochen lassen. Dann abgessen, abdampfen und abkuehlen lassen.

Inzwischen das Kichererbsenmehl in einer Pfanne ohne Fett in 3-5 Min. unter ruehren roesten, bis es leicht Farbe bekommt und zu duften beginnt. Herausnehmen und abkuehlen lassen. Den Ingwer schaelen und fein hacken. Die Kreuzkuemmelsamen grob zerstoessen.

Die Kartoffeln schaelen, grob zerschneiden und mit einem Kartoffelstampfer zerdruecken. Mit den uebrigen Zutaten gut mischen und mit Salz abschmecken. Die Kartoffelmasse in 12 Portionen teilen, daraus Baellchen formen und diese zu Plaetzchen flach druecken.

Oel 1 cm hoch in eine Pfanne geben, erhitzen und die Kartoffelplaetzchen darin portionsweise beidseitig in 6-8 Minuten braun braten, eventuell zweimal wenden, damit sie schoen knusprig braun werden. Zum Servieren heiss aufschneiden und Joghurt, suesses Tamarinden-Chutney und/oder Minz-Chutney darueber geben.

~~~

orange: Bei uns gab es dazu das Kesari Paneer von gestern, Tamarinden-Dattel-Chutney und Kokos-Karotten-Chutney.

~~~

Posted by orange in india, vegetarisch at 21:05

Kesari Paneer

Frischkaese in Tomatensauce

Fuer 4 Personen:

1 kg reife Tomaten (ersatzweise Dosentomaten)

2 Zwiebeln

2 EL Oel

1 EL Ingwer gerieben

1 EL Knoblauch zerdrueckt

4 gruene Kardamomkapseln

1 TL Chilipulver

4 Gewuerznelken

gemahlene Muskatbluete (Macis)

Salz, Pfeffe

1/4 TL Safranfaeden

500 g Paneer (Rezept hier)

1/2 TL Garam Masala

4 EL Butter
100 g Sahne
1 Stueck frischer Ingwer

Die Tomaten waschen, heiss ueberbruehen, haeuten und in grobe Stuecke schneiden. Die Zwiebeln schaelen und klein wuerfeln. Das Oel in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln hellbraun anbraten. Ingwer-Knoblauch-Paste zugeben und 1 Min. unter Ruehren braten.

Die Tomaten zugeben, Kardamomsamen aus den Kapseln brechen und mit Chilpulver, Nelken und 2 Prisen Muskatbluete unter die Tomaten ruehren, salzen und pfeffern und offen bei schwacher Hitze in 30-40 Min. saemig einkochen lassen. Nelken herausfischen und die fertige Sauce mit einem Mixer oder Puerierstab fein puerieren

Den Safran in 4 EL heissem Wasser einweichen. Frischkaese in 1 cm breite Scheiben schneiden. Garam Masala und Safranwasser unter die Sauce ruehren und 4 Min. weiterkoecheln lassen.

Butter und 70 g Sahne unter die Sauce ruehren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kaesestuecke einlegen und bei ganz schwacher Hitze in der Sauce in 10 Min. warm werden lassen. Ingwer schaelen und in ganz feine Streifen schneiden Zum Servieren restliche Sahne spiralförmig ueber die Sauce laufen lassen und alles mit den Ingwerstreifen bestreuen.

~~~

orange: Rezept nachgekocht aus 'Indien - Kueche und Kultur' vom GU Verlag  
Jamjam :-). Ich glaube je laenger die Sauce einkocht, desto leckerer wird sie.

~~~

Posted by orange in india, vegetarisch at 10:12

Monday, October 1. 2007

Red Pumpkin Koottu (KÄ¼rbisgemÄ¼se/-dhal)

1 mittelgroÄ¼er Hokkaido
2 TL Chana Dal (halbiert, geschÄ¼lt)
2 grÄ¼ne Chilis, eingeritzt
Salz zum abschmecken

GewÄ¼rzpaste:

1 TL Ghee
1/4 frische Kokosnuss (geraspelt)
2 TL Koriandersamen
3 bis 4 getrocknete, rote Chilies
2 TL Chana Dal

GewÄ¼rzÄ¼hl:

1/2 TL Senfsamen
1 TL Urad Dal (kleine weisse Linsen)
6 bis 7 CurryblÄ¼tter
1 Prise Asafoetida

Den KÄ¼rbis in kleine WÄ¼rfel schneiden. Beim Hokkaido kann die Schale dran bleiben, da sie mitgegessen werden kann.

KÄ¼rbiswÄ¼rfel, Chana Dal (ich habe mehr als nur 2 TL genommen, da ich lieber ein "Dal" machen wollte, als ein reines GemÄ¼segericht), die grÄ¼nen, eingeritzten Chilies, Salz und ein wenig Wasser in einen Topf geben und kochen, bis der KÄ¼rbis und die Linsen durch sind. Die Linsen dÄ¼rfen ruhig noch eine nussartige Konsistenz haben. Der KÄ¼rbis wird - bis auf die Schalen sehr weich, fast pampig - da paÄ¼t ein wenig Biss durch die Linsen wunderbar.

GewÄ¼rzpaste:

Zwischenzeitlich 1 TL Ghee in einer Pfanne erhitzen, Koriandersamen, Chana Dal und die roten Chilies goldbraun rÄ¼sten und mit den Kokosnuss im Mixer oder MÄ¼rser zu einer Paste verarbeiten. Die Paste zu dem gekochten KÄ¼rbis geben und vermengen.

GewÄ¼rzÄ¼hl:

Ghee in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen zugeben und warten, bis sie springen, dann CurryblÄ¼tter und Urad Dal zugeben und rÄ¼sten bis es goldbraun ist. Asafoetida einrÄ¼hren und alles Ä¼ber das GemÄ¼se geben. Gut vermengen.

Dazu paÄ¼t am besten indisches Brot. Gibts tiefgekuehlt, aber am besten ists natuerlich selbst gemacht. Die GewÄ¼rze und Linsen findet man im gut sortierten Asialaden.

~~~

orange: Ich koennte mich in alle Rezepte, die auf diese Art und Weise zubereitet werden nur so reinlegen... schwaerm Aehnlich ist ja auch das Spinat-Dal mit Tamarinden-Kokos-Chutney. Gerade das angeroestete Urid Dal gibt so einen leckeren, unvergleichlichen Geschmack in diese Gerichte. Und natuerlich die frische Kokosnuss, Curryblaetter und Senfsamen.

~~~

Posted by orange in dhal - hÄ¼lsenfrÄ¼chte, india, vegetarisch at 10:12

Wednesday, September 26, 2007

Rava Laddoos (Rezept II)

300 g Weizengrieß
250 g Zucker
5 grüne Kardamom-Kapseln
100 g Ghee (gekühlte Butter / Butterschmalz)
60 g Cashew-Kerne
50 g Rosinen

5 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen, darin den Grieß bei mittlerer Hitze unter Rühren 8-10 Minuten rösten, bis er eine goldgelbe Farbe annimmt und duftet. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Kardamomkapseln aufschneiden und die schwarzen Körner herausbrechen. Mit dem Grieß und dem Zucker im Mixer möglichst fein mahlen.

Die Cashewnüsse grob hacken. Restliches Ghee erhitzen, darin die Nüsse und Rosinen 2-3 Minuten leicht anrösten, dann das Grießgemisch zugeben. Alles gut verrühren und sofort mit beiden Händen zu festen Bällchen formen. Die Bällchen können in einer luftdichten Box an einem kühlen Ort einige Zeit aufbewahrt werden.

~~~

Rezept aus 'Indien - Küche & Kultur' GU Verlag

orange: Ich habe noch einen Spritzer Milch gebraucht, um Bällchen rollen zu können, die nicht gleich wieder auseinander fallen. Mmmm, das duftet :-)

Hier ist das erste Rava Laddoo Rezept, das ich ausprobiert habe. Es ist mir leider nicht so gut gelungen (man konnte die Laddoos als Wurfgeschosse verwenden - aber lecker waren sie!), weil ich den Zuckersirup zu lang kochen ließ. Aber testet selber aus, welches besser ist und berichtet mir dann :-)

~~~

Posted by orange in india, [saves](#) at 20:55

Sunday, September 23. 2007

Aprikosen - Dattel - Cashew - Bäällchen

Man kann doch nie genug EnergiebÄällchen-Rezepte haben... ;-)

1 Teil getrocknete Aprikosen
1 Teil getrocknete Datteln
1/2 Teil Rosinen
1 Teil Cashewnuesse
1/2 Teil Mandeln
1/4 Teil Kokosraspeln
3 Kardamomkapseln
1/4 TL Zimt
gemahlene Mandeln zum drin waelzen

Getrocknete Fruechte in Streifen schneiden und in etwas heissem Wasser ca. 10 Minuten einweichen.

Cashews und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anroesten bis sie anfangen goldbraun zu werden und zu duften. Dann im Mixer oder Moerser pulverisieren.

Von den Kardamomkapseln die schwarzen Samen herausbrechen und im Moerser pulverisieren. Mit Zimt, Kokosraspeln und den gemahlene Nuessen in einer Schuessel vermengen.

Die Trockenfruechte in den Mixer geben und zu einer Paste verarbeiten.

Nuesse und Fruechte vermengen. Falls die Paste etwas zu dick wird, etwas von dem Einweichwasser untermischen. Kleine Stuecke abstechen und zu Baellchen rollen. In den gemahlene Mandeln waelzen. Dann in einer verschlossenen Box kuehl lagern.

Weitere EnergiebÄällchen-Rezepte:

Rosinen-Nuss-Baellchen

EnergiebÄällchen mit Datteln und Marzipan

Posted by orange in india, sÄÄÄYes at 21:35

Wednesday, September 5, 2007

Kokoshaehnchen mit Mandeln und Safran

Ich habe das Rezept beim Nachkochen etwas veraendert (siehe Anmerkung unten). Die Aenderungen habe ich kursiv in Klammern mit ins Rezept geschrieben.

500g Haehnchenbrustfilet (ohne Haut)
2 Knobelzehen
20 g frischer Ingwer
1 rote Chilischote
3 EL Oel od. Ghee
200 ml Kokosmilch
4-6 Curryblaetter
50g gemahlene Mandeln
2 EL Kokosraspel
1/2 (1/4) TL Zimtpulver
(Korianderpulver, 1 Nelke, brauner Rohrzucker)

Marinade:
0,1 g Safranfaeden
200 g Naturjoghurt
1 TL gemahlener Kurkuma
1/2 TL Chilipulver
1/2 TL Paprikapulver
Salz

Das Haehnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stuecke schneiden.

Marinieren:
Safran in 1 EL heissem Wasser aufoesen, dann mit Kurkuma, Chili und Paprika im Joghurt verruehren. Mit Salz abschmecken. Das Fleisch gut mit der Marinade vermengen und 30 Min. im Kuehlschrank die Aromen aufnehmen lassen.

Knofel schaelen und klein hacken. Ingwer schaelen und reiben. Chilischote in feine Ringe schneiden.

Ghee in einem Wok erhitzen. (1/2 TL Senfsamen anroesten bis sie springen, dann...) Knobel und Ingwer anbraten. Dann das Haehnchen inkl. Marinade zuefuegen und bei mittlerer Hitze anbraten. Die Kokosmilch dazu giessen und die Chiliringe und Curryblaetter (und die Nelke) unterheben. Bei schwacher Hitze ca. 10 Min etwas einkochen lassen.

Mandeln und Kokosraspeln zur Sauce geben und mit (1/4 TL statt 1/2 TL) Zimt (Rohrzucker, Korianderpulver) abschmecken und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze etwa 5 Min. ziehen lassen.

Gab es bei uns mit Reis und erfrischendem Karottensalat.

~~~  
orange: Ich habe nur 1/4 TL Zimt genommen, dafuer noch mit 1 Nelke, Korianderpulver, geroesteten schwarzen Senfsamen und braunem Zucker verfeinert. Und ich habe ca. 8 getrocknete Curryblaetter genommen, weil ich keine frischen da hatte. Sehr lecker saemig!  
~~~

Posted by orange in fleisch, india at 20:26

Tuesday, September 4. 2007

Chapatis (indisches Fladenbrot)

Heute gab es bei uns lecker Chana Masala von gestern und Lamm-Spinat-Curry mit Chapatis und Salat.

Fuer einfache Chapatis haben wir genommen:
200g Chapatimehl (gibts im Asiamarkt) oder Mehl Type 1050
1/2 TL Salz
120 ml Wasser
Mehl fuer die Arbeitsflaeche
1 EL Ghee oder Butterschmalz
1 flache Chapatipfanne

Mehl in eine Schuessel geben. Das Salz in dem Wasser aufoesen. Nach und nach das Mehl mit dem Salzwasser zu einem weichen, geschmeidigen Teig verkneten (wenn Teig zu trocken, noch etwas Wasser, wenn zu klebrig noch etwas Mehl dazugeben). Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und bei Zimmertemperatur etwa 30 Min ruhen lassen.

Aus dem Teig 8 gleiche Kugeln formen und auf der leicht bemehlen Arbeitsflaeche nacheinander zu duennen Fladen mit etwa 15cm Durchmesser ausrollen. In einer Pfanne portionsweise wenig Ghee zerlassen und die Chapatis darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten etwa 1 Minute backen, bis sie an manchen Stellen gebraeunt sind. Auf einem mit einem Kuechentuch ausgelegtem Teller stapeln und das Kuechentuch um das Brot schlagen. Sofort servieren.

~~~

orange: Endlich mit einer vernünftigen Pfanne! Aber Vorsicht, die wird seeeeeehr heiss! Mit nem Gasherd werden sie sicher noch besser... aber man kann ja nicht alles haben ;-)

~~~

Posted by orange in india, vegetarisch at 17:00

Monday, September 3. 2007

Garnelen - Kokos - Curry (Variation 2)

1 TL Cayennepfeffer
1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
1/2 TL gemahlener Kurkuma
2 EL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkuemmel
1 EL Zitronensaft
Salz
1 grosse Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 EL Erdnussoel
1/2 TL braune Senfkoerner
400 ml Kokosmilch
450 g Garnelen (geschaelt, mit Schwanz, ohne Darm)

Cayennepfeffer, Paprika, Kurkuma, Koriander, Kreuzkuemmel, Zitronensaft, 3/4 TL Salz und 100 ml Wasser in eine Schuessel geben und zu einer Paste verruehren. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Wuerfel schneiden.

Das Oel in einer Pfanne erhitzen, die Senfkoerner darin bei mittlerer Hitze unter Ruehren roesten bis sie springen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und etwa 1 Min. mitbraten. Die Gewuerzpaste hinzufuegen und ebenfalls kurz mitbraten, dabei staendig ruehren. Die Haelfte der Kokosmilch hinzufuegen und alles bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. kochen lassen.

Die Garnelen waschen und trocken tupfen, falls noetig, die schwarzen Darmfaeden am Ruecken mit einem spitzen Messer entfernen. Die restliche Kokosmilch und die Garnelen in die Pfanne geben und aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren und die Garnelen zugedeckt bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Das Garnelencurry mit Salz abschmecken und sofort servieren.

~~~

orange: Jamjam! Gab es bei uns zusammen mit Chana Masala und Basmati Reis.

Dieses Rezept ist aus meinem Neuzugang im inzwischen reichlich gefuelltten Kochbaecher-Regal: 'INDIEN' vom ZS Verlag. Mit Dank an meine liebe Tante, die da den 7. Sinn hatte ;-)

Fuer alle die's interessiert, hier der Link zum Garnelen-Kokos-Curry (Variation 1), wobei ich das oben stehende Rezept fast ein bissl aromatischer finde (hat ja auch mehr Zutaten). Aber entscheidet selbst! :-)

~~~

Posted by orange in fisch + meerestier, india at 18:15

Chana Masala - Kichererbsen mit Tomaten und Zwiebeln nach indischer Art

Dieses Gericht kennen in Deutschland viele sicher aus dem indischen Restaurant, aber auch in Indien selbst haben wir es gerne gegessen.

Verblueffenderweise hat es selbst gekocht - kaum war der frische Koriander drin - wirklich wie in Indien geschmeckt

Posted by orange in india, vegetarisch at 18:00

Thursday, August 16. 2007

Penang - Curry ~orange style~

Für 2 Personen eines halb Fleisch essenden und halb teilzeitvegetarischen Haushalts ;-) Wer das Fleisch dem Tofu bevorzugt, nimmt einfach ein 2. Hähnchenbruststücken statt Tofuwürfeln. Wobei der Tofu eine nette Abwechslung darstellt.

1 Hähnchenbrust-Filet (ca. 250g)
1/2 Block fester Tofu
ca. 8 kleine, grüne Baby-Auberginen
2 EL Penang-Currypaste (ohne Geschmacksverstärker)
1 Dose Kokosmilch
1 TL Erdnuss-Mus (oder Erdnussbutter)
1 Hand voll ungesalzene Erdnüsse
5 getrocknete Kaffirlimettenblätter
2 EL Fischsauce
2 EL brauner Zucker
ca. 6 Stängel Thai-Frühlingszwiebeln
1 mittelgroße Schalotte

Thai-Frühlingszwiebeln vorbereiten: das Grün in ca. 2cm lange Stücke, das Weiß in feine Ringe. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und klein hacken. Fleisch in Streifen, Tofu in Würfeln schneiden. Auberginen in mundgerechte Stücke teilen. Schalotte in dünne Halbringe schneiden.

Von der ungeschüttelten Kokosmilch die etwas festere Kokosmilch oben abnehmen und in einen Wok geben. Kurz aufkochen und dann die Currypaste damit gut vermengen, damit sie sich auflöst. Wenn sich vom kochen kleine Bläschen bilden und der Rand etwas dunkler wird, das Fleisch und die Schalottenringe dazu geben und gut umrühren. Etwa 3 Minuten anbraten, dann den Tofu und die Auberginen untermischen. Ein paar Minuten weiter braten, dann mit der restlichen Kokosmilch ablöschen. Die Kaffirlimettenblätter, die Fischsauce, den Zucker und die Erdnussbutter dazu geben und das Curry einkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht und die Auberginen gar sind.

Curry mit Reis servieren und die Erdnüsse darüber streuen. Wer mag noch ein wenig frischen, klein gehackten Koriander.

~~~

orange: Ein total einfach zu kochendes und wahnsinnig leckeres Curry!!! Der Tofu ist optional. Ich habe ihn für mich rein getan, als fleischlose Einlage. Man kann stattdessen auch einfach ein weiteres Hähnchenbrustfilet nehmen. Falls keine Thai-Auberginen aufzutreiben sind (Asiamarkt durchstreifen, es lohnt sich!), könnte ich mir auch Karottenstücke oder Süßkartoffelwürfel gut drin vorstellen. Die Thai-Frühlingszwiebeln (ebenfalls im Asia-Markt) sind dünner, zarter und feiner im Geschmack als normale Frühlingszwiebeln. Deshalb würde ich sie nicht mit den handelsüblichen ersetzen. Lieber ganz weg lassen wenn man sie nicht her bekommt.

~~~

Posted by orange in fleisch, thailand at 18:00

Thursday, July 26. 2007

Tom Kha - Suppe (Thai-Kokossuppe)

Meine Version davon mit Gemüse und Garnelen

Suppe:

1 Dose Kokosmilch (400 ml)
400 ml Wasser

Würze:

3 Stängel Zitronengras
5 Kaffirlimettenblätter
1 Stück Galgant (ca. 5cm)
5-10 grüne Chilis (je nach Deiner "Feuerfestigkeit")
2-3 EL Limettensaft (abschmecken! nicht zu viel...)
3 EL Fischsauce
Zucker
Garnelen
frischer Koriander

Gemüse nach Wahl z.B.:

in Thailand haben wir oftmals drin vorgefunden:
Tomate (mundgerechte Stücke ohne Kerne) und/oder
Pilze und/oder (ganz, in Scheiben oder geviertelt)
Zwiebelringe
Babymaiskolben
Babyauberginen (klein und rund und etwas bitter, aber lecker!)

was meiner Meinung geschmacklich auch passt:

Zuckerschoten (2cm lange Stücke) und/oder
Karotten (dünne Scheiben) und/oder
Paprika (in Streifen)

Härteres Gemüse wie Karotten kurz (3-4 Minuten) in kochen. Restliches Gemüse waschen und schneiden.

Den Galgant schneiden und in dünne Scheiben schneiden. Das Zitronengras waschen, von den äußeren Harten Schichten befreien und den Kern schräg in ca. 2cm lange Stücke schneiden, die Stücke ein wenig flachklopfen, dass mehr Geschmack raus kommt. Chilis halbieren und Kerne rauskratzen.

Kokosmilch mit Wasser zum kochen bringen. Zitronengras, Galgant, Chilies und Kaffirlimettenblätter (ich hatte getrocknete) dazu geben und ca. 2-3 Minuten aufkochen. Gemüse zugeben (je nachdem wie lang es braucht, also Karotten früher, Tomaten erst kurz vor dem Servieren, ...), Garnelen dazu geben (ich habe noch gefrorene genommen, hat prima funktioniert). Wenn das Gemüse bissfest ist und die Garnelen heiss, die Suppe mit Zucker, Fischsauce und Limettensaft abschmecken und mit frisch gehackten Koriander garnieren.

~~~

orange: Ich habe die Suppe mit Tomaten und Zuckerschoten gemacht. Aber hatte ich das Gefühl, dass eines der beiden den Geschmack etwas verflacht hat. War trotzdem lecker, aber nächstes Mal werd ichs mit Karotten und Schwammerl versuchen :-)

~~~

Posted by orange in suppen, thailand at 08:45

Saturday, July 21. 2007

Pad Thai - Thai-Indische gebratene Nudeln mit Erdnuss und Sprossen

Urlaubsalarm! Dieses leckere, einfache Gericht gibt es in Thailand überall. Am Strassenrand, bei den rollenden Garkäfen, ist es meist am einfachsten und am besten, wie ich finde. Dieses Rezept ist sehr gut geeignet, um das Fernweh wieder zu schänken :-)

Für 2 Personen:

Nudeln:

Nudeln für 2 Personen (ich nehme meist 2 Nestchen Reis-Vermicelli und 2 Nestchen chinesische Eiernudeln)

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Bund Thai-Frühlingszwiebeln

1 gute handvoll frische Sojabohnensprossen

4 EL (Erdnuss-) Öl

2 Eier

1/2 Block fester Tofu, mundgerecht gewürfelt

oder

gekochte Hühnerreste, in mundgerechte Stücke gezupft

Würzsauce:

10 g gepresste Tamarinde

4 EL Fischsauce

3 EL Zucker

5 TL Reissessig

1/2 TL Chiliflocken

Zum Servieren:

1 Limette, in Spalten geschnitten

1 handvoll Erdnüsse, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun angeröstet und in kleine Stücke gehackt

Die gepresste Tamarinde in ein Schälchen geben und leicht mit Wasser bedecken (nur ein paar EL). Für ca. 10 Minuten einweichen.

Wer Tamaridenkonzentrat verwendet, bitte aufpassen. Das Konzentrat ist extrem intensiv und man braucht viel, viel weniger, sonst kann man sich den Geschmack der Sauce schnell versauen.

Während die Tamarinde weich wird, den Knoblauch hacken. Das weiße Stück der Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden, den grünen Part in etwas größere Stücke.

Den Tofu würfeln oder das Huhn zurechtzupfen. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen.

Für die Würzsauce die Tamarinde in ihrem Sud durchkneten (das geht am besten mit den Händen) und den Sirup durch ein feines Siebchen in eine Schale streichen, um ihn von den festen Bestandteilen zu trennen. Fischsauce, Zucker, Reissessig und Chilipulver unter die Tamarinde mischen.

Wasser in einem Topf aufkochen und die Nudeln ca. 2 Minuten kochen, bis sie fast gar sind. In ein Sieb geben und abtropfen lassen

Den Wok aufheizen und die Erdnüsse darin goldbraun anrösten. Dann heraus nehmen und hacken.

Öl in den Wok geben und den Knoblauch ein paar Sekunden anbraten, das weiße der Frühlingszwiebeln dazu geben und den Tofu, oder das Huhn. Unter rühren ein Minütchen bei hoher Hitze anbraten. Dabei aufpassen, daß der Knoblauch nicht zu dunkel wird, sonst wird er bitter.

Die Nudeln und die Würzsauce mit hinein tun und alles gut vermengen. Für eine weitere Minute weiter braten, dann

auf eine Seite des Woks schieben.

Eier in die freie Wokseite schlagen und unter RÄ¼hren anbraten (wie RÄ¼hrei). Wenn das Ei fast durch ist, mit den Nudeln vermengen.

Die Sprossen und den grÄ¼nen Part der FrÄ¼hlingszwiebeln dazu geben, einmal durchmischen und sofort servieren. Dazu eine Portion Pad Thai auf den Teller geben, ein paar ungebratene Sprossen oben drauf und mit reichlich ErdnussstÄ¼cken bestreuen. Eine Limettenspalte mit anrichten. Der Saft wird dann vor dem Essen Ä¼ber die Nudeln getrÄ¼ufelt.

Es gibt natÄ¼rlich einige Variationen, in denen weder Tofu noch Huhn vorkommt, z. B. mit gebratenen Shrimps oder GemÄ¼se (Baby-MaiskolbenstÄ¼cke, Karotten etc.).

Zudem kann man noch verschiedene Zutaten mit auf den Tisch stellen, die sich jeder nach Bedarf noch drÄ¼ber geben kann, z.B. Fischsauce, Chiliflocken oder vielleicht auch getrocknete Shrimps.

Posted by orange in thailand, vegetarisch at 13:39

Friday, July 20. 2007

Palak Paneer

Für 2-3 Personen
1 Pckg. TK-Spinat oder 1 gr. Bund frischer Spinat
10-15 Wuerfel Paneer
1 mittelgrosse Tomate
5 gruene Chilis, klein gehackt
1 TL gepresster Knobel (darf auch ruhig mehr sein)
1 TL geriebener Ingwer
1 TL Korianderblätter, fein gehackt
1/2 TL Korianderpulver
1/2 TL Kreuzkueemmelpulver
1/4 Tasse Cashews
1/2 TL Salz
Kurkuma zum abschmecken

Spinat und gruene Chilies: Spinat waschen (oder auftauen), grob zerschneiden. 1 TL Ghee in einer grossen Pfanne erhitzen. Gruene Chilies zugeben, dann den Spinat (wenn man frischen verwendet) bis er zusammen faellt. Hitze runter drehen. Ein paar Minuten warten bis alles abkuehlt. In einen Mixer geben mit einer Prise Salz. Zu einer geschmeidigen Paste mixen.

Tomate: Tomate kochen, bis die Haut platzt. Dann die Haut abziehen und die Tomate zermantschen.

Cashews: Roesten und zu einem feinen Pulver verarbeiten (z.B. im Moerser oder Mixer)

Paneer: Kurz in einem TL Ghee goldbraun anbraten. Muss aber nicht sein, man kann ihn auch spaeter einfach im Spinat ziehen lassen.

1 TL Ghee in einem Wok erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Ingwer- Knobel-Koriander-Paste zuefuegen und das Kreuzkueemmel-Koriander-Pulver. Fuer 2-3 Min. braten, dann Spinatpueree, Tomate und Cashew-Pulver einruehren und mit einer Prise Kurkuma und Salz abschmecken. Gut durchruehren und wenn noetig ein bissl mit Wasser strecken.

Mit Deckel auf niedriger Hitze ca. 5-10 Min kochen. Paneer zuefuegen und nochmal 2-3 Minuten simmern lassen.

Posted by orange in india, vegetarisch at 13:22

Thursday, July 19. 2007

Wassermelonen Curry (Matira Curry)

Erfrischendes HÄ¶llenfeuer... Ein ganz besonderes Curry mit scharf-sÄ½ss-sauer-erfrischendem Geschmack. Ich finde, indisches Brot passt als Beilage am besten.

Das Rezept stammt aus einem meiner LieblingsbÄ½cher: "Indische Curries - die 50 besten Originalrezepte aus allen Teilen des Landes".

Die Autorin schreibt als Zusatzinformation noch Ä½ber die Herkunft: "Dieses Rezept stammt aus der unfruchtbaren WÄ½stenregion Rajasthan, wo die Temperaturen im Sommer fast 40 Grad erreichen. FrÄ½her, als man nicht so leicht auf Nahrungsmittel aus anderen Teilen des Landes zurÄ½ckgreifen konnte, mussten die Rajasthani mit dem vorliebnehmen, was die Region bot. Wassermelonen, in Rajasthan "matira" genannt, gehÄ½rten zu den wenigen FrÄ½chten, die es im Sommer dort gab."

2 Personen als Hauptgericht / 4 Personen als Beilage
1/4 groÄ½e Wassermelone
1 1/2 TL rotes Chilipulver
1 Prise Kurkuma
1/2 TL gemahlener Koriander
1 TL zerdrÄ½ckter Knoblauch
Salz, Zucker
2 EL Ä½l oder Ghee (gekÄ½rte Butter)
1/4 TL KreuzkÄ½mmelsamen
2-3 TL Limonen- oder Zitronensaft

Die Wassermelone aufschneiden und die Samen mit einem LÄ¶ffel herausÄ½sen. Das Fruchtfleisch in ca. 4 cm grosse WÄ½rfel schneiden. Etwa die HÄ½fte davon im Mixer ganz fein pÄ½rieren. Mit Chilipulver, Kurkuma und Koriander, Knoblauch und Salz abschmecken.

Das Ä½l in einem Wok erhitzen und den KreuzkÄ½mmel darin anrÄ½sten. Nach 20 Sekunden das WassermelonenpÄ½ree unterÄ½hren. Die Hitze reduzieren und etwa auf ein Drittel einkÄ½cheln lassen, dass die GewÄ½rte ihre Aromen abgeben kÄ½nnen und die Sauce etwas dicker wird. Mit Zucker und Limonen- oder Zitronensaft abschmecken und noch 1 Minute weiterkÄ½cheln lassen.

Die WassermelonenstÄ½cke in die Sauce legen und bei niedriger Temperatur 3-4 Minuten durchziehen lassen, dabei vorsichtig wenden, bis alle StÄ½cke, ohne dass sie zerfallen, gleichmÄ½Ä½ig mit der Sauce Ä½berzogen sind.

Posted by orange in india, vegetarisch at 20:55

Paneer

Der Stargast: Benny's erster und absolut perfekter Paneer
2 Pck. Vollfettmilch
1 Zitrone
Kaesetuch

Milch in einem Topf mit dickem Boden aufkochen (vorsicht, dass sie nicht anbrennt). Wenn die Milch anfaengt zu kochen und hoch zu steigen, Hitze runter drehen und den Zitronensaft dazu geben und ein wenig mit einem HolzkochlÄ¶ffel vermengen.

In ein paar Minuten trennt sich die Molke (gelb und durchsichtig) von den Kaeseflocken. Falls die Molke noch nicht ganz klar ist, noch ein wenig mehr Zitronensaft zufuegen und umruehren. Alles in ein sauberes Kaesetuch (oder

engmaschiges Leinentuch), welches in einem Sieb ausgebreitet ist, giessen, dass die Molke ablaufen kann. Das Kaesetuch, wenn es die Temperatur erlaubt, etwas auswringen, direkt ueber dem Paneer einen Knoten binden und das ganze Paket zum abtropfen aufhaengen. Fuer mindestens 30 Minuten haengen lassen - besser mehrere Stunden, daÄ er fest wird und nicht zu brÄselig ist. Alternativ kann man das zugebundene Käsetuch auch zwischen zwei Schneidebretter legen und mit einem sehr gewichtsintensiven Gegenstand (z.B. großer Topf voll mit Wasser) beschweren.

~~~

orange: Geht total einfach und schnell. Mit dem Paneer kann man viele leckere, saettigende, vegetarische Gerichte zubereiten. Fuer manche Gerichten muss man den Paneer nicht pressen, sondern kann ihn auch einfach in Flockenform.

~~~

Rezepte auf oh-range.com mit Paneer:

Malai Kofta
Shahi Baingan
Paneer Bhurji
Palak Paneer
Kesari Paneer

.....

Unsere Erfindung der Woche: Paneer Knaecke

.oO(naechstes mal den Teil mit dem 'Teig 6-8 Std. ruhen lassen' vorher lesen bzw. doch mal den Trick mit der Hefe versuchen) Das Rezept werde ich Euch erst schreiben wenn das Ergebnis essbar war ;-) Einmal ging die Trockenhefe nicht auf und einmal hatten wir ein Rezept mit Joghurt, ohne Hefe. Leider war der Hunger zu gross um die 8 Std. geh-zeit abzuwarten. Geschmacklich war es voll ok, man haette es nur auch prima als Wurfgeschoss einsetzen koennen. Fazit: Pls do not try this at home *g*

Posted by orange in india, vegetarisch at 20:45

Wednesday, July 18. 2007

Auberginen - Curry (auch eine super Sauce für Pasta!)

Ich hab für indisch-italienische Verkörperung gesorgt und das Curry als Pastasauce zubereitet. Schmeckt lecker sätzig scharf :-)

Variante 1 (für 4 Personen):

- 2 Auberginen - in mundgerechte Würfel geschnitten
- 2 Dosen geschälte, ganze Tomaten
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 kleine rote getrocknete Chilischoten, fein zerrieben oder gehackt
- 3 kleine grüne frische Chilischoten
- 3 ca. 3 mm dicke Scheiben frischer Ingwer, geschält
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 Nelken
- 2 Kardamomkapseln
- brauner Zucker (normaler geht auch)
- zum Abschmecken: Garam Masala, Kurkuma, Korianderpulver
- Ghee (gekärte Butter) oder Öl
- 1 handvoll frischer Koriander

Ghee oder Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die getrockneten Chilis, Kreuzkümmel und Senfsamen darin kurz anrsten, bis die Senfsamen beginnen zu springen. Knoblauch, Zwiebeln, Ingwerscheiben und 1 TL braunen Zucker dazugeben und anbraten. Die Auberginenwürfel und grünen Chilis mit in den Wok geben und gut mit den Gewürzen vermengen, ca. 5 Minuten weiter braten. Die Dosentomaten in den Wok füllen und mit einem Holzlöffel ein wenig zerteilen. Deckel drauf und ca. 30 Minuten auf niedriger Stufe kochen lassen. Hin und wieder umrühren. Wenn die Auberginen schön weich sind und sich eine schmackhafte, dickflüssige Sauce gebildet hat, mit reichlich Garam Masala, Kurkuma, Korianderpulver, Gemüsesepulver oder Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Noch 5 Minuten durchziehen lassen, frischen Koriander untermengen und mit Nudeln und Parmesan oder Reis servieren.

Variante 2:

- 1 Aubergine, in kleine Würfel geschnitten

Würzpaste:

- 3 rote Chilis
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 walnussgroßes Stück Ingwer
 - 2 TL getrocknete Kokosraspeln
 - 1/2 TL Salz
- > Alles in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten.

Würzöl:

- Kreuzkümmel
- Senfsamen
- Curryblätter

-> In einer Pfanne mit etwas Erdnussöl oder neutralem Öl anrsten.

Aubergine zufügen und anbraten. Dann die Hitze reduzieren und für ein paar Minuten kochen lassen. Ein wenig Kurkuma darüber streuen und die Würzpaste unterrühren. Auf geringer Hitze noch weiter kochen lassen, bis die Auberginenstücke durch sind.

Um es als Nudelsauce zu servieren, mit ein paar Esslöffeln passierten Tomaten "strecken". Frischer Koriander macht sich auch gut dazu!

Posted by orange in india, vegetarisch at 18:00

Monday, July 16. 2007

Champignon + Tofu SatÄ©

Spiesse:

kleine, braune Champignons fÄ¼r 5 Spiesse

TofuwÄ¼rfel fÄ¼r 3 Spiesse

Marinade:

2 Knoblauchzehe(n)

1 EL Ingwer, fein gehackter

1 EL Zitronengras, fein gehacktes

3 EL Sojasauce

3 EL Ä-l (SesamÄ¶l)

Die Champignons waschen, trocken tupfen, halbieren und in eine SchÄ¼ssel geben. Tofu mundgerecht wÄ¼rfeln. Den Knoblauch schÄ¶len, fein hacken und mit Ingwer, Zitronengras, Sojasauce und SesamÄ¶l verrÄ¼hren. Äœber die Champignons und den Tofu geben. Die Champignons gut unterheben und unter mehrmaligem Wenden 4 Stunden marinieren.

Die Champignons und den Tofu aus der Marinade nehmen und auf SpieÄ¶e stecken. Die SpieÄ¶e auf dem heiÄ¶en Grill rundherum garen, dabei stÄ¶ndig mit der Marinade bepinseln. Alternativ kann man auch etwas Ä-l in einer Pfanne erhitzen und die SpieÄ¶e darin goldbraun braten, dabei mit der Marinade bestreichen.

Die fertigen SpieÄ¶e mit [>] SatÄ© Sauce anrichten und mit gehackten FrÄ¼hlingzwiebeln und ErdnÄ¼ssen garniert servieren.

Tipp: HolzspieÄ¶e ein wenig in Wasser einweichen, damit sie beim Grillen oder Braten nicht schwarz werden.

~~~~

orange: Rezept von Chefkoch, etwas abgewandelt. Hat super geschmeckt. War vor allem Ä¼berrascht, daÄ¶ der Tofu richtig schÄ¶n wÄ¼rzig wurde! Eine prima vegetarische Abwechslung zum ewigen Grillfleisch.

~~~~

Posted by orange in thailand, vegetarisch at 11:59

Indisch angehauchte SatÄ©sauce (Erdnuss-Sauce)

4 frische, rote Chilischoten

3-4 Knoblauchzehen

1 EL frischer Ingwer

12-15 EL Erdnussbutter mit StÄ¼ckchen

1/2-1 Limette (Saft)

1 EL Sojasauce

1 EL ErdnussÄ¶l

400 ml Kokosmilch

schwarze Senfsamen

KreuzkÄ¼mmel

Salz, Pfeffer, Chilipulver

FÄ¼r die SatÄ©sauce die Chilischoten waschen, halbieren, entkernen und ganz fein hacken. Den Knoblauch schÄ¶len und ebenfalls fein hacken. Ingwer fein hacken. Ä-l in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen und KreuzkÄ¼mmel darin rÄ¶sten. Dann Knoblauch, Chilischoten und Ingwer zugeben, kurz mitdÄ¼nsten und mit Kokosmilch aufgieÄ¶en. Etwas kÄ¶cheln lassen, dann vom Feuer nehmen und die restlichen Zutaten wie Limettensaft, Sojasauce und Erdnussbutter unterÄ¼hren. Die Sauce glatt rÄ¼hren und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

PaÄ¶t z.B. zu Champignon + Tofu SatÄ© - SpieÄ¶chen oder Schweinefilet Sticks in Thai Marinade auf lauwarmem

Glasnudelsalat.

~~~

orange: Meine Mengenangaben sind wie immer etwas vage. Das liegt daran, dass ich meist improvisiere statt nach Rezept zu kochen. Das ist aber nicht weiter tragisch, einfach nach eigenem Gusto abschmecken. Diese Sauce kann man prima nachwürzen, wenn man von irgend etwas mehr möchte. Also am Anfang lieber nicht ganz so großzügig sein. Meine Version der Satésauce ist evtl. etwas schärfer als die, die man sonst so bekommt. Falls es jemand milder mag, einfach weniger Chilis nehmen oder das Chilipulver weg lassen.

~~~

Posted by orange in dips+aufstriche, thailand at 11:58

Friday, July 13. 2007

Homemade Massaman Curry

Dieses Rezept kommt voellig ohne gekaufte, vorgefertigte Pasten aus. Natuerlich ist es deshalb etwas zeitaufwendiger, aber es lohnt sich geschmacklich absolut!

mariniertes Fleisch:

- 1 kg Rindfleisch zum Schmoren, in mundgerechte Stuecke geschnitten
- 400 ml Kokosmilch (1 Dose)
- 1 kl. Zimtstange
- 2 TL Ingwer, gerieben
- 3 Kaffir-Limettenblaetter
- 1 EL Fischsauce

Paste:

- 5 frische rote Chilischoten, klein gehackt (ohne Kerne)
- 5 Knoblauchzehen, klein gehackt
- 3 Fruehlingsschneepfeffer, klein gehackt
- 2 Stueck Zitronengras, klein gehackt
- 1 EL Koriander, gemahlen
- 1 EL Kreuzkuemm, gemahlen
- 1/2 TL Kardamom, frisch gemoersert
- 1 TL Gewuerznelken
- 10 Kaeerner Pfeffer, schwarz
- 1 TL Muskat

Einlage:

- 3 mittelgrosse Zwiebeln
- 4 grosse Kartoffeln, geschaelt und in mundgerechte Stuecke geschnitten

"Geschmacksverstaerkung:"

- 1.5 EL Ael
- 2 TL Tamarindenpaste
- 3 EL Zucker, braun
- 1,5 EL Limettensaft
- 1 TL Galgant, gerieben
- 2 EL Fischsauce
- 7 EL Erdnuesse, halbiert
- 3 EL Erdnuesse, fein gehackt
- frischer Koriander zum dekorieren

Das Fleisch mit den Marinadezutaten vermengen und mindestens 30 Min. in Kuehlschrank durchziehen lassen.

Derweil die Zutaten fuer die Paste vorbereiten, diese dann vermengen und in einem schweren Steinmoerser gut zerstoessen. Etwas Sesam- oder Erdnussoel zugeben, dass eine saemige Paste entsteht.

Das Fleisch in einen Topf geben und bei geringer Hitze ca. 30 Min. koecheln lassen lassen.

Oel in einem Wok erhitzen. Erst die Paste unter ruehren anbraten, dann die Zwiebeln zugeben und kurz anschwitzen. Kartoffelstuecke, Erdnuesse und Fleisch-Kokosmilch-Gemisch mit in den Wok geben, gut vermengen und nochmal mit Deckel koecheln lassen, bis die Kartoffelstuecke durch sind. Zwischendurch mit Fischsauce, Zucker, Tamarindenpaste und Galgant wuerzen. Die Sauce sollte schoen saemig werden. Am Schluss mit Limettensaft abschmecken.

Der Geschmack sollte waerzig, nicht zu scharf, mit einem leicht sauerlichen Nachgeschmack sein.

~~~

orange: Eigentlich ist dieses Rezept ein gemeinsames "Kind" von zwei verschiedenen Massaman-Curry-Rezepten, die

ich bei chefkoch gefunden hatte. Ich habe einfach von beiden die Zutatenlisten und Dosierungen das genommen, was mir am meisten zugesagt hat und dann kombiniert. Und heraus gekommen ist dieses saemige, wuerzige Curry :-)  
jam  
~~~

Posted by orange in fleisch, thailand at 20:50

Wednesday, July 4, 2007

Spinat-Knoblauch-Dal

Kochen bis es zerfaellt, dann mit einem Holzstampfer zu einer saemigen Paste stampfen:

1/2 Tasse Toor Dal

1/2 TL Kurkuma

1 Tasse Wasser

Derweil vorbereiten:

1 Bund Spinat oder 1/2 Pckg. TK Spinat

1 kleine Knoblauchknolle - schaelen und klein hacken

4 getrocknete rote Chilis - klein hacken

Murmelgrosses Stueck Tamarinde in Wasser einweichen und dann den Saft ausdruecken

Wuerzoel herstellen:

1 TL Erdnussoel oder Ghee in einer Pfanne erhitzen

Die getrockneten Chilis,

einige Curryblaetter

je 1 TL Kreuzkuemmel und Senfsamen

zufuegen und roesten.

Knoblauch unterruehren und goldbraun anbraten (nicht zu dunkel!). Klein geschnittenen Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen. Dal zufuegen und mit Tamarindensirup, Salz und Chilipulver wuerzen. Evtl. noch 1/2 Tasse Wasser zufuegen und fuer 15 Min. mit Deckel simmern lassen.

Posted by orange in india, vegetarisch at 19:12

Wednesday, June 20, 2007

Baby Auberginen in Masala Sauce

Masala-Paste:

je 1/4 Tasse:

Chana dal

Urad dal

Sesamsamen

frische, geraspelte Kokosnuss (oder TK)

Erdnüsse

je 1 TL:

Koriandersamen

Kreuzkümmel

je 1/4 TL:

Nelken,

Zimt

schwarze Pfefferkörner

Bockshornkleesamen (Methi)

15 getrocknete, rote Chilis (für 12 Baby-Auberginen)

Alle oben stehenden Zutaten einzeln oder zusammen in einer Pfanne anrösten. Wenn sie ein wenig abgekühlt sind, mit 1 EL Jaggery und 1 EL Tamarindensaft und 1 TL Salz in einen Mixer geben. Zu einer Paste verarbeiten. (Ich habe etwas Wasser dazu gegeben, dann gings einfacher).

12 violette Baby-Auberginen (im Asiamarkt erhältlich) in der Mitte bis fast zum Boden einmal längs und einmal quer einschneiden (wie die Form eines "+"). Man kann sie so auch mit der Paste füllen. Aber meine waren zu klein zum füllen, also hab ich sie einfach so in die Sauce gegeben.

1 EL Ghee in einer großen Pfanne/Wok erhitzen. Je 1 EL Kreuzkümmel und Senfsamen und einige Curryblätter hinein geben und r sten.

Die Auberginen, die Masala-Paste, sowie 1 Glas Wasser dazu geben. Je 1/2 TL Kurkuma und Salz unterl hren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20-30 Minuten kochen. Zwischendurch umrühren. Wenn die Auberginen weich sind und die Masala Sauce eindickt, Herdplatte abdrehen. Das Curry weitere 10 Minuten durchziehen lassen, da sich die Aromen gut verbinden können.

War mal wieder eine ganz neue Geschmacksrichtung! Die vielen verschiedenen Linsen, Samen und Nüsse bringen ein tolles Aroma und machen daraus ein sättigendes, reichhaltiges und gesundes vegetarisches Gericht. Ich hatte leider nur 7 Baby-Auberginen, deshalb haben die Mengenverhältnisse von Sauce und Gemüse nicht so gestimmt. Aber war nicht so tragisch. Ich mußte nur die Sauce noch ziemlich mit Wasser strecken, da sie zuerst dickflüssig war. Ich glaube nächstes Mal nehm ich einfach kleinere Tassen ;-). Alles in allem, dank Indira wieder ein sehr leckerer Neuzugang im K chenrepertoire!

Posted by orange in india, vegetarisch at 08:02

Tuesday, June 12. 2007

Joghurtreis mit MangowÄ¼rfeln

Ich habe gelesen, daÄ dieses Rezept wohl in Indien gerne mal zur Verwertung des beim Abendessen Ä¼brig gebliebenen Reis gemacht wird. Heraus kommt ein erfrischendes und sÄttigendes FrÄ¼hstueck, Zwischenmahlzeit oder Dessert. Eigentlich eine ziemlich gute Idee!

Mein etwas flÄ¼ssiger Versuch, aber ich muÄ sagen, schmeckt echt nicht Ä¼bel!

1 Tasse gekochter Reis
2 Tassen warme Milch
1 Prise Salz
FruchtwÄ¼rfel z.B. 1 reife Mango - geschÄ¼lt und in kleine WÄ¼rfel geschnitten

Den Reis mit der Milch mischen. 1 TL Joghurt dazugeben und vermengen.

Die Schale mit einem Deckel verschlieÄen und Ä¼ber Nacht an einem warmen Ort lagern (Tips, die ich bisher dazu gelesen habe waren: unter die Daunendecke ins Bett stellen; in eine KÄ¼hl- bzw. Thermobox stellen; in den Backofen stellen, bei eingeschaltetem Backofenlicht).

Am nÄchsten Morgen ist die Milch zu Joghurt geworden. Den Joghurtreis eventuell kÄ¼hlen, mit einer kleinen Prise Salz abschmecken und die MangowÄ¼rfel darÄ¼ber streuen. Mit jedem LÄ¼ffel eine kleine Portion Joghurt und einen FruchtwÄ¼rfel geniessen.

Da es bei uns leider keine indischen Temperaturen hat (leeeeeeeeeideer!!!), war bei mir der Joghurt am nächsten Morgen noch nicht fest :- (Eventuell kann man damit Abhilfe schaffen, wenn man etwas mehr Joghurtkultur (also gekauften Vollfettjoghurt) hineingibt. Vielleicht ist auch meine Thermobox einfach nicht wÄ¼rmehaltend genug. Ich hab die Mischung dann nochmal etwas erwÄ¼rmt (nicht kochen!) und ihr noch ein paar Stunden bis abends in der Thermobox gegeben... und siehe da: ein Joghurt!

Das nÄchste mal werde ich das Ganze im Backofen ausprobieren mit "WÄ¼rmelampe" sozusagen. Oder vielleicht auch einfach mal auswandern *g*

Posted by orange in india, snacks/vorspeisen, sÄÄes at 19:51

Monday, June 11. 2007

Chutneys mit Tamarinde

Tamarinden-Dattel-Chutney

3 TL Urid Dal

2 getrocknete rote Chilies

8 Datteln

3 EL getrocknete Kokosflocken

2 grüne Chilies

kleine handvoll Curryblätter

eine limonengrosse Menge Tamarinde

1/2 TL Asafoetida

Salz zum Abschmecken

Tamarinden-Kokos-Chutney mit frischen Kräutern

3 TL Urid Dal

4-5 getrocknete rote Chilies

1/4 Tasse geriebene Kokosnuss (frisch)

2 grüne Chilies

kleine handvoll Curryblätter

kleine handvoll Korianderblätter

kleine handvoll Minzeblätter (nach Wunsch)

eine limonengrosse Menge Tamarinde

1 TL Jaggery oder brauner Zucker

1/2 TL Asafoetida

Salz zum Abschmecken

Zubereitung (gilt für beide Chutneys)

Tamarinde mit etwas Wasser vermengen und einen dicken Saft herausdrücken. (Ich hab sie etwas eingeweicht und dann durch ein Sieb gestrichen.)

1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Asafoetida zufügen und das Urid Dal. Das Dal bei kleiner Hitze rösten, bis es ein dunkles Goldbraun annimmt. Die getrockneten Chilies mit hineingeben und rösten.

Die Platte ausschalten und die Würzmischung mit allen weiteren Zutaten in einen Mixer oder Mörser geben. Mit etwas Wasser zu einer dickflüssigen Paste mahlen.

Posted by orange in chutneys+pickles, dips+aufstriche at 20:00

Sprossen von Kichererbsen

Im Supermarkt laufe ich immer wieder am Regal mit den Sprossen vorbei. Ich liebe diese kleinen Nährstoffpakete, sei es im Salat oder z.B. mit gebratenen Nudeln... Aber wenn man genauer unter die Folie sieht, vergeht einem die Lust, da die Sprossen meist alt sind oder schon schimmeln. Deshalb wollte ich schon immer mal versuchen selbst Sprossen zu ziehen. Jetzt hab ich es gewagt und ich hätte nicht gedacht, dass es so einfach ist! Und es macht Spaß, die Krücker beim Spritzen zu beobachten, wie in einem kleinen Säckchen im Körnerfenster ein vertrocknetes Korn wieder zum Leben erweckt wird :-)

Das Ganze hat mich an einen Spruch meiner Yogalehrerin erinnert:

"Leg ein Korn in die Erde und leg ein Stück Fleisch in die Erde. Aus dem Korn wächst wieder frisches, neues Leben. Das Fleisch verwesst."

Also Leute, esst Blumen! ;-)

Für die Kichererbsensprossen braucht man:
2 Tassen schwarze Kichererbsen (kala channa)
1 locker gewobenes Baumwolltuch
(Küchentuch, sauberes Geschirrtuch oder so)
warmes Wetter

Kichererbsen waschen und in reichlich lauwarmem Wasser über Nacht einweichen. Keine zu kleine Schüssel wählen, da sie ja größer werden :-).

Kichererbsen in ein Sieb gießen und das Wasser abtropfen lassen. Nochmal kurz waschen. Kichererbsen in die Mitte des Tuches geben und das Tuch verknoten. An einem hellen, warmen Ort (vor dem Fenster z.B.) aufhängen. Die Kichererbsen und das Tuch nie ganz trocken werden lassen, mehrmals am Tag befeuchten oder mit einer Sprühflasche einsprühen.

Am nächsten Tag sieht man schon die ersten Sprossen die Köpfchen rausstrecken. Nach zwei Tagen waren die Sprossen bei mir lang genug (siehe Photo). Wenn der Keim zu lang wird kann es sein, daß der Samen bitter wird, also nicht allzu lange weiter sprießen lassen!

Roh sind sie ein wenig hart, vor allem die Schale. Aber man kann die frischen Sprossen in gesalzenem Wasser kochen oder dampfgaren, bis sie ein wenig weicher sind, und danach weiter verarbeiten. Oder man brät sie einfach mit etwas Zwiebel, Knobel und ein paar Gewürzen in Öl an.

Man kann sie zu allen möglichen Gerichten ergänzen, zu Salaten, zu Curries... Ich habe als Beilage nochmal das Grüne Bohnen-Sesamcurry [’] gemacht und es mit den frischen Sprossen verfeinert. Sehr lecker!

Good idea! Many thx to indira for sharing!

Posted by orange in india, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:52

Wednesday, June 6, 2007

Gruene Bohnen Curry

3 Tassen frische gruene Bohnen
(in ca. 1/2 cm grosse Stuecke schneiden)
1/2 Tasse fein geschnittene Zwiebel
2 gruene Chilies (klein gehackt)
1 Prise Kurkuma

Wuerzoel:

1 TL Oel od. Ghee

je 1/2 TL: zerdrueckter Knobel, Kreuzkuemmel, Senfsamen, Curryblaetter

Sesampuder:

1/4 Tasse in der Pfanne geroesteter Sesam

je 1/2 TL: Chili Pulver, Salz, Zucker

in einem Moerser mahlen

Einen TL Oel in einer Pfanne erhitzen, die Gewuerze fuer das Wuerzoel darin roesten. Wenn die Senfsamen zu springen beginnen, die Zwiebel dazu geben und anduensten.

Gruene Bohnen untermengen und zugedeckt kochen, bis die Bohnen ein wenig weicher werden, aber noch immer Biss haben. Sesampuder und 1 Prise Kurkuma untarruehren und ohne Deckel und noch ein paar Minuten weiter braten.

Gab es bei uns als "Beilage zur Resteverwertung" mit lecker Bombay Alu und Reis vom Swagat!

Posted by orange in india, vegetarisch at 21:34

Saturday, June 2. 2007

Thai-Tomatensuppe mit Eierblumen

600 g Dosentomaten
1,2l Gemüsebrühe
20 g frischer Ingwer
75 g Schalotten
40 g Frühlingszwiebeln
3 Eier
2-3 EL Fischsauce
2-3 EL Erdnussöl
1 TL (Palm)zucker
Salz, Pfeffer

zum Garnieren:

frischer, gehackter Koriander
Erdnüsse in der Pfanne geröstet und gehackt

Von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln und das obere Lauchende abschneiden. Anschliessend waschen und in feine Ringe schneiden, beiseite stellen. Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Mit dem Zucker bestreuen und unter Rühren etwas karamellisieren lassen. Die Tomaten hinzufügen und das Ganze mit der Geflügelbrühe auffüllen. Den Ingwer schälen und zusammen mit den Kaffirlimettenblättern dazugeben. Die Tomatensuppe aufkochen lassen und bei geringer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Anschliessend das Ingwerstück und die Kaffirlimettenblätter entfernen. Die Suppe mit Fischsauce, Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 200 ml Sud von der Suppe abschöpfen und in einen separaten Topf geben, aufkochen. Die Eier miteinander verquirlen und langsam in den Sud giessen. Ca. 30 Sekunden stocken lassen und mit einer Gabel auseinanderziehen. Die so entstandenen Eierblumen mit der Schaumkelle abschöpfen und wieder in die Tomatensuppe geben. Frühlingszwiebeln hinzufügen, nochmals aufkochen lassen, abschmecken und servieren.

Mein Tip: Mit reichlich gerösteten Erdnüssen und Koriander garnieren.

Wir hatten keine Eier, um Eierblumen wachsen zu lassen, deshalb gabs als Suppeneinlage Kartoffelstücke.

Posted by orange in thailand at 21:48

Friday, June 1. 2007

Spinat-Dhal mit Tamarinden-Kokoschutney

Keerai Molagootal + Thogayal

Dieses Rezept habe ich in einem meiner Lieblings-Foodblogs gefunden. Es hat mich gereizt, weil es wohl ein sehr beliebtes Gericht in der Gegend ist, die wir ja vor einigen Wochen besucht hatten: Kerala. Ich finde es immer interessant, traditionelle, von Muettern weitergegebene Gerichte auszuprobieren und neue Geschmackskombinationen zu entdecken. Dieses Rezept wird sicher ganz weit oben in die Lieblingsliste aufgenommen. Many thx to Saffron for sharing this delicious recipe!

Rezept für das Chutney (Thogayal) [;]

Fuer das Dal:

4 Tassen Spinatblaetter, gehackt

3/4 Tassen Tur Dal, gekocht

1/4 Tassen geriebene Kokosnuss (frisch)

Fuer die Gewuerzpaste:

2 TL Urid Dal

4-5 getrocknete rote Chilis

1 TL Kreuzkuemmel

Fuer das Wuerzoel:

1 TL Oel

1 TL Senfsamen

2-3 getrocknete rote Chilis

Dal

Spinatblaetter in Wasser blanchieren und dann grob im Mixer zerkleinern.

Die Zutaten fuer die Paste in 1/2 TL Oel roesten bis das Urid Dal eine dunkle goldbraune Farbe annimmt und aromatisch duftet. Mit der zerkleinerten Kokosnuss zu einer feinen Paste mahlen.

Die Gewuerzpaste und den Spinat mischen, das gekochte Tur Dal zufuegen und fuer 2 Min. kochen. Mit Salz abschmecken.

Oel in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen zufuegen und wenn sie springen, die Curryblaetter und roten Chilies mit hineingeben. Wuerzoel zu der Spinatmischung geben, wenn die roten Chilies geroestet sind.

Posted by orange in dhal - hÄlsenfrÄchte, india, vegetarisch at 18:00

Monday, May 28. 2007

Suesses Milchbrot (Shahi Tukrha)

Fuer 4 Personen:

6 Scheiben Toastbrot
6 EL Ghee
3 gruene Kardamomkapseln
800 ml Milch
100 g Zucker
1/4 TL Safranfaeden
2 TL Mandelblaettchen
1 TL gehackte Pistazien

Die Brotscheiben diagonal halbieren. 3 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen und darin 6 Brothaelften beidseitig goldgelb und knusprig braten. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen. Das uebrige Ghee und die andere Haelfte Brot ebenso verarbeiten.

Die Kardamomkapseln aufschneiden, Koerner herauskratzen und anquetschen. Mit Milch und Zucker in einen Topf geben und unter staendigem Ruehren bei mittlerer bis starker Hitze 30-40 Minuten kochen lassen, bis die Milch auf etwas mehr als die Haelfte reduziert ist und leicht andickt. Dabei regelmaessig ruehren, damit die Milch nicht anbrennt. Den Safran in der Milch auflösen, diese 2 Minuten weiterkoecheln lassen, dann durch ein Sieb abgiessen.

6 Toastecken auf einer tiefen Platte oder auf Tellern anrichten und mit der Haelfte der Safranmilch traenken, die restlichen Brotscheiben darueber legen und ebenfalls traenken.

Die Brotscheiben 5-10 Minuten durchziehen lassen, eventuell nochmals Milch mit einem Loeffel ueber die Brotecken trauefeln. Inzwischen die Mandelblaettchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun roesten, dann mit den Pisazien ueber das Brot streuen und warm servieren. Wer will, kann das Dessert aber auch im Kuehlschrank abkuehlen lassen und gut durchgezogen servieren.

Suess, karamellig und lecker!

Posted by orange in india, sÄÄÄyes at 10:22

Tuesday, May 22. 2007

Kichererbsen-Kokoscurry

2-3 kleine, rote, getrocknete Chilis
1 cm frischer Ingwer, geschält
1 kleine Zwiebel
1 Knobelzehe
1 Dose Kichererbsen
8 EL Kokosflocken
4 EL Kokoscreme
1/2 Tasse puerierte Tomaten
1 EL Ghee
Kurkuma
Garam Masala
Salz
1 Prise brauner Zucker
1 TL Kreuzkuemmel
1 TL schwarze Senfsamen
frischer Koriander

Knofel, Zwiebel, Kokosflocken, Kokoscreme, Ingwer und Chilli im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Kichererbsen im Sieb waschen und abtropfen lassen. Ghee in einem Wok erhitzen und Kreuzkuemmel und Senfsamen drin springen lassen, dann die Paste zufuegen und kurz anbraten. Mit Tomatenpuerree auffuellen und kurz aufkochen. Dann die Kichererbsen dazu geben, mit den restlichen Gewuerzen abschmecken und bei geringer Hitze ca. 10-15 Min. ziehen lassen. Mit Reis und frisch gehacktem Koriander servieren.

Eine etwas abgewandelte Version eines Maharani-Dal Rezeptes aus einem meiner 1000 Kochbuecher :-) Sehr lecker, saettigend und geht total schnell! Prima fuer hungrige orangen die bis 8 gearbeitet haben :->

Posted by orange in india, vegetarisch at 20:18

Friday, May 18. 2007

Lamm in Spinatsauce (Saag Gosht)

Fuer 3 Personen:

500g Lammfleisch ohne Knochen

500 g Spinat (frisch oder TK)

2 Zwiebeln

4 EL Ghee

2 EL Ingwer-Knofel-Paste

2 TL gemahlene Koriander

1 TL gemahlene Kreuzkuemmel

1/2 TL Kurkuma

1/2-1 TL Chilipulver

6 EL Joghurt

Salz

3/4 TL Garam Masala

1 Stueck frischer Ingwer (1cm)

Das Lammfleisch kurz mit kaltem Wasser abspuelen, trockentupfen und in 2 cm grosse Wuerfel schneiden Den Spinat waschen, putzen und grob hacken, TK-Spinat antauen lassen und grob hacken. Die Zwiebeln schaelen und fein wuerfeln

Das Ghee in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin in 1-2 Min. hellbraun anbraten, Ingwer-Knofel-Paste und das Fleisch zugeben und unter Ruehren 5-7 Min anbraten. Koriander, Kreuzkuemmel, Kurkuma, Chilipulver und Joghurt unter das Fleisch ruehren, salzen und 6-8 Min. unter Ruehren kochen lassen. Den Spinat zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 35-40 Min koecheln lassen, dabei gelegentlich umruehren und ggf. etwas Wasser angiessen.

Garam Masala unterruehren, 2 Min durchziehen lassen. Ingwer schaelen, in feine Stifte schneiden und vor dem Servieren ueber das Lamm streuen.

Dazu gabs bei uns Gewuerzreis (gekocht mit etwas Zimtrinde, Nelken und Kardamom) mit Rosinen und ein wenig gehackten Walnuessen.

Posted by orange in fleisch, india at 19:00

Sunday, May 6. 2007

Masala Coffee

1/2 l Milch
1/4 l Wasser
6 EL Zucker
1 Stück Zimtrinde
3 grüne Kardamomkapseln
4 EL Kaffeepulver

Gewürze im Mörser anquetschen. Milch, Wasser, Zucker und Gewürze in einem Topf für ca. 5 Min. zum kochen bringen. Dann Kaffeepulver dazu geben und auf geringer Hitze nochmal 3-4 Min ziehen lassen. Durch ein feines Sieb filtern (Kaffeefilter funktioniert irgendwie nicht so gut) und dabei nicht alles in der Kanne verteilen. Von hoch oben in die Tasse schütten, damit es schön schaumig wird.

Ich fand's seeeehr lecker, meinen Freund hats nicht vom Hocker gerissen. Man muss da eben süßen Kaffee mögen :-). Ansonsten halt weniger Zucker nehmen.

Posted by orange in Getränke, india, warm at 17:00

Lamm-Kartoffel-Curry

Für 2 Personen mit grossem Hunger oder auch 3 mit normalem Hunger:

300 ml Ghee
3 mittelgrosse Zwiebeln, in Ringe geschnitten
600 g Lamm, gewürfelt
2 TL Garam Masala
1 1/2 TL frischer, fein gehackter Ingwer
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 TL Chilipulver
3 schwarze Pfefferkörner
3 grüne Kardamomkapseln
1 TL schwarze Kreuzkümmelsamen
2 Zimtstangen
1 TL Paprikapulver
1 1/2 TL Salz
150 g Joghurt
300 ml Wasser
3 mittelgrosse Kartoffeln

Garnierung:

2 grüne Chillischoten, gehackt
frische Korianderblätter, gehackt

Das Öl in einem Wok erhitzen und die Zwiebelringe goldbraun anbraten. Die Zwiebeln aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Das Fleisch mit 1 TL Garam Masala im Topf für 7 Min. bei geringer Hitze braten.

Die Zwiebeln wieder in den Topf geben und alles vom Herd nehmen. Unterdessen in einer kleinen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Zimtstangen, Paprika und Salz vermengen. Joghurt zugeben und alles gut verrühren.

Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Gewürz-Joghurt-Mischung langsam zum Fleisch geben. 7-10 Min. kochen. Wasser zugeben, Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 40 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Kartoffeln schälen, in je 6 Stücke schneiden und in den Topf geben. Das Curry im zugedeckten Topf weitere 15 Min garen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Chillischoten und Korianderblättchen garnieren und sofort servieren.

Beilagen: Karottensalat und Rosinenchutney

Sehr leckeres Curry! Vor allem das Rosinenchutney harmoniert super mit dem Lamm! Naechstes Mal werde ich das Fleisch schon davor in die Joghurt-Marinade einlegen, um es noch zarter zu bekommen. Wir haben den Joghurt mit 150g Schmand ersetzt (mit etwas Milch gestreckt), da wir leider beim einkaufen den Joghurt vergessen hatten. Hat aber auch prima geklappt!

Posted by orange in fleisch, india at 15:00

Saturday, May 5. 2007

Garnelen-Kokos-Curry

500 g geschaelte Garnelen
2 Zwiebeln
2 EL Ghee
1 Lorbeerblatt
2 TL Kurkuma
1/2 TL Garam Masala
400 ml Kokosmilch (1 Dose)
1 TL Zucker, Salz

Die Garnelen waschen, falls noetig, die schwarzen Darmfaeden am Ruecken der Garnelen mit einem scharfen Messer entfernen.

Die Zwiebeln waschen, grob hacken und im Mixer puerieren. Das Ghee in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, das Lorbeerblatt darin unter Ruehren 1 Min. braten. Die Zwiebelmasse und die uebrigen Gewuerze zugeben, 2 Min. weiterbraten, dabei staendig ruehren. 1/4 l Kokosmilch zugiesen, Zucker zugeben, salzen und bei starker Hitze offen 5 Min. kochen lassen.

Die Garnelen in die Sauce geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. garen. Die restliche Kokosmilch zugiesen und bei mittlerer Hitze offen weiter 5 Min. koecheln lassen.

Originalrezept aus einem meiner Lieblingskochbuecher "Indien, Kueche und Kultur" vom GU Verlag. Originalname: Chingri Malai aus Westbengalen. Ich habe noch 2 Knobelzehen reingepresst und ein gutes Stueck Ingwer reingerieben. Am Schluss hab ich das Curry mit dem Saft von 1/2 Limette abgeschmeckt.

Dazu gab es bei uns Rotis und Salat (2 Gaertnergurken, 3 Tomaten, 2 orange Paprika gewuerfelt - 1 Karotte in duenne Scheiben - 1/2 Dose Mais - Dressing aus 3 Zitronen, Oel, Salz, Pfeffer)

Posted by orange in fisch + meerestier, india at 20:30

Tuesday, February 20. 2007

Makhani - Sauce

500 g Zwiebeln
250 g Tomaten, p $\frac{1}{4}$ riert
100 g Cashewn $\frac{1}{4}$ sse, zur Paste gemahlen
50 g Gew $\frac{1}{4}$ rze (Kardamom, Zimt, Nelken, Sternanis - zu gleichen Teilen)
150 g Gew $\frac{1}{4}$ rzpaste (Ingwer-Knoblauch
150 g \ddot{A} -I (Sonnenblumen \ddot{A} ¶I)
2 TL Chilipulver (Kashmirichili)
2 TL Kreuzk $\frac{1}{4}$ mmel, gemahlen
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, gemahlen
2 TL Koriander, gemahlen
1 Bund Koriandergr $\frac{1}{4}$ n, frisch
2 Zweige Minze, frisch
2 Chilischote(n), gr $\frac{1}{4}$ n (scharf)

\ddot{A} -I in der Pfanne auf mittlerer Hitze anheizen. In Scheiben geschnittene Zwiebeln, den frischen Koriander, Minzebl \ddot{A} ¶tter, gr $\frac{1}{4}$ ne Chilischoten, Gew $\frac{1}{4}$ rze (Kardamom, Zimt, Nelken und Sternanis) dazugeben und braten, bis die Zwiebeln hellbraun sind. Alles abk $\frac{1}{4}$ hlen lassen und mit dem Standmixer (eventuell mit Zugabe von etwas Wasser) cremig schlagen.

Neues \ddot{A} -I in die Pfanne geben und die Ingwer-Knoblauch-Paste bei mittlerer Hitze anbraten, bis es duftet. Dann das Tomatenp $\frac{1}{4}$ ree dazugeben und aufkochen, bis sich das \ddot{A} -I absetzt. Chilipulver, Kurkuma, Kreuzk $\frac{1}{4}$ mmel und Korianderpulver dazugeben und kochen, bis die Gew $\frac{1}{4}$ rze an die Oberfl \ddot{A} ¶che kommen.

Die vorbereitete Zwiebelpaste dazugeben und alles f $\frac{1}{4}$ r zwei Minuten unter R $\frac{1}{4}$ hren k \ddot{A} ¶cheln lassen. Das vorbereitete Cashewnussp $\frac{1}{4}$ ree dazugeben und kochen lassen, dabei immer gut umr $\frac{1}{4}$ hren.

Zur Makhani-Sauce passen Geschnetzeltes vom Huhn, Linsen, Paneer, Lammgeschnetzeltes oder festkochendes Gem $\frac{1}{4}$ se. Diese Zutaten werden separat gegart und am Ende zur Sauce gegeben. Dazu serviert man Reis oder diverse indische Fladenbrote (Chapati, Naan, Roti etc.). Diese Sauce ist die Basis f $\frac{1}{4}$ r die meisten indischen Gerichte und h \ddot{A} ¶t sich im K $\frac{1}{4}$ hlschrank aufbewahrt bis zu einem halben Jahr.

Rezept von chefkoch. Abgefahren %), schon die Zubereitung. War erst skeptisch, hab auch die Mengenangaben nicht ganz eingehalten, weil meine Waage nicht so genau ist. Aber am Ende ist eine echt leckere Sauce rausgekommen mit einem ganz neuen Geschmack. Und ich konnte meine Kuechenmaschine mal austesten ;-) Hab Mung-Dal mit Gemuesebruehe weich gekocht und es danach mit der Sauce vermischt. Dazu gab es Basmatireis und Karottensalat mit Zitrone.

Posted by orange in dhal - h $\frac{1}{4}$ lsenfr $\frac{1}{4}$ chte, india, vegetarisch at 18:05

Saturday, February 10. 2007

Wuerzige Suesskartoffel-Pommes

Fuer 2 Personen:

1 grosse Suesskartoffel
50 g geschmolzene Butter
1/2 TL Chillipulver
1 TL Garam Masala
Salz

Süßkartoffel in 1 cm dicke Scheiben und diese in Stücke schneiden. Kartoffeln in eine grosse Schüssel mit kaltem Salzwasser legen. Zur Seite stellen und 20 Minuten einweichen lassen. Kartoffeln mit einem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen. Mit Küchenkrepp abtupfen, bis sie ganz trocken sind.

Geschmolzene Butter auf ein Backblech giessen. Kartoffeln auf ein Backblech geben. Mit Chilipulver und Garam Masala bestreuen. Dabei die Kartoffeln wenden, um sie vollständig mit der Mischung zu bedecken. Im vorgeheizten Ofen 40 Minuten bei 200 °C/Gas Stufe 6 unter häufigem Wenden backen, bis sie braun und gar sind.

Pommes frites auf Küchenkrepp abtropfen lassen, das restliche Öl abtupfen und sofort servieren.

TIPP: Die Kartoffeln kleben nicht zusammen, wenn man sie unter kaltem Wasser wäscht, um die Stärke zu entfernen. Die Pommes frites werden noch knuspriger, wenn man die Kartoffeln in einer Schüssel mit kaltem Salzwasser einweicht.

Dazu passt: Limettenmayonnaise oder Schmand mit 1 sauerlichen Apfel, 1 cm frischem Ingwer, Salz, Pfeffer, Saft von 1/2 Limette und Currypulver pueriert.

Ich denke, naechstes Mal werde ich sie entweder frittieren, oder den Ofen hoeher stellen. Sind leider nicht so knusprig geworden, aber trotzdem lecker.

Posted by orange in asien, vegetarisch at 11:07

Saturday, January 27. 2007

WeiÃkohl - Curry

Dieses Rezept habe ich freihand zusammengestellt. Deshalb ist es im Nachhinein schwer, sich an die genauen Mengenangaben zu erinnern. Probiert einfach zwischendurch und schmeckt nach eigenem Gusto ab, meist darf es ruhig etwas mehr an GewÃ¼rzen sein. Dann kann nichts schief gehen :-)

Nachtrag: Inzwischen habe ich es schon einige Male nachgekocht und es war jedesmal lecker. Vor allem in der kalten Jahreszeit ein herrlicher Seelenschmeichler, der auch noch richtig satt macht. Die Menge sollte fÃ¼r 4 Portionen reichen.

1/2 Weisskohl, dÃ¼nn in Streifen geschnitten und gewaschen
5 Kartoffeln, in ca. 2x2cm groÃe, gleichmÃssige WÃ¼rfel geschnitten
2 Zwiebeln, klein geschnitten
2 grosse Zehen Knoblauch, fein gehackt
3 grosse, grÃ¼ne Thaichillis
3-4cm Ingwer, fein gehackt
1,5 Dosen Kokosmilch
1/2 Dose stÃ¼ckige Tomaten
1 Hand voll TK-Erbesen
1/2 Hand voll Rosinen, davor in etwas warmem Wasser eingeweicht
Ghee
1 TL schwarze Senfsamen
1 TL KreuzkÃ¼mmel
2 EL CurryblÃ¤tter
2 LorbeerblÃ¤tter
2cm Zimtrinde
4 Nelken
Kurkuma
Garam Masala
Salz
1 TL brauner Zucker
ca. 5 EL Kokosflocken
3 EL Cashew-Kerne, ohne Fett zuvor separat angerÃ¶stet und grob gehackt

2 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen. Senfsamen, KreuzkÃ¼mmel, CurryblÃ¤tter, LorbeerblÃ¤tter und Nelken in einem Wok anrÃ¶sten, dann Zwiebel, Chilli und Knoblauch dazu geben und kurz anschwitzen. Den Zucker dazu geben und leicht karamellisieren lassen. Dann den Kohl und die Kartoffeln untermengen und ca. 5 Minuten unter RÃ¼hren anbraten. Mit Kokosmilch, Tomaten und etwas GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen und Kokosflocken unterÃ¼hren. Etwa 15 Minuten auf mittlerer Stufe kÃ¶cheln lassen. Mit Kurkuma, Garam Masala und Salz wÃ¼rzen. Rosinen, Erbsen und Cashews mit dem Kohl vermengen und noch etwas weiter kÃ¶cheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind und das Curry eine cremige Konsistenz hat. Wenn es zu trocken wird, etwas GemÃ¼sebrÃ¼he angiesen. Wenn die WÃ¼rzung noch zu fad ist, in einer separaten Pfanne etwas Ghee schmelzen, noch mehr schwarze Senfsamen und KreuzkÃ¼mmel rÃ¶sten und nach Bedarf das Curry damit nachwÃ¼rzen.

Posted by orange in india, vegetarisch at 21:44

Wednesday, January 17. 2007

Dhal mit Kokos und Rosinen

Fuer ca. 3 Personen:

1 EL Rosinen (oder auch mehr)
250 g halbierte Kichererbsen (Channa Dal)
1 TL Kurkuma
1/4 TL Chilipulver
2 grüne Chilischoten
2 EL Jaggery
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Garam Masala
Salz
2 EL Ghee
2 Lorbeerblätter
80 g Kokosflocken

Die Rosinen in etwas heissem Wasser einweichen. Die Kichererbsen gut verlesen und kalt waschen. Mit Kurkuma, Chilipulver und 1 l Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Min. kochen lassen.

Die Chilischoten waschen, in feine Ringe schneiden und mit dem Jaggery, Koriander, Kreuzkümmel und 1 TL Garam Masala unter die Linsen rühren. Nach Geschmack salzen und weitere 5-10 Min. kochen lassen, bis die Linsen sehr weich sind.

Inzwischen das Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen. Lorbeerblätter und uebriges Garam Masala zugeben, einmal durchrühren, Kokosflocken zugeben und unter Rühren in 2-3 Min ganz leicht braun roesten. Den Pfanneninhalt gut unter die Kichererbsen mischen, Rosinen abgiessen und ebenfalls einrühren.

Wurde bei mir eine richtig schoene dicke, aeusserst leckere 'Pampe', deshalb hat es prima funktioniert und geschmeckt, einen guten Klecks Dal auf ein Roti zu geben, etwas geraspelten Karottensalat (mit Zitrone, Oel, Salz, Pfeffer, frischem Koriander angemacht) darauf zu verteilen und das Ganze dann eingerollt aus der Hand zu essen.

Posted by orange in dhal - hÄ¼lsenfrÄ¼chte, india, vegetarisch at 11:03

Saturday, January 13. 2007

Uuuurlaubs-Vorfreu-Menue

’ Surati Dal mit Erdnuessen

Fuer 4 Personen: 3 Tomaten, 125 g rote Linsen, 2 EL geroestete, gesalzene Erdnuesse, 1-2 gruene Chillischoten, 2 TL Jaggery, 1/2 TL Kurkuma, 1/4 TL Chillipulver, Salz, 2 EL Ghee, 1 TL braune Senfkoerner, 8 frische Curryblaetter, 1 Prise Asafoetida, 1-2 EL Zitronensaft, 2 EL gehacktes Koriandergruen

Tomaten kreuzweise einritzen, mit heissem Wasser ueberbruehen und haeuten. Die Linsen in ein Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser abbrausen (Steinchen oder Huelsen aussortieren). Linsen in einem Topf mit 400 ml Wasser und den Tomaten zum Kochen bringen, dann bei schwacher Hitze 20-25 Min. kochen, dabei immer wieder umruehren.

Inzwischen die Erdnuesse hacken. Chillischoten waschen und ebenfalls hacken. Beides mit Jaggery, Kurkuma- und Chillipulver zu den Linsen geben. Vorsichtig salzen und weitere 5 Min. kochen.

Das Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen, Senfkoerner und Curryblaetter hineingeben. Wenn die Senfkoerner zu springen anfangen, Asafoetida dazugeben, einmal kurz umruehren, dann sofort unter die Linsen mischen. Den Zitronensaft untarruehren. Das Koriandergruen zum Servieren ueber die Linsen streuen.

’ Basmatireis

waschen und mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz kochen.

’ Minz-Raita

6 EL grob gehackte Minze mit 1 EL Zitronensaft, 1/2 Knobelzehe, 1/4 TL gemahlenem Kreuzkuemmel und 50g Joghurt im Mixer fein puerieren. Mit 250g Joghurt mischen, salzen, pfeffern und gut kuehlen.

’ Suesskartoffeln und Brokkoli in Kokossauce

Suesskartoffeln schaelen und in Stuecke schneiden. In heissem Wasser weich kochen. Brokkoli in kleine Roeschen zerteilen und in heissem Wasser bissfest garen. Ghee in einer Pfanne erhitzen, ein paar Senfsamen, 1 gruene Chilli, ein wenig gepressten Knoblauch und klein gehackten Ingwer kurz anbraten, Kartoffeln und Gemuese dazu. Mit Kokosmilch abloeschen und kurz einkochen lassen. Mit Salz, Garam Masala und Kurkuma wuerzen. Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

’ Himmlische Mangocreme Ā; la Govardhana

4 reife Mangos, 2 Orangen (Saft davon), 1 Limonen (Saft davon), 1 TL frischer Ingwer (fein gehackt/geraspelt), 4 EL brauner Zucker, 250 ml Kokoscreme, 200 ml Schlagsahne, 250 ml Wasser, 3 EL Vanillezucker, 1 TL Rosenwasser, Ā½ TL Kardamom mit Zimt (frisch gemahlen), einige Erdbeeren oder Himbeeren, 5 TL Puddingpulver, Vanillegeschmack, etwas Minze oder Melisse

Ca. 4 Tassen Wasser und Zucker mit dem Ingwer bei mittlerer Temperatur bis auf die Haelfte einkochen. GeschÄ;lte und gewÄ;rfelte Mango sowie Orangensaft, Zitronensaft und die GewÄ;rze hinzugeben und 5-10 Minuten weich kochen lassen.

Vanillepuddingpulver mit der Kokoscreme und einem guten Schuss Sahne anrÄ;hren und mit einem Schneebesen langsam einrÄ;hren. Alles sorgfaellig verrÄ;hren und einmal aufkochen lassen, bis es leicht dickflÄ;ssig ist. Nun das Rosenwasser beifÄ;gen.

Die feine Mangocreme abkÄ;hlen lassen, 3/4 der geschlagenen Sahne unterziehen und den Rest mit einer Spritztaelle zum Verzieren verwenden. In eine schÄ;ne Dessertschale fÄ;llen, mit geviertelten Erdbeeren oder ganzen Himbeeren und einem Minz- oder Melissenblatt garnieren.

Posted by orange in dhal - hÄ;lsenfrÄ;chte, india, vegetarisch at 14:38

Friday, January 12. 2007

SÄ½Ä½kartoffel - Kokossuppe

2 SÄ½sskartoffeln, geschÄ½lt und in kleine WÄ½rfel geschnitten
1 mittelgrosse Zwiebel oder 2 kleine, gewÄ½rfelt
brauner Rohrzucker
frischer Ingwer, fein gehackt
Salz, Pfeffer
1/4 Limette
1-2 grüne Chillis
1 Dose Kokosmilch
Wasser und GemÄ½sebrÄ½hepulver

Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Mit Rohrzucker karamelisieren. Kartoffeln dazu geben und mit ca. 1/4 Liter BrÄ½he und 1 Dose Kokosmilch aufgiessen. Kartoffeln weich kochen. Die Suppe mit dem PÄ½rierstab fein pÄ½rieren und mit weiterer GemÄ½sebrÄ½he den Dickegrad regeln. Ingwer dazu geben (Menge nach Geschmack). Mit Salz und Pfeffer wÄ½rzen. Mit Limettensaft (und falls man davon zu grosszÄ½gig war mit Rohrzucker) abschmecken. In einem Teller mit klein gehackter grÄ½ner Chilli und Ingwerstreifen anrichten.

Posted by orange in asien, suppen, vegetarisch at 15:48

Friday, January 5. 2007

Zucchini in Erdnuss-Sauce

Eine spontane Eigenkreation... ursprünglich wollte ich ein ganz anderes Rezept machen *g*. Ich habe dazu Karottensalat gereicht (mit getrockneten, klein geschnittenen Aprikosen statt Rosinen und ohne Erdnüsse), Pellkartoffeln, Rotis und Mangochutney.

- 1 handvoll ungesalzene Erdnüsse
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Ingwer, frisch, gehackt
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 Dose Kokosmilch
- 2 grune Chillis
- Salz
- Garam Masala
- Kurkuma
- Gemüsebrühepulver
- 1 mittelgrosse Zucchini

Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

Ghee in einem Wok erhitzen, Senfsamen, Kreuzkümmel, Knoblauch (halbierte Zehen), Ingwer und Erdnüsse anrösten. In einen Mixer geben und mit der Kokosmilch und den Chillis zu einer Paste mixen.

Zuccinischeiben im Wok anbraten, dass sie anbräunen. Mit der Paste und etwas kräftiger Gemüsebrühe aufkochen. Mit Salz, Garam Masala und Kurkuma abschmecken. Mit frisch gehacktem Koriander oder Petersilie bestreuen.

Posted by orange in india, vegetarisch at 22:16

Wednesday, January 3. 2007

Mie-Nudeln in Gemuese-Kokosmilchsauce mit Krabben

3/4 Pckg Mie-Nudeln
1 grosse Karotte, duenne Scheiben
1 Tomate, kleine Wuerfel
1 Bund Fruehlingszwiebeln, Ringe
1 Limette
Gemuesebruehepulver
1/2 Dose Kokosmilch
1 handvoll Erdnuesse, gehackt
1 Knobelzehe, klein gehackt
2cm Ingwer, klein gehackt
1 Pckg. Krabben

Mie-Nudeln in heissem Wasser 4 Minuten einweichen, dann Wasser abgiessen.

(Sesam-)oel in einer Pfanne erhitzen, Krabben mit der Haelfte des Knobel+Ingwer kurz anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Karotten mit dem restlichen Knoblauch+Ingwer (sowie 2 Kaffirlimettenblaettern und 2 kleinen, roten, fein gehackten Chillischoten) anschwitzen (mit 1 Prise braunem Zucker karamelisieren), nach ca. 2 Minuten Fruehlingszwiebeln und Kokosmilch dazu geben, mit Gemuesebruehepulver (oder Fischsauce) und reichlich Pfeffer (Pfeffer faellt weg, wenn Chilli verwendet wurde) wuerzen.

Den Saft der Limette in die Sauce pressen (Vorsicht, dass es nicht zu zitronig wird, wenn Kaffirlimettenblaetter verwendet wurden!) und etwas einkoecheln lassen. Krabben und Tomatenwuerfel dazu geben und kurz in der Sauce ziehen lassen. Die Sauce auf den Nudeln anrichten und mit den gehackten Erdnuessen bestreuen.

Dieses Rezept habe ich im Buero schnell mit wenigen Mitteln und geringer Kuechenausstattung improvisiert. Die Kommentare in Klammern beschreiben das Rezept, wenn ich es daheim mit allen verfuegbaren Zutaten gemacht haette. War aber trotz Improvisation ein sehr leckeres, leichtes, schnell zuzubereitendes Mittagsggericht.

Posted by orange in fisch + meerestier, thailand at 21:42

Sunday, December 31. 2006

Unser indisches Silvestermenue 2006

↳ Tomaten-Kokossuppe

↳ Gemuese-Curry

2 EL Öl (Sonnenblumenöl), 1 Zwiebeln in Ringe geschnitten, 2 TL Kreuzkümmel, 2 EL Koriander (gemahlen), 1 TL Kurkuma, 2 TL Ingwer (gemahlen), 1 TL Chilischoten (rot, gehackt), 2 Zehen Knoblauch (durchgepresst), 400 g Tomaten (gehackt, aus der Dose), 300 ml Kokosmilch, 1 Blumenkohl (klein, in Rädchen geteilt), 2 Zucchini (in Scheiben geschnitten), 400 g Kichererbsen aus der Dose (abgespült und abgetropft), Salz und Pfeffer, 150 ml Natur-Joghurt, 2 EL Mangochutney, Kräuter (frisch, zum Garnieren)

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kurz dünsten. Gewürze, Chili und Knoblauch hinzugeben und 1 weitere Minute anbraten. Tomaten und Kokosmilch dazugeben und gründlich unterrühren. Blumenkohl, Zucchini, Karotten, Kichererbsen sowie Salz und Pfeffer dazugeben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Joghurt und Mangochutney einrühren und nur noch leicht erhitzen, nicht aufkochen lassen.

↳ Kokosdhal

↳ Spinat mit Sesam und Yoghurt

↳ Chicken Vindaloo

15 - 20 getrocknete Chilischoten, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 6 Nelken, 5cm Zimtstange, 10 Pfefferkörner, 1/4 Sternanis, 1 TL weisse Mohnsamen, frischer Ingwer 5 x 5 cm, 6 grosse Knoblauchzehen, 1 EL Tamarinde, 4 TL Apfelessig, 75 ml Öl oder Ghee, 1 TL Salz halber TL Jaggery, 15 Curryblätter. Alle Gewürze, Ingwer Knoblauch und Tamarinde im Mixer puerieren, Fleisch, 3 grosse Zwiebeln hacken und anbraten. Dann Fleisch und Rest der Gewürzpaste darin anbraten. 1 Liter Wasser drauf, köcheln lassen. Zum Schluss die Curry Blätter drauf und nochmal 5 Minuten kochen lassen, Blätter raus, Mund auf, Curry rein.

↳ Gurken-Raita

2 Gaertnergurken schälen und mit dem Julieneschneider oder dem Messer in dünne Streifen schneiden, mit 1 grossem Pot Naturjoghurt vermengen, mit Salz, Pfeffer und in einer Pfanne kurz angeroestetem Kreuzkümmel würzen

↳ Gewürzreis

Reis mit doppelter Menge Wasser sowie Nelken, Kardamom und Zimtstange kochen.

↳ Minz-Koriander-Chutney

↳ Kokoschutney

Kokosflocken 1 Std. lang in heissem Wasser einweichen, dann den Grossteil der Flüssigkeit durch ein Tuch auspressen. Karotte reiben, Ingwer, Koriander und Curryblätter klein hacken und mit den Kokosflocken vermengen. Senfsamen mit Ghee in einer Pfanne springen lassen und zu dem Chutney geben. Wenn es zu trocken ist, noch Kokosmilch dazu geben. Mit Salz würzen.

↳ Rosinenchutney

Rosinen in heissem Wasser 1 Std. lang einweichen. Mit roter Chilli und Ingwer puerieren. Mit Salz und Honig abschmecken.

↳ Kokos-Burfi

Je 1 Tasse: Zucker, Milch, Sahne, ungesuesste Kokosraspel (zb. gefrorene aus dem Asiamarkt), 1 TL Kardamompulver, 2 TL Pistazien- oder Mandelscheiben

Zucker, Milch, Sahne und Kokosflocken in einem Topf aufkochen. Hitze reduzieren, dass es nur langsam kocht. Solange kochen, bis die Mischung dickflüssig wird (ca. 50 Min.). In eine Form streichen, die mit Alufolie ausgelegt und gebuttert ist. Kardamom-Pulver und Pistazien/Mandeln darüber streuen. Mit einer Frischhaltefolie abdecken und fuer ca. 8 Std. kühlen. In Stücke schneiden.

Posted by orange in chutneys+pickles, dhal - halsenfrüchte, india at 19:55

Saturday, December 30. 2006

Rava Laddoos

1 Tasse Griess
3/4 Tasse Zucker
1/2 Tasse Wasser
1/4 Tasse Ghee (man kann auch weniger verwenden)
3 EL Cashews (grob gehackt)
3 EL Rosinen
1 TL Kardamompulver

Ghee in einem Wok schmelzen. Cashews goldbraun braten und herausfischen. Rosinen im selben Ghee kurz braten und herausfischen.

Griess in dem Ghee roesten, bis es eine goldbraune Farbe hat und angenehm duftet. Es sollte die Farbe und den Geruch merklich veraendern.

Beiseite stellen.

Zucker und Wasser in einem Topf vermengen und stark aufkochen. So lange kochen, bis der Zuckersirup die Rueckseite eines Loeffels benetzt und anfaengt Faeden zu ziehen, wenn man ihn zwischen Daumen und Zeigefinger presst. Vorsicht, sehr heiss! WICHTIG: Man darf ihn auch nicht zu lange kochen, da die Laddoos sonst Laddoo-Wurfgeschosse und steinhart werden ;-)

Langsam den Griess in den Sirup ruehren, so dass keine Klumpen entstehen. Cashews, Rosinen und Cardamom unterruehren. Von der Herdplatte nehmen und etwas auskuehlen lassen. Wenn die Masse kalt genug zum verarbeiten ist, eine Hand voll davon in der Hand zusammendruecken und kleine Baellchen formen.

Falls die Mixtur zu pudrig wird, kann man sie mit ein paar Tropfen Milch geschmeidiger machen.

Das Rezept ist aus meinem Lieblingskochblog "geklaut". Scheinbar ein original indisches Mama-Rezept. Ich glaube ich hab den Zuckersirup zu lang kochen lassen, bei mir sind die Laddoos etwas hart geworten. Aber geschmacklich super! Werde weiter dran feilen und berichten :)

Noch ein Rava - Laddoo Rezept

Posted by orange in india, sÄÄYes at 22:55

Friday, December 15. 2006

Rindersteakstreifen in Kokossauce

für 1 orangen-Portion, also mittelgrosser Hunger:
1/2 Rindersteak
1 EL Limettensaft

Marinade/Sauce:

1/2 Zwiebel, fein gehackt
2 Zehen Knoblauch, feine Scheiben
1/2 Dose Kokosmilch
3-4 Kaffirlimettenblätter, getrocknet
1 EL Fischsauce
3 EL Gemüsebrühe
1/3 TL Limettenzesten
3 rote, getrocknete Chillis, fein gehackt

Rindersteak quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schale mischen. Fleisch mit der Marinade vermengen und ca. 1 Std. ziehen lassen (länger geht sicher auch, aber hatte nicht mehr Zeit). Fleisch heraus fischen und etwas abstreifen. Ein wenig Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben scharf anbraten, dann die Marinade dazu geben und kurz aufkochen. Mit Salz, Limettensaft und Fischsauce abschmecken und mit Reis, Brot, Kartoffeln oder Nudeln servieren.

Posted by orange in fleisch, thailand at 12:50

Saturday, December 9. 2006

Yogisches Menue III

↳ Kartoffelstuecke in wuerziger Kokos-Sahnesauce

↳ Gemuese-Kitchery (Kohl, Urid-Dhal, Mandeln)

↳ Salat mit Schwarzaugenbohnen, Kokosraspel, Karottenraspel, Koriander, Gurkenwuerfeln

↳ Basmati-Reis mit schwarzen Bohnen

↳ Tomatenchutney

Zutaten: 250 g Zwiebeln, gehackt, 4 EL Wasser, 1/4 l Essig 5 %, 350 g Vollrohrzucker, 200 g sauerl. Äpfel in Würfeln geschnitten, 1 kg Tomaten enthäutet und in Achtel geschnitten, 200 g Sultaninen eingeweicht, je 1 TL Salz und Paprika, je 1/2 TL Pfeffer, Chili und Ingwer | Zubereitung: Zwiebeln mit 4 EL Wasser glasig dünsten. Alle Zutaten zugeben und 20 Min. unter Rühren kochen, heiß in Glasern füllen und mit Einmachfolie oder Deckel verschließen. Yogis machen es wohl eher ohne Zwiebeln, aber dazu hab ich leider kein Rezept gefunden.

↳ Trockenfruechte-Pickle

↳ Pappad

↳ Mandelkuchen

Rezepte folgen...

Posted by orange in [chutneys+pickles](#), [india](#) at 05:39

Friday, December 1. 2006

Thai-Kokos-Curry - Improvisation oraaaasch

Gemuese:

10 Mini-Maiskoelbchen (nicht die eingelegten)
6 Mini-Thai-Auberginen (klein und rund und gruen)
1 Bund Thai-Fruhlingszwiebeln
1 Karotte
2 Suesskartoffeln
1/2 Block Tofu
1 Hand voll brauner Champignons

Suesskartoffeln schaelen und in kleine Wuerfel schneiden.
Maiskoelbchen in ca. 2,5 cm lange Stuecke schneiden.
Thai-Auberginen vierteln. Wenns noch zu gross ist nochmal teilen.
Karotte in duenne Scheiben schneiden.
Tofu in ca. 1 cm Wuerfel schneiden.
Lauch in ca. 3 cm lange Stuecke schneiden und laengs in duenne Streifen teilen.
Champignons vierteln.

Wuerzung:

1 TL brauner Rohrzucker
ca. 4 grosse Zehen Knobel
4 Stangen Zitronengras
ca. 7 Thai-Chillis
1 daumengrosses Stueck Ingwer
Fischsauce Nam Pla
6 Kaffirlimettenblaetter, getrocknet
Salz zum abschmecken
Sesamoel
1/2 Limette
3 Zweige frischer Koriander

Ingwer schaelen und in Scheiben schneiden. 1/4 von der Menge klein hacken.
Chillis klein hacken.
2 Stangen Zitronengras vom trockenen aeusseren befreien und fein hacken. Die anderen beiden in ca. 5 cm lange Stuecke schneiden.
Knobel durch die Presse jagen.
Klein gehackten Ingwer, gehackte Chilli und gehacktes Zitronengras in einer Schale vermengen.

Sauce:

1,5 Dosen Kokosmilch
1/2 Tasse Gemuesebruehe

Beilage:

2 Tassen Basmati-Reis

Basmati-Reis gut waschen, bis das Wasser klar ist. Mit 4 Tassen Wasser und einer Prise Salz in einem Topf zum kochen bringen. Dann Platte ausschalten und quellen lassen.

Zubereitung:

Sesamoel in einem Wok erhitzen. Jeweils die Kartoffelwuerfel, Karottenscheiben, Maiskoelbchen, Champignons und Tofuwuerfel einzeln mit etwas Paste anbraten, wieder aus dem Wok nehmen und zur Seite stellen.

Den Rest der Paste in den Wok geben, kurz anschwitzen und mit braunem Zucker karamelisieren. Mit der Kokosmilch aufgiessen und die Zitronengras-Stuecke, Ingwerscheiben und Kaffirlimettenblaetter unterruehren. Wenn die Sauce aufkocht, Sueskartoffeln und Auberginenstuecke hinein geben. Wenn diese beiden fast durch sind, die Maiskoelbchen,

Karotten, Champignons und Tofu untermengen. Mit der Gemuesebruehe aufgiessen. Etwas einkochen lassen und mit Fischeauce, Salz, Limettensaft und frisch gehacktem Koriander abschmecken. Fuer die letzte Minute die duenn geschnittenen Fruehlingszwiebeln einruehren.

In Schalen mit dem Basmati servieren.

Das Curry wurde freihand ohne Rezept gekocht. Naja, nicht ganz freihand... von Urlaubserinnerungen inspiriert ;-). Dazu gab es Glasnudelsalat und SIIIIIIIIIIINGHABEEEEER \o/

Posted by orange in thailand, vegetarisch at 22:16

Wednesday, November 29. 2006

Malai Kofta

Indische vegetarische Kartoffelnocken in sahniger Tomatensauce

4 Kartoffeln
indischer Frischkäse aus 2 l Milch (Paneer)
1 handvoll Cashews (geröstet)
2 EL Erbsen
5 große Tomate(n), reife, passiert (oder Dose)
1 kl. Dose Kokosmilch
1 Stange Zimt
5 Nelken
1 Chili
2 TL Ingwer, geriebener
2 TL Garam Masala
2 EL Rosinen

Kartoffeln schälen, würfelig schneiden und in Gemüsehülle weich kochen. Nüsse klein hacken. Kartoffeln zu einem Teig zerdrücken. Cashewnüsse, Erbsen, Rosinen zum Teig geben und mit einem TL Ingwer und 1 TL Garam Masala würzen.

Käse unter die Masse heben, wenn er zerbröckelt macht das nichts. Aus der Masse mit nassen Händen Nocken formen und die in einer Pfanne rundherum anbraten. Herausnehmen. In der gleichen Pfanne die Zimtstange, geschnittene Chilischote und die Nelken anbraten, mit Tomatenpüree ablöschen und Kokosnussmilch dazugeben. Mit den restlichen Gewürzen abschmecken und einköcheln lassen.

Wenn man will, kann man zusätzlich mit Tomatenmark die Sauce eindicken. Sobald die Sauce eine sämige Konsistenz hat, gibt man die Nocken dazu und lässt das Ganze noch ein paar Minuten ziehen.

Dazu passt Safranreis, Naan (indisches Fladenbrot) oder Pappad (knusprig frittierte, dünne, tellergroße Cracker aus Linsenmehl).

Rezept von chefkoch. Habe die Sauce noch ein wenig stärker gewürzt. Aber die Nocken waren zum reinlegen. Hab den halben Teig schon vor dem Formen pur genascht. Keine Angst, es kommen nicht nur 4 'Koftis' raus wie auf den Bildern, sondern einige mehr ;).

Posted by orange in india, vegetarisch at 08:22

Monday, November 20. 2006

Shahi Baingan mit Paneer

Heute bin ich zur Abwechslung mal von meiner gewohnten Mittagsbestellung beim indischen Restaurant meines Vertrauens abgewichen und hab ein neues Veggi-Gericht probiert. Mei war das lecker. Hab gleich mal nach dem Rezept geforscht und denke, das wird daheim auch bald mal auf den Tisch kommen.

Das ist ein Rezept, das ich gefunden habe. HÄ¶rt sich von den Ingredientien an, als kÄ¶nnts dem gegessenen nahe kommen.

Falls es jemand mal nachkocht, bitte Bescheid geben, wie es war! :-)

400 g frischer Paneer

AuberginenstÄ¼cke:

Aubergine einritzen und im Backofen backen, bis sie weich ist. In Scheiben schneiden und vierteln.

ODER

Aubergine in Scheiben schneiden, vierteln, in der Sauce mit kochen, bis sie gar sind.

Zu einer Paste mixen:

2 mittelgroÄ¼e Zwiebeln

2cm frischer Ingwer

4 Zehen Knoblauch

2 grÄ¼ne Chillis

Zu einem Pulver verarbeiten:

4cm Zimtstange

2-3 Kardamomkapseln

2-3 Nelken

1 EL Mohnsamen

2 TL Cashews oder Mandeln

2 Tomaten (pÄ¼riert)

1 TL rotes Chillipulver

Eine Prise Kurkuma

2 TL Korianderpulver

1 TL KreuzkÄ¼mmelpulver

Salz zum Abschmecken

Ä¼l

Paneer in WÄ¼rfel schneiden, in Ä¼l goldbraun anbraten, abtropfen lassen, zur Seite stellen.

Ein wenig Ä¼l in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelpaste anbraten bis sie anfÄ¼ngt zu brÄ¼unen. Das

Mohn-Cashew-Pulver und die anderen trockenen Pulver untermischen. FÄ¼r eine Minute braten und dann die

pÄ¼rierten Tomaten zufÄ¼gen. Ein wenig Wasser dazu geben und zum kochen bringen. Mit Salz abschmecken. Den

gebratenen Paneer und die AuberginenstÄ¼cke mit der Sauce vermengen und nochmal kurz erhitzen.

Ich habe am Wochenende etwas Ä¼hnliches ausprobiert, Hyderabad Baghare Baingan. War sehr fein!

Posted by orange in india, vegetarisch at 14:07

Sunday, November 19. 2006

Paneer Bhurji

1l Milch
1 Zitrone
Oel
2 grüne Chillies, klein gehackt
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Gelbwurz
1/2 TL Asafoetida
frischer Koriander
Salz und Pfeffer
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
1 Karotte, grob gerebelt

Gelbwurz und Salz zur Milch hinzufügen, gut mischen. Milch aufkochen bis sie beginnt hoch zu steigen. Zitronensaft dazugeben vorsichtig durchrühren, wenn die Milch gerinnt. Durch ein Mulltuch oder einen Teefilter abgessen.

Oel in einer Pfanne erhitzen, wenn es heiss ist, Kreuzkümmel und Asafoetida zufügen. Roesten bis der Kreuzkümmel springt. Zwiebel, Karotte und Chillies dazu geben und braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Paneer in die Pfanne geben und rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn es zu trocken ist, etwas Butter damit vermischen. Mit dem Koriander garnieren. Mit geröstetem Brot servieren.

Als weitere Gemüseeinlage passen auch Erbsen.

Rezept beim zufälligen Internet-Stöbern gefunden, von einer sehr inspirierenden Koechin und Schreiberin.

Posted by orange in india, vegetarisch at 15:11

Wednesday, November 15. 2006

cremigies Dhal

1,5 Tassen Toor Dal
0,5 Tassen Urid Dal (geschaelt)
Wasser
Kurkuma, schwarze Senfsamen, Kreuzkuemmel,
Asafoetida, getrocknete rote Chillis, Salz
1 Zwiebel, klein gewuerfelt
frischer Koriander
1 Zitrone (Saft)

Toor Dhal und Urid Dhal waschen, in einen Schnellkochtopf geben und ca. 2 cm mit Gemuesebruehe bedecken. 1/2 TL Kurkuma untermuehren. Mit geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten garen. Das Toor Dhal wird breiig und die Urid Linsen sollen durch sein.

Kreuzkuemmel und schwarze Senfsamen in einer Pfanne roesten, im Moerser grob zerkleinern. Zu den Linsen geben. 3 EL Ghee in der Pfanne erhitzen. Zwiebel drin glasig anschwitzen, Garam Masala, gehackte Chillis, 1/2 TL braunen Rohrzucker untermuehren. Die Zwiebel mit dem Wuerzoel zu den Linsen geben. Dhal mit Zitronensaft, Asafoetida, Garam Masala abschmecken.

Mit frisch gehacktem Koriander und kleinen Tomatenwuerfeln bestreuen. Dazu passt Basmatireis.

Posted by orange in dhal - hÄ½lsenfrÄ½chte, india, vegetarisch at 20:34

Frittierte Okras mit Tomaten

6 grosse, frische Okraschoten
2-3 Tomaten, gewÄ½rfelt
2 cm frischer Ingwer, geschaelt, in duennen Scheiben
Paste: gepresster Knoblauch, geriebener Ingwer
frische, grÄ½ne Chillis
Garam Masala, KreuzkÄ½mmel, Salz, Curryblaetter

Okras waschen, gut trockentupfen, in ca. 2 cm lange StÄ½cke schneiden. reichlich Ghee in einem Wok erhitzen, Okraschoten, Ingwerscheiben und CurryblÄ½tter knusprig frittieren. Auf einem KÄ½chenpapier abtropfen lassen. Etwas Ghee im Wok behalten, den Rest auskippen. KreuzkÄ½mmel anrÄ½sten, Paste aus gepresstem Knoblauch und geriebenem Ingwer und auch die kleingehackte Chilli kurz anschwitzen, TomatenwÄ½rfel und Okras dazu geben, kurz braten und mit Garam Masala und Salz abschmecken. Mit den frittierten Ingwerscheiben und GewÄ½rzen anrichten.

Posted by orange in india, vegetarisch at 20:18

Sunday, November 12. 2006

Yogisches Menue II

↳ suppigee Dhal [meine Version davon]

Toor Dhal (Linsen), Moong Dhal (Linsen) - je die Hälfte

Kreuzkümmel, Salz, Korianderpulver, Curryblätter, Gemüsebrühe oder Wasser, Tomatenstücke, Spritzer
Zitronensaft

↳ Basmatireis

↳ Zucchini

Zucchini in halbierte Scheiben geschnitten (Kerne raus), (mit Gewürzen?) angebraten

↳ Karottensalat mit Rosinen: [einfach nachgemacht] [scharf nachgemacht]

geriebene Karotten, Rosinen, Zitrone, Öl, Salz, Apfelstücke

dazu passen auch: frische Kräuter, Erdnüsse oder Sonnenblumenkerne

↳ Kokoschutney

Kokosraspel (über Nacht eingeweicht),

schwarze Senfsamen, Sesam, Ghee, Curryblätter in einer Pfanne angebraten

Zitronensaft, Salz, Ingwer, frischer Koriander

würde noch gut dazu passen: grüne Chili

↳ Kakaocreme

Kakaopulver, Sahne, Joghurt

Posted by orange in chutneys+pickles, dhal - halsenfrüchte, india at 16:27

Saturday, November 11. 2006

Yogisches Menue I

Ich durfte die letzten 2 Tage jeweils ein wunderbares Mittagessen geniessen. Um nicht zu vergessen, was es gab und vor allem wie ich meine es nachkochen zu koennen, halte ich hier die Zutaten mal fest, soweit ich sie mir zusammenreimen kann.

↳ Kichererbsen, ungeschaeft
Eingeweicht und gekocht. (Koennte sein, dass da noch Gewuerze dabei waren... werd ich noch rausfinden.)

↳ Bulgur
Ganz normal zubereitet.

↳ Brokkoli in Kokossauce
kleine BrokkolirÄ¶schen, Kokosmilch, Kartoffelstuecke, Gewuerze (genaueres muss ich noch rausfinden)

↳ Rosinen-Ingwer-Chutney
Rosinen, geriebener Ingwer, Zitronensaft, Chilli, Salz zusammen pÄ¶rieren.

↳ Salat mit Zitronenmarinade
normaler Salatkopf - gewaschen und in mundgerechte StÄ¶cke geschnitten, Dressing: Zitronensaft, Oel, Salz, Dill

↳ Zimtjoghurt mit Orangenfilets
Creme: Yoghurt, etwas Quark, Zimt gut verrÄ¶hren, Orangenfilets untermengen

↳ Koriandersauce [Ä¶hnliches Rezept]
Joghurt, frische KorianderblÄ¶tter, Salz, gerÄ¶steter + gemahlener KreuzkÄ¶mmel -> pÄ¶rieren

↳ Pakoras mit Champignon- und Bananenscheiben
Backteig: Kichererbsenmehl in eine SchÄ¶ssel geben. Salz, KreuzkÄ¶mmel und Backpulver untermischen. Langsam kaltes Wasser dazugieÄ¶en und glattrÄ¶hren.
Champignon- oder Bananenscheiben im Teig wenden und in heiÄ¶em Ä¶l goldbraun ausbacken. Auf KÄ¶chenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 100Ä¶C warm halten.

↳ Griesshalva mit Rosinen, Mandeln und Rosenwasser

Posted by orange in [chutneys+pickles](#), [india](#) at 16:12

Wednesday, November 1. 2006

Spaghetti Thai-Style (it's so freshhhh *g*)

mit Garnelen, grÄ¼nem Spargel in Kokos-SauceEin neues Gericht, das das GAST scheinbar nun fest in die Karte aufgenommen hat *juhu*. Ich hÄ¼tt nicht gedacht, daÄ¼ eine Kokos-Sauce zu Nudeln so lecker ist...

Ich versuche mal das Rezept zu rekonstruieren:

- Spaghetti, sehr al dente (... das ist ja noch leicht ;-)
- grÄ¼ner Spargel in ca. 2cm langen StÄ¼cken, vorgedÄ¼nstet (es war ganz normaler, aber denke Thai-Spargel kommt auch gut)
- Cocktailtomaten, halbiert
- frische Garnelen (nur Not gehen sicher auch vorgekochte, gefrorene)

Bei der Sauce wird es etwas schwieriger... aber ich rate einfach mal: Kokosmilch, Zitronensaft, Fischsauce, Chilli (fein gehackt), ein wenig Knobel (gepresst), ein wenig Ingwer (gerieben), brauner Zucker, Salz, Pfeffer, SesamÄ¼l

FrÄ¼hlingzwiebeln kÄ¼nnten in die Sauce auch noch passen, waren da aber jetzt nicht mit dabei.

Ich wÄ¼rde einfach mal Knobel, Ingwer und Chilli kurz im SesamÄ¼l anschwitzen, mit einer Prise braunem Zucker karamelisieren lassen. Mit Kokosmilch ablÄ¼schen. Mit Fischsauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und etwas einreduzieren lassen. Die Garnelen anbraten, daÄ¼ der Kern noch roh ist. Die gekochten Nudeln, den vorgedÄ¼nsteten Spargel, die Garnelen und die halbierten Cocktailtomaten mit in die Sauce geben und wenige Minuten darin schwenken. Dann Parmesan drÄ¼ber.

Falls mir jemand zuvor kommt, es auszuprobieren, sagt Bescheid, ob ich gut gelegen bin mit dem Raten ;-)

Posted by orange in fisch + meerestier, pasta+so, thailand at 09:31

Saturday, October 21. 2006

Mandelcurry mit Putenbrust, Zuckerschoten und Erbsen

500 g Putenbrust
3 grosse Knoblauchzehen
1 grosse Zwiebel
1 Pckg Zuckerschoten
1 Karotte
1 Hand voll Tiefkühl-erbsen
2 frische, grüne Chillis
3 getrocknete, rote Chillis
1,5 EL Kreuzkümmel
1 EL schwarze Senfkörner
Garam Masala
EL Mild Madras Curry
2 Prisen Zimt
3 Kardamom-Kapseln
1 grosse Zimtstange
2 Lorbeerblätter
Ghee
1 Pckg. Mandelbrotchen
ca. 3 cm frische Ingwerwurzel
brauner Rohrzucker
frischer Koriander
1/2 Dose Kokosmilch
1 unbehandelte Zitrone (Schale)

für den Reis:

1 große Tasse Reis
1 Karotte, fein geraspelt
2 Kardamom-Kapseln
1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt
1/2 TL Kurkuma

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen und schräg dritteln. Kurz in Salzwasser bissfest vordünsten. 1 Karotte putzen, in Scheiben schneiden und die Scheiben dritteln. Zwiebeln fein hacken. Grüne Chili entkernen, halbieren. Knoblauch vierteln. 1 cm grosses Stück Ingwer grob hacken.

50 g Mandeln, Senfkörner, Kreuzkümmel, grüne und rote Chili, Ingwer und Knoblauch in einer heissen Pfanne ohne Fett etwas rösten, 1 TL Ghee dazugeben, 1/2 TL Garam Masala, 1/2 TL Mild Madras Curry und etwas Zimt darüber streuen und stetig röhren. Mit 1 TL braunem Rohrzucker kurz karamelisieren. Auf einem Teller abkühlen lassen. Die Gewürzmischung im Chopper mit einem Schuss Wasser und 1/2 TL geriebener Zitronenschale zu einer feinen Paste mixen.

Ghee in einem Wok erhitzen, je 1 TL Mandel-Gewürz-Paste dazugeben und Fleisch portionsweise scharf anbraten. Zur Seite stellen.

1 Teil Basmati-Reis mit 2 Teilen Wasser und den Gewürzen ansetzen. Wenn er schön luftig ist, die geriebene Karotte und eine Prise Kurkuma unterröhren. Gewürze entfernen.

Etwas Ghee im Wok erhitzen, Zwiebeln und die kleingeschnittene Karotte gut anschwitzen, den Rest der Mandel-Gewürz-Paste dazugeben und nach ca. 2 Minuten mit ca. 300 ml Brühe ablöschen. Das Fleisch dazugeben. Nach ca. 10 Minuten die Tiefkühl-Erbsen, die Zuckerschoten und ca. 4-5 EL Kokosmilch zugeben (mit mehr könnnte man weiter die Schärfe reduzieren) und die Sauce je nach Geschmack einreduzieren lassen.

Mit geriebenem Ingwer, Mild Madras Curry, Garam Masala und Salz abschmecken.

3 EL Mandelblättchen mit 2 EL braunem Rohrzucker karamelisieren.

Curry mit karamelisierten Mandelblättchen und je nach Geschmack mit frisch gehacktem Koriander anrichten und den Tellerrand mit ein wenig geriebener Karotte dekorieren.

"Eigenkreation"

Posted by orange in fleisch, india at 11:34

Saturday, October 14. 2006

Minz-Koriander-Chili-Paste

1 Tasse Minze, Blättchen
1 Zweig Koriandergrün
1 Chilischote(n), grün
½ Zehe Knoblauch
etwas Zitronensaft
Salz

Zutaten mit dem Pürierstab oder Mixer zu einer Paste zerkleinern. Mit Salz abschmecken. Passt zu indischen Gerichten, Nudeln, Gebrilltem oder Brot.

Posted by orange in [chutneys+pickles](#), [dips+aufstriche](#) at 19:00

Nepalesisches Dhal (Linseneintopf)

Dieses Rezept habe ich bei Chefkoch gefunden und es beim bruzzeln ein wenig abgeändert. Dies ist die abgeänderte Version.

Bei den Gewürzen habe ich bewußt keine Mengenangaben gemacht, da

1. mir die Würzung des Originalrezeptes etwas zu zurückhaltend war,
2. die Geschmäcker in Sachen Würzintensität recht verschieden sein können und ich mich
3. meist nach Gefühl an die für mich passende Würzung heran taste und deshalb die Gewürzmengen sehr schwer in Zahlen fassen kann. Einfach mal mit einer etwas kleineren Menge ausprobieren und ggf. weiter würzen, wenn es noch mehr vertragen kann. Das geht bei diesem Gericht ganz gut.

Für 6 Personen:

1 Packung Urid Dhal, Linsen halbiert mit Schale
2 Tassen Basmati-Reis
12 kleine Kartoffeln oder anderes Gemüse
1 Packung TK-Blattspinat
2 1/2 große Zwiebeln, fein gewürfelt
1 1/2 Knollen chinesischen Knobel (der ist rund und am Stück, hat also keine Zehen - normaler Knoblauch geht natürlich auch)
frischer Ingwer (gleiche Menge wie Knoblauch)
3 rote, getrocknete Chilischoten
Ghee
Salz,
Kreuzkümmelsamen
Gewürzmischungen Garam Masala, Panch Phoron
ein wenig Kurkuma zum Abschmecken
1 TL brauner Rohrzucker
Pickels oder Chutney
2 Limetten

Dhal:

Linsen 3x waschen und über Nacht in Wasser einweichen.

Einweich-Wasser wegschütten und dann in einem Topf in reichlich gesalzenem Wasser kochen (doppelte Menge Wasser, wie Linsen), bis die Linsen gar sind (weich aber nicht zerfallen). Den Topf von der Platte nehmen.

2 EL Öl oder Ghee in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen und mit etwas braunem Rohrzucker leicht karamellisieren. Knoblauch, Ingwer, Chili, Kreuzkümmel, Garam Masala, Panch Phoron dazu und 2-3 Minuten anrösten. Die gekochten Linsen mit in den Wok geben und mit 1/4 Liter Gemüsebrühe aufgießen. Das Dhal leicht kochend auf die gewünschte Konsistenz einreduzieren lassen, dabei mit den vorhandenen Gewürzmischungen und Salz fertig abschmecken. Mit dem Saft von 1 Limette abrunden.

Reis:

2 Tassen gewaschenen Basmatireis mit Salz, 4 Kardamom-Kapseln, 1 Nelke, 1 kleinen Zimtstange in 4 Tassen Wasser zum Kochen bringen, Platte herunterschalten und mit Deckel fertig quellen lassen. Dabei nicht umrühren.

Gemüse (in unserem Fall Spinat und Kartoffeln):

TK-Spinat auftauen lassen, Flüssigkeit ausdrücken. Kleine Kartoffeln vorkochen, schälen, vierteln. 2 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen, etwas Kreuzkümmel, Garam Masala und fein gehackte rote Chili kurz rösten und die Kartoffeln darin anbraten. Heraus nehmen. Genau so mit dem Spinat verfahren, nur daß man da noch ein paar Zwiebeln und ein wenig Ingwer mit anbraten kann. Zusammen in einer Schale warm stellen. Evtl. Butterflöckchen darauf verteilen, daß es nicht zu trocken wird.

Dhal in kleine Schälchen füllen. Auf dem Teller Reis, Gemüse und Pickles/Chutney (wir hatten selbst gemachtes Minze-Koriander-Chutney und gekauftes Mango-Limetten-Chutney) und ggf. 1/4 Limette anrichten.

Posted by orange in asien, dhal - halsenfrüchte, vegetarisch at 18:55

Wednesday, October 11. 2006

Schweinefilet-Sticks in Thai-Marinade auf lauwarmem Glasnudelsalat

für 3 Personen

Spiesse:

600 g Schweinefilet
4 TL Erdnussöl

Marinade:

4 Zehen Knoblauch
2 EL Zitronengras, gehackt
2 EL Ingwer, gehackt
2 rote Thaichilli, gehackt
12 EL Fischsauce
8 EL Zitronensaft
2 TL Zucker
4 EL Frühlingszwiebeln, in Röllchen

Salat:

100 g Glasnudeln
2 TL Öl (Sesamöl)
2 Möhren
160 g Salatgurken

Knoblauch, Zitronengras, Ingwer, Peperoni, Fischsoße, Zitronensaft (bis auf 2 EL) und Zucker verrühren. Fleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden, mit der Hälfte der Marinade mischen.

Glasnudeln mit kochendem Wasser abgießen, 5 Min. ziehen lassen, danach gut abtropfen. Mit Sesamöl und restlichen Zitronensaft mischen.

Möhre schälen, in feine Streifen raspeln. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Gemüse mit den Glasnudeln mischen, Frühlingszwiebeln unter die restliche Marinade rühren.

Fleisch auf Holzspieße stecken. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, die Spieße darin ca. 7 Min. braten, dabei einmal wenden. Mit Glasnudelsalat und Frühlingszwiebelsoße anrichten.

Das Fleisch wird wunderbar würzig und zart und der Salat ist eine perfekte erfrischende Beilage. Mit dem Rest der Marinade kann sich jeder seinen Salat so spicy und scharf machen, wie er möchte - je nach Menge. Sieht auf einer großen Platte angerichtet sehr schön aus.

Rezept gefunden bei: Chefkoch

Posted by orange in fleisch, nudelsalat, thailand at 18:00

Friday, September 8. 2006

Kokosdhal (indische Linsen in cremiger Kokossauce)

Dieses Dhal ist inzwischen eines meiner absoluten Lieblingsgerichte!

Für 4 Portionen:

250 g rote Linsen
1 Dose Kokosmilch
1 handvoll Kokosraspel
2 Zwiebeln
1 TL Ingwer, frisch, gehackt
3 Zehen Knoblauch
1 grüne, frische Thaichilli
1 TL Senfsamen
1 TL Kreuzkümmel
1 Stange Zimt
3 grüne Kardamomkapseln
3 rote, getrocknete Chilis
1 TL Kurkuma
3 EL Ghee
frischer Koriander
Garam Marsala
Curryblätter
1 Prise Rohrzucker
Salz

– In einem Topf erhitzen. Senfsamen, Zimtstange, Kardamomschoten, Kreuzkümmelsamen, Curryblätter und getrocknete Chilis hineingeben. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und eine Prise Zucker hinzufügen, sobald die Senfsamen springen.

Wenn die Zwiebeln glasig sind, Linsen, Kokosflocken und die gehackte grüne Chilischote hinzufügen und verrühren.

Mit Kokosmilch aufgießen und köcheln lassen. Wenn es zu dickflüssig wird, zwischendurch immer etwas Wasser hinzufügen. Zwischendurch kräftig rühren, damit die Linsen aufbrechen.

Mit Salz, Kurkuma, Chilipulver, Kreuzkümmel (Cumin), Garam Marsala und Koriander abschmecken.

Dazu passt natürlich Reis, aber auch Pellkartoffeln oder indisches Brot!

Posted by orange in dhal - halsenfrüchte, india, vegetarisch at 18:47