

Tuesday, June 8. 2010

Avocadosalat mit Senfdressing, Pinienkernen und frischem Koriander

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

Aller Anfang ist künstlich... Punkt 1 auf meiner Liste war:
Avocadosalat mit Senfdressing, Pinienkernen und frischem Koriander, gelesen bei "Anja's Food 4 Thought" (Rezept auf Englisch). Wir haben nur die Mandeln durch Pinienkerne ersetzt und einen fruchtigen Essig verwendet.

2 reife Avocados, in Spalten geschnitten
2 EL Pinienkerne, in der Pfanne ohne Fett goldbraun angeröstet
2 EL frische Korianderblätter
1 rote Chili ohne Kerne, fein gewirfelt

Senfdressing:
2 TL Olivenöl
2 TL Weißweinessig oder Orangenessig
1 TL (Dijon) Senf mittelscharf
1 TL grober Senf (gibt es z.B. von Mailles "Old Style")
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten in einem Schälchen gut verrühren und verquirlen, damit ein cremiges Dressing entsteht.

Die Avocados auf einem Teller anrichten. Chili und Pinienkerne darüber streuen. Das Dressing äpfelweise darauf verteilen und mit reichlich frischem Koriander garnieren.

So! Toll!

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen at 14:49

Sunday, September 27. 2009

Schnelle Blätterteig - (Ziegen-) Käsestangen

1 Rolle frischer Blätterteig (Ich hatte nur noch eine halbe Rolle übrig, deshalb nicht von den 4 Stangen auf dem Bild irritieren lassen. Normalerweise sind es doppelt so viele!)

Ziegenfrischkäse

etwas geriebener Käse - wenn gerade zur Hand

Salz, Pfeffer

Würzung nach Wunsch und Geschmack, z.B. Paprikapulver, getrockneter Oregano, etwas Knoblauch aus der Mühle, oder auch Chilipulver

Kümmel/Kreuzkümmel

1 Eigelb

Backofen auf 200°C vorheizen.

Blätterteig aufklappen/aufrollen und den ganzen Teig nicht zu dick mit Ziegenfrischkäse einstreichen. Nach Wunsch und Geschmack würzen. Wer möchte, kann noch ein wenig geriebenen Käse drauf streuen - ich hatte gerade zufällig einen da - geht aber auch ohne. Die Teigplatte in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen einmal in der Mitte zusammenklappen, so dass die Füllung geschützt ist und dann eine leichte Drehung in den Strang bringen.

Die gedrehten Streifen mit Eigelb bepinseln und Kümmel oder Kreuzkümmel darüber streuen. Ich habe Halbe/Halbe gemacht. Ca. 10 Minuten goldbraun backen.

Super für den Hunger zwischendurch oder als Snack zum Bier oder Wein.

Posted by orange in [brot+deftiges](#), [snacks/vorspeisen](#), [vegetarisch](#) at 21:37

Thursday, September 10. 2009

Zweifarbige Zucchini-Gemüse mit gebratenem Ziegenkäse

Für 2 Personen:

2-4 Ziegenkäsetaler (mit Speck umwickelt wer mag)

1 gelbe Zucchini, in halbierte Scheiben

1 grüne Zucchini, in halbierte Scheiben

5 Cocktailtomaten, geviertelt

1 Knoblauchzehe, grob gehackt

2 Schalotten, grob gehackt

1 EL Tomatenmark

1 Schluck Weißwein oder Gemüsebrühe

getrockneter Oregano

frisches Basilikum

Salz, Pfeffer

Oliveöl

Zucchinischnitten stark salzen und ca. 20 Minuten "weinen" lassen, dann gut mit Küchennaht abtupfen.

Oliveöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischnitten scharf anbraten. Den Knoblauch und die Schalotten dazu geben, alles vermischen und weiter braten bis alles Farbe genommen hat. Mit Weißwein ablöschen, das Tomatenmark und die trockenen Gewürze unterrühren und die Tomaten dazu geben. Kurz einköcheln lassen.

In der Zeit den Ziegenkäse (gibt es eingewickelt zu kaufen, kann man aber auch ganz leicht selber machen) in einer heißen Pfanne mit ganz wenig Öl (nur damit er nicht gleich verbrennt) scharf anbraten.

Die frischen Basilikumblätter unter Zucchini-Gemüse mischen und mit dem Ziegenkäse anrichten.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:29

Sonnenweizen - Spätsommersnack mit getrockneten Tomaten und Parmesan

1 Portion Sonnenweizen (hier mehr dazu)

2-3 Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten

4 getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten

5 Cocktailtomaten, geviertelt

3 EL Salatkerne-Mix (Sonnenblumen-, Pinien-, Soja-, Kürbiskerne)

reichlich frisch geriebener Parmesan

1 Hand voll frische Basilikumblätter, grob geschnitten

Salz, Pfeffer

ein wenig getrockneter Knoblauch aus der Mühle

1 Portion Sonnenweizen nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und ein paar Butterflöckchen im heißen Weizen schmelzen, um ihn aufzulockern. Die Lauchzwiebeln, getrockneten und frischen Tomaten mit dem Weizen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Knoblauch würzen.

Die Salatkerne in einer kleinen Pfanne kurz anrösten. Kerne, Basilikum und Parmesan unterrühren und servieren.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:40

Thursday, August 27. 2009

Heute bleibt die Käseplatte kalt!

Bei dem schiefen Wetter will doch keiner nach Feierabend noch lang in der Käseplatte stehen.

Mein Vorschlag für eine erfrischende, kleine Spätsommer-Brotzeit:

Cocktailtomaten, Kapernäpfel, gefüllte Weinblätter (das Äl abgetropft und mit Zitronensaft beträufelt) und dazu ein leckeres Körnerbrot mit Ziegenkäse, Frühlingszwiebelringen und Kresse. Ein gutes Glas Rotwein dazu und den Feierabend genießen...

Zum Wohl! :-)

P.S. "Die Firma" dankt für das scharfe Mitbringsel aus Kroatien ;-)

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 18:29

Sunday, August 23. 2009

Bratkartoffeln mit Petersilien-Meerrettich-Pesto

Super Resteverwertung und spätes Wochenendfrühsstück! :-)

Für 2 Personen:

Für das Pesto:

1/2 Bund Petersilie (Stängel und Blätter)

1 kleine Knoblauchzehe

2-3 gehäufte EL Sahnemeerrettich

Olivenöl

zum Abschmecken:

Zitronensaft, reichlich Salz und Pfeffer, eine Prise Cayennepfeffer

Alles mit dem Pürierstab zu einer cremigen Paste mixen und dann kühl stellen. Die Mengen können je nach persönlichem Geschmack variiert werden. Wir mögen es gerne etwas schärfer.

Für die Bratkartoffeln:

5 große, gekochte Kartoffeln, in 1/2-1 cm dicke Scheiben geschnitten

1 rote Zwiebel, in Halbringe geschnitten

4 EL frisch geriebenen Parmesan - ruhig auch mehr, wer es kräftig mag

3 Stängel Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

eine Hand voll Cocktailtomaten

2-3 EL schwarze Oliven

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Olivenöl

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln hinein geben. Nach 2-3 Minuten auch die Zwiebeln und Cocktailtomaten mit in die Pfanne werfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und braten, bis die Kartoffeln außen knusprig werden. Wenn nötig, noch etwas Öl nachgeben und aufpassen, dass die Zwiebeln nicht schwarz werden - immer wieder umrühren. Wenn die Kartoffeln die gewünschte Knusprigkeit erreicht haben, den Parmesan darüber streuen und vermengen. Wenn der Parmesan geschmolzen ist, auf einem Teller anrichten und mit Frühlingszwiebelringen bestreuen.

Bei der Deko:

... sind der Phantasie natürlich keine Grenzen gesetzt.

Bei uns gab es dazu frisch aufgeschnittene Gurkengurkenscheiben und hart gekochtes Ei.

Mit dem gekühlten Pesto servieren und genießen! :-)

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 14:23

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

Thursday, April 16. 2009

Masala meets Isarauen

Ein leichtes Abendessen oder ein Snack für zwischendurch...

Die Nachbarin meiner Eltern war gestern in den Isarauen unterwegs um frischen Bärlauch zu sammeln. Ein kleines Tästchen fiel auch für mich ab und deshalb habe ich mich im Küchenschrank auf die Suche gemacht, was man wohl dazu schnell und einfach kombinieren kann. Dieses leckere, leichte und einfache Gericht ist dabei rausgekommen :-)

Cremiger Gurkensalat mit frischem Bärlauch

1/2 Gurke, gewaschen und geschält

1 TL schwarze Senfsamen

1/4 TL Garam Masala

2/3 kleiner Becher Naturjoghurt

1 ganz kleine rote Zwiebel - in dünne Halbringe geschnitten

ein paar frische Bärlauchblätter, in Streifen geschnitten und dann grob gehackt

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Olivenöl

Die vorbereitete Gurke halbieren und auf einem Hobel dünn hobeln. Großzügig salzen und ca. 30 Minuten stehen lassen, damit etwas Flüssigkeit austritt. Die Flüssigkeit dann abgießen.

Die Senfsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie springen. Über die Gurken geben.

Dann einen Schuss Olivenöl in die heiße Pfanne geben und die Zwiebeln kurz anschwitzen. Ebenfalls zu den Gurken geben.

Mit dem Joghurt, dem Bärlauch und den Gewürzen gut vermengen, abschmecken und kühl stellen.

- dazu -

Röhrei mit frischem Bärlauch und Chiliwurst,

dazu geröstetes Brot

2 Eier

2 EL Milch

1/2 Chiliwurst (harte, geräucherte Wurst mit würzigem Chiligeschmack)

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

frische Bärlauchblätter, in Streifen geschnitten und dann grob gehackt

1 dünne Scheibe Brot

Olivenöl

Die Eier in eine kleine Schale schlagen und mit einer Gabel verrühren. Die Milch dazugeben und gut vermengen.

Die Räucherwurst erst in Scheiben und dann in kleine Stücke schneiden.

Wurst, Bärlauch und Gewürze mit der Eiemischung vermengen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Ei-Mischung unter ständigem Röhren anbraten.

Röhrei mit ein paar geviertelten Cocktailtomaten auf einem Teller anrichten.

Mit Olivenöl den Boden der noch heißen Pfanne bedecken und das Brot auf beiden Seiten knusprig anrösten.

Brot auf einem Küchentuch abtropfen lassen und zum Röhrei servieren.

Posted by orange in snacks/vorspeisen at 18:42

Wednesday, October 15. 2008

GerÄ¶stete KÄ¼rbiskerne

Die KÄ¼rbiskerne aus dem KÄ¼rbisfleisch pulen (eine recht glitschige Angelegenheit), dann abwaschen und trockentupfen. Ofen auf 180Ä°C vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auskleiden.

Meine GewÄ¼rmischung fÄ¼r die Menge von frischen KÄ¼rbiskernen aus 1 Hokkaido

1/4 TL Kurkuma

1/4 TL sÄ¼Äe Paprika

1/4 TL Garam Masala

1/4 TL gerÄ¶steten Knoblauch aus der MÄ¼hle

1/2 TL Salz

1/4 TL Chilipulver

1/4 TL brauner Zucker

Die Kerne in einer Schale mit denn GewÄ¼rzen vermengen und auf dem Backblech verteilen. FÄ¼r 15 Minuten rÄ¶sten, dann etwas durchÄ¼hren und nochmal 15 Minuten rÄ¶sten.

Posted by orange in snacks/vorspeisen at 18:32

Saturday, July 12. 2008

Benny's prima Frühstück - Omelette

mit Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, frischen Kräutern und zerlaufenem Babybell-Käse Einfach alles was man rein tun möchte klein schneiden und mit ein paar Eiern verrühren, wärzen und in einer Pfanne braten.

Toller Tip: Wer nicht möchte, dass das Omlett beim Umdrehen zerfällt, legt einfach einen Teller auf die Pfanne, dreht das Ganze um (Omlett ist jetzt auf dem Teller) und wendet das Omlett mit der ungebräunten Seite nach unten langsam wieder in die Pfanne gleiten. Funktioniert super und man macht keinen ungewollten Kaiserschmarrn mehr :-)

Dazu gab es Guacamole und Brot

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 10:05

Monday, July 7. 2008

Pimp my Obst

Ich mochte Obst zwar vom Geschmack her immer gerne, aber als Kind musste mich meine Mutter immer etwas ueberlisten, dass ich genug davon zu mir nehme. Also gab es oft Bananen- oder Erdbeermilch - die habe ich geliebt.

Oder auch klein geschnittenes Obst mit einem Klecks Nuss-Nougatcreme oder Honig als "Dip". Es gibt auch eine Kokos-Nougatcreme ("Samba" von Rapunzel - im Bioladen)... die find ich besonders fein!

Was auch als Snack oder kleines FrÃ¼hstÃ¼ck super lecker ist - wenn man in mundgerechte StÃ¼cke geschnittene FrÃ¼chte mit etwas Zimt bestreut. Das wurde in dem Yogazentrum, in dem ich war oft gemacht und ich hab es beibehalten, weil es das Obst zum richtigen Seelenschmeichler macht.

Ich habe auch schon gelesen, daÃ das Obst in Indien oft mal mit GewÃ¼rzen aufgepeppt wird, die wir wahrscheinlich intuitiv erstmal nicht verwenden wÃ¼rden. Chili zum Beispiel oder gerÃ¶steter KreuzkÃ¼mmel, sogar schwarzes Salz habe ich schon entdeckt. Auch ein wÃ¼rziger Obstsalat "Fruit Chaat" scheint sehr beliebt zu sein. Chili und Cumin sind wirklich sehr lecker. Die anderen Varianten kann ich mir auch gut vorstellen und werde sie sicher diesen Sommer noch ausprobieren.

Was fÃ¼r Obst man verwendet kann jeder selbst entscheiden, z.B. Ãpfel, Birnen, Bananen, Mangos, Orangen, Guaven.... Am besten man probiert einfach mal aus was am besten fÃ¼r einen selbst zusammen paÃt und kann so ganz tolle neue GeschmÃ¤cker und Variationen entdecken.

Manche Obstsorten kann man auch unreif essen. Als wir das letzte mal in Thailand waren, haben wir uns im Zug ein kleines SÃ¼ckchen grÃ¼ne Mangospalten gekauft. In der Verpackung war wiederum ein kleines SÃ¼ckchen mit einer GewÃ¼rmischung zum Dippen. GrÃ¼ne Mango hat in etwa die Konsistenz von einem festen Apfel. Und fÃ¼r den Dip wird wohl gerne Zucker, Chili und/oder Fischsauce verwendet.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, sÃes at 08:03

Wednesday, July 2. 2008

Karotten - Basilikum - Brot

Okeeee, das Rezept klingt vielleicht etwas sehr "gesund" für den einen oder anderen, aber ich finde, es ist ein richtig leckerer Snack oder ein kleines, leichtes Abendessen für die warme Jahreszeit! Wer mag, kann auch noch etwas Frischkäse auf das Brot schmieren und dann erst die Karotten drauf legen :-). Oder man reicht das ganze ohne Brot als Gemüsebeilage.

Für 2 belegte Brote:
2 Karotten
2 EL Sonnenblumenkerne
1/2 TL brauner Zucker
1 Hand voll frisches Basilikum
Butter zum andünsten
Salz, Pfeffer

Karotten in dünne Streifen schneiden.

Butter mit dem Zucker in einem Topf zergehen lassen und die Sonnenblumenkerne darin kurz karamelisieren. Karottenstreifen dazu geben, gut umrühren und kurz andünsten, bis sie etwas weicher werden, aber noch bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und reichlich gehacktem, frischem Basilikum vermengen.

Karotten auf einer Scheibe leckerem, saftigem Vollkornbrot anrichten.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 16:28

Wednesday, June 25, 2008

Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen

Foto folgt!!

15 kleine Kartoffeln, ungeschält
1-2 rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
3 Knoblauchzehe(n)
50 ml Wein, weiß, trocken
3 Zweige Rosmarin
einige Rosmarin - Nadeln
etwas Pfeffer
etwas Salz
1 unbehandelte Zitrone, in Scheiben geschnitten
1 große Chili
etwas Olivenöl, (ca. 20 - 30 ml)

Die kleinen ungeschälten Kartoffeln halbieren oder in Spalten schneiden, wenn die Kartoffeln etwas größer sind. Hauptsache die Schale ist schön dünn und sauber. Rote Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauch in sehr dünne Scheiben schneiden.
Schalotten, Knoblauch, Olivenöl, etwas Weißwein, Rosmarinzwige und Nadeln in eine Auflaufform geben. Obenauf die halbierten Kartoffeln legen und salzen, pfeffern und mit den anderen Zutaten mehrmals mischen.

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Anschließend die Kartoffeln zuerst mit Alufolie abdecken und auf kleiner Stufe ca. 20 Minuten garen. Klein gehackte Chili und Zitronenscheiben untermengen und danach nochmal 10 bis 15 Minuten ohne Folie garen. Zwischendurch mehrmals wenden und mit der Gabel testen, ob die Kartoffeln schon weich sind.

Rezept von chefkoch.de, etwas abgewandelt.
War lecker zu Rinderfilet mit Kräuter-Senf-Kruste

Posted by orange in fleisch, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:20

Sunday, June 8. 2008

Meine neue Droge: Pflaumen im Speckmantel

Prima für den Grill oder auch für die Pfanne...

Man braucht nur:

getrocknete Pflaumen (Backpflaumen)

Frühstücksspeck in Scheiben (selbe Menge wie die Pflaumen)

Je eine Pflaume in eine Scheibe Speck einwickeln und auf dem Grill oder in der Pfanne kross grillen bzw. anbraten. Tip: Mit der "offenen" Speckseite nach unten auf den Grill oder in die Pfanne legen. So geht der Mantel nicht auf.

~~~

Macht sich super auf einem Vorspeiseteller oder als "Einlage" für einen bunten Sommersalat. Könnte mir da auch gut einen Feldsalat mit einem fruchtigen Himberessig-Dressing vorstellen. Oder auch mit unserem allseits beliebten Kürbiskernsenf - Kürbiskernöl - Himberessig - Dressing (steht hier mit unten dran)

Als Variation kann man auch Datteln oder getrocknete Aprikosen einwickeln. Auch sehr lecker!

~~~

Posted by orange in fleisch, snacks/vorspeisen at 17:59

Wednesday, March 19. 2008

orange's schnelle Thunfisch Toasts

Komisch, daÃ ich das Rezept noch gar nicht gepostet habe... das ist eines unserer regelmÃÃigen BÃro-Mittagessen, weil es lecker ist und schnell geht.

FÃr 4 Toasts:

1 Dose Thunfisch ohne Ãl

1 Schalotte oder 1/2 Zwiebel

Pfeffer

ScheiblettenkÃse "Toast"

wer mag noch ein paar BlÃtter frisches Basilikum

Toastbrot (ich mag das Vollkorntoast)

Thunfisch abgieÃen, in einer Schale "zerrupfen". Die Schalotte klein wÃrfeln und (mit den KrÃutern, falls Ihr wollt) unter den Thunfisch mischen. Die Masse etwas pfeffern.

Toasts auf einem Backblech verteilen, mit der Thunfisch-Masse belegen, ScheiblettenkÃse drÃber, pfeffern und ab in den Ofen fÃr 10 Minuten bei 200ÃC, bis der KÃse blasen wirft.

DaÃ es nicht ganz so "fastfood" mÃÃig ist essen wir oft noch einen Salat dazu :-)

Posted by orange in fisch + meerestier, snacks/vorspeisen at 17:25

Tuesday, February 19. 2008

Blätterteigtaschen mit Feta + Thunfisch

Fetacreme:

1 Pckg. Feta
1 kleine Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
1 große Knoblauchzehe, fein gehackt
1/3 Becher Schmand
Salz, Pfeffer, Paprika
evtl. etwas Cayennepfeffer
1 EL gehackter Rosmarin
3 EL gehackter Basilikum
1/2 EL Oregano
oder andere Kräuter, die grad zur Hand sind

1 Dose Thunfisch ohne Öl
1 Rolle frischer Blätterteig

Den Blätterteig in 8 Vierecke teilen. Den Thunfisch abgießen und etwas auseinanderzupfen.
Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Feta in einer Schüssel zerbröseln. Ich mache das immer, indem ich ihn mit der Hand zerquetsche. Mit gewaschenen Händen ist das ja ok, es funktioniert am besten und mit vollem Körperereinsatz kochen macht eh am meisten Spaß ;-)
Die restlichen vorbereiteten Zutaten für die Fetacreme mit dem Feta gut vermischen und abschmecken.

Etwas Thunfisch in die Mitte der Blätterteigstücke geben und dann einen guten EL Fetacreme oben drauf. Die jeweils diagonal zueinander liegenden Ecken über der Füllung zusammendrücken, damit man oben eine Spitze erhält. Die noch offenen Stellen ebenfalls zusammendrücken, damit man ein geschlossenes Päckchen hat. Das geht mit etwas Wasser befeuchteten Fingern gut und - wenn der Teig absolut nicht kleben will - mit Eigelb.

Die Päckchen für ca. 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie goldbraun sind.

Dazu passt prima ein gemischter Salat :-)

Statt dem Thunfisch kann man natürlich auch alles mögliche Andere nehmen... z.B. Spinat oder Hackfleisch. Fleisch sollte man aber evtl. vorher auch noch etwas würzen.

Posted by orange in fisch + meerestier, snacks/vorspeisen at 20:10

Monday, January 28. 2008

Pikante Fetacreme mit Tomaten, Oliven und Basilikum

Schmeckt wie beim Griechen, wo wir sonst die Fetapaste immer kaufen. Der wird wohl in Sachen Fetapaste kein GeschÃ¤ft mehr mit uns machen ;-) Sehr, sehr lecker aber definitiv nicht kollegenfreundlich *g*

1 Pck. SchafskÃ¤se oder Feta
5 eingelegte getrocknete Tomaten
5 Oliven, schwarze, entsteinte
1 EL Tomatenmark
1 TL Basilikum, gerebelten oder frischer wenn vorhanden
OlivenÃ¶l, gute QualitÃ¤t
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
Chilipulver - wer mag

Posted by orange in dips+aufstriche, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:00

Wednesday, December 19, 2007

Krabbencocktail mit Butters toast

Ein paar Tage vor Weihnachten darf auch das Büro-Mittagessen ruhig ein wenig dekadenter ausfallen. Deshalb gibt es heute: Krabbencocktail! Den wollte ich eh schon lange mal wieder machen.

Zutaten:

1 Pckg. Krabben
1 kleine Dose Ananasringe
1/4 Kopfsalat
Mayonaise
Ketchup
Chantrelle
Salz, Pfeffer

Krabben abgießen, abwaschen und trocken schütteln. Ananas abgießen und in Stücke schneiden. Kopfsalat waschen und in Streifen schneiden. 2-4 ganze Blattblätter aufheben zum garnieren.

Sauce anrühren: Mayo und Ketchup ca. im Verhältnis 3:2 verrühren. Einen Schuss Chantrelle dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Krabben und Ananasstücke untermengen.

Die Salatstreifen in einen hohen Becher oder eine Schale schichten, seitlich die Salatblätter anrichten. Dann den Krabbencocktail auf die Salatstreifen geben.

Sehr gut passt auch noch klein geschnittenes Surimi rein.

Dazu serviert man am besten knuspriges, warmes Toast (in der Mitte durchgeschnitten zu einem Dreieck) mit etwas Butter bestrichen.

Posted by orange in fisch + meerestier, snacks/vorspeisen at 12:41

Thursday, August 9, 2007

Zucchini muffins mit Feta, Oliven, getrockneten Tomaten und Pinienkernen

1 mittelgroße Zucchini
375 g Mehl (Dinkel-Vollkornmehl)
1/2 Pckg. Backpulver
2 Eier
250 ml Milch
80 ml Öl
7 eingelegte, getrocknete Tomaten
1 Hand voll schwarze Oliven ohne Kern
150 g Feta-Käse, zerbröckelt
3 EL Pinienkerne
3 kleine getrocknete rote Chilis
2 Zehen Knoblauch
1 TL Salz
Pfeffer

Backofen auf 180°C vorheizen.

Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Die Flüssigkeit aus den Raspeln rausdrücken. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen, 2 Zehen Knoblauch rein pressen, 3 Chilis zerbröseln und die Zucchini damit kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Oliven in Ringe schneiden, getrocknete Tomaten in Streifen. Feta mit der Hand oder Gabel zerdrücken und in einer Schüssel mit den Zucchini, Oliven und Tomaten und Pinienkernen vermengen. Muffinform fetten.

Eier trennen und das Eiweiß schaumig schlagen.

Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb mit Milch und Öl mischen und in die Mulde gießen. Zu einem Teig verrühren. Die Zucchini-Masse dazugeben und gut vermengen. Dann vorsichtig den Eischnee unterheben und den Teig sofort in die Muffinform füllen. Ca. 25 - 30 Minuten goldgelb backen (Stäbchenprobe!). Muffins in der Form 5 Minuten auskühlen lassen und dann herauslösen. Lauwarm oder abgekühlt essen.

Posted by orange in backen, brot+deftiges, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 18:00

Wednesday, August 1. 2007

Bulgursalat (TabulÄ©)

200g Bulgur
1 Bund FrÄ¼hlingszwiebeln
1 GÄ¼rtner-Gurke
2 (orange) Paprika
1 Pckg. Cocktail-Tomaten (normale gehen auch)
1/2 Petersilie
1/2 Bund Minze
1-2 Zitronen (Saft)
1-2 TL KreuzkÄ¼mmel
Salz, Pfeffer
GemÄ¼sebrÄ¼hepulver
nach Wunsch, klein gehackte Chili

Bulgur waschen und nach Packungsanweisung kochen, so dass er noch kernig ist. Etwas abkÄ¼hlen lassen.

Schnibbeln:

FrÄ¼hlingszwiebeln in dÄ¼nne Ringe, Gurke in kleine WÄ¼rfel (ohne Kerne), Paprika in kleine WÄ¼rfel, Tomaten in kleine WÄ¼rfel (ohne Kerne). Petersilie und Minze fein hacken. Zitrone auspressen.

Bulgur, GemÄ¼se und KrÄ¼uter in eine SchÄ¼ssel geben, Zitronensaft und Ä¼l zugeben und mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen. Evtl. noch eine klein gehackte Chili beimengen. KreuzkÄ¼mmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrÄ¼sten und dann unter den Salat mischen.

~~~

orange: Erfrischende Beilage, vor allem beim Grillen. Ich hab den Salat mit FetastÄ¼cken in ein aufgeschnittenes Ciabatta gefÄ¼llt. Lecker ist dazu sicher auch ein wenig Hummus (Kichererbsencreme) als Brotaufstrich.

~~~

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen at 16:00

Tuesday, July 31. 2007

Lauwarmer Nudelsalat m. Rucola + Mozzarella

1 Pckg. HÄ¶rchen-Nudeln
2 Schalotten
2 Knobelzehen
1 Pckg. Rucola
1 Pckg. Cocktailtomaten
1/2 Glas schwarze Oliven
Salz, Pfeffer, Paprika
Ä–l, Balsamico

Nudeln al dente kochen und abgieÄ¶en. Kurz mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Knobel klein hacken. Schalotten in kleine WÄ¶rfel schneiden. Ä–l in einer Pfanne erhitzen, Knobel und Schalotten anschwitzen, dann Nudeln zugeben und vermengen. Von der Herdplatte nehmen

Cocktailtomaten halbieren, Rucola putzen und in Mundgerechte StÄ¶cke brechen oder schneiden. Mozzarella in mundgerechte WÄ¶rfel schneiden.

Alles zusammen in eine groÄ¶e SchÄ¶ssel geben und etwas Balsamico und Ä–l untermengen. Abschmecken. GekÄ¶hlt oder lauwarm servieren.

~~~

orange: Geht schnell und ist lecker als Beilage und sÄ¶ttigend als leichtes Mittag- oder Abendessen. Der Salat ist auch wunderbar vorzubereiten, z.B. fÄ¶r ein Grillfest oder um ihn mit ins BÄ¶ro zu nehmen.

~~~

Posted by orange in nudelsalat, snacks/vorspeisen at 12:09

Tuesday, July 24. 2007

Panzanella - Toskanischer Brotsalat

Zutaten fuer 4 Personen als Beilage:

1 Bund Basilikum

150 g Rucola

1 rote Zwiebel

Saft einer Zitrone

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

8 EL Olivenoel

2 Knoblauchzehen

400 g Ciabatta-Brot

8 Tomaten

Optional: Feta-Wuerfel, grobe Parmesan-Raspel, schwarze Oliven, Gurke

Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Basilikum und Rucola waschen. Tomaten in Wuerfel schneiden. Alles mit - nach Wunsch - noch schwarzen Oliven, Feta-Wuerfeln oder Parmesanraspeln in eine grosse Salatschuessel geben.

Brot wuerfeln und auf ein Backblech legen. Im Ofen ca. 5 Min. roesten.

Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und 4 EL Oel zu einem Dressing verruehren und eine Knoblauchzehe dazu pressen.

Zwiebel in duenne Halbringe schneiden. Etwas Oel in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelscheiben kurz anbraten. Mit in die Salatschuessel geben und das Dressing untermengen.

4 EL Oel in der Pfanne erhitzen, 1 Knofelzehe hineinpressen und das Brot darin dann 1-2 Min roesten. Das geroestete Brot mit zum Salat geben, unterheben und gleich servieren.

~~~

orange: Soooooooooooooooooo lecker. Gab es bei uns mit Iglo Naturfilet mit Knofel-Kraeuter-Marinade. Aber danach sollte man unter seinesgleichen bleiben, da Zwiebeln und Knoblauch fuer besonderes langanhaltendes Aroma sorgen \*g\*.

~~~

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 13:33

Sunday, July 22. 2007

Olivenaufstrich

Als Brotaufstrich für 4 Personen:

20 grüne Oliven mit Paprikafüllung

3 EL Walnuss-Stückchen

1/2 rote Paprikaschote, von Kernen und Stielansatz befreit und fein gehackt

2 EL Öl

ein paar Zweige Petersilie oder andere frische Kräuter (nach Wunsch)

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem groben Püree mixen. Oder alle Zutaten sehr fein hacken. Vor dem Servieren etwa 1 Stunde zum Durchziehen stehen lassen.

Auf einem Vollkornbrot mit Frischkäse schmeckt die Paste besonders gut. Eignet sich auch prima als Partysnack auf Kracker oder Mini-Pumpnickel.

Posted by orange in dips+aufstriche, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 16:31

Thursday, July 19. 2007

Gebratene Garnelen auf Tomaten-Gurken-Salat mit Fetacrostini

Unser etwas dekadent geratenes BÄ¼roessen heute :-). Aber wenn man bei dem warmen Wetter schon arbeiten muss, sollte man sich wenigstens was gÄ¼nnten, oder? ;-). War sehr lecker leicht und ging echt schnell zu machen

FÄ¼r 2 Personen:

Tomaten-Gurken-Salat

1/2 Gurke, geschÄ¼lt + klein gewÄ¼rfelt

3 Tomaten, klein gewÄ¼rfelt

1,5 Zitronen (Saft)

1/2 rote Zwiebel

Salz, Pfeffer, Ä¼l

Sonnenblumenkerne

etwas frisch gehackte Petersilie od. Basilikum

-> Alles zusammen vermengen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feta-Crostini:

1/2 Aufback-Ciabatta

1 Pck. SchafskÄ¼se

Salz, Pfeffer, Paprika

1/2 Knobelzehe oder Knobel aus der MÄ¼hle

frische KrÄ¼uter, die gerade zur Hand sind

evtl. 2 EL Schmand und etwas Milch

Knobel pressen, KrÄ¼uter fein hacken und mit dem SchafskÄ¼se vermantschen. Wenn nÄ¼tig, mit etwas Schmand und Milch cremiger machen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika wÄ¼rzen. Das Ciabatta in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Ä¼l betrÄ¼pfeln und bei 190Ä°C in den Ofen schieben bis sie goldbraun und knusprig sind. Dann aus dem Ofen holen und mit der Fetacreme dick bestreichen.

WÄ¼rzige Garnelen:

1 Pck. Garnelen (roh und ohne Darm)

1 EL Knoblauch, fein gehackt

1 EL Ingwer, fein gehackt

2 getrocknete, kleine, rote Chilis

3 EL Zitronensaft

Ä¼l, Salz, Pfeffer

Garnelen ggf. auftauen lassen, dann abwaschen und mit KÄ¼chenpapier abtupfen. Ä¼l in einer Pfanne erhitzen, Garnelen, Knobel, Chili und Ingwer hineingeben und umrÄ¼hren. Garnelen nur so lange anbraten, dass sie innen noch glasig bleiben. Mit etwas Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft wÄ¼rzen.

SchÄ¼n auf einem Teller anrichten: evtl. den Salat in einem grossen Salatblatt, Garnelen drauf und Crostinis daneben :-)

Posted by orange in fisch + meerestier, salate, snacks/vorspeisen at 13:58

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

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 Keimlinge beim Sprießen zu beobachten, wie in einem kleinen Säckchen im Küchfenster 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 verwest."

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 Keimlinge 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, Knoblauch 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

Sunday, June 10. 2007

Antipasti: gegrillte Aubergine in wÄ¼rzigem Ä–l

Dieses Rezept funktioniert auch wunderbar mit Paprika, Zucchini oder Pilzen! Paprika und Pilze braucht man aber nicht weinen lassen wuerd ich sagen...

1 Aubergine
ca. 4 groÄ–ye Zehen Knoblauch
reichlich OlivenÄ–l
getrocknete Chilis (Menge nach persoenlichem Haertegrad ;-)
frische KrÄ–uter
Salz

Aubergine der LÄ–nge nach in ca. 0,5 cm dÄ–nne Streifen schneiden und gut von beiden Seiten einsalzen. Etwa 30 Minuten "weinen" lassen, dann mit einem KÄ–chenpapier abtupfen.

WÄ–rzÄ–l vorbereiten. Knoblauch in Scheiben und Chilli in feine StÄ–cke schneiden. Mit reichlich OlivenÄ–l vermengen. Die AuberginenstÄ–cke kurz darin wenden und dann auf dem heissen Grill braten, bis sie braune Stellen bekommen und weich sind. Dann wieder zurÄ–ck ins WÄ–rzÄ–l geben. Frische KrÄ–uter nach Wahl (z.B. Basilikum, Rosmarin oder Petersilie) hacken und untermischen. In der Marinade ein wenig ziehen lassen.

Danke an Eva #2 fÄ–r das Rezept!

Posted by orange in snacks/vorspeisen at 19:49

Monday, May 7. 2007

Lauwarmer Spargel-Nudelsalat

Eine tolle Kombination für Genießer. Und so einfach zu machen!

Für 2 Portionen als Vorspeise:

1 Bund grüner Spargel

150 g Hartweizennudeln

1 große Tomate

1 handvoll schwarze Oliven ohne Stein

1/4 Packchen Feta

Balsamico

Olivenöl

Puderzucker

Salz, Pfeffer

paar Blattchen frischer Basilikum

Nudeln bis fest kochen.

Spargel waschen und das holzige Ende abschneiden, dann dritteln. Tomate in grobe Würfel schneiden, Kernhaus entfernen. Oliven in Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel darin so lange (mit Deckel) braten, bis er Farbe nimmt und bis fest, aber durch ist. Die letzten paar Minuten auch die Tomatenstücke dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit etwas Puderzucker bestreuen, kurz karamelisieren lassen und mit einem Schuss Balsamico ablöschen. Balsamico kurz etwas einkochen lassen. Die Oliven und die Nudeln mit in die Pfanne geben und durchschwenken. Auf einem Teller anrichten.

Feta darüber bröseln und mit frischem, gehackten Basilikum garnieren.

Posted by orange in nudelsalat, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:57

Friday, April 27. 2007

Gratinierter Spargel mit neuen Kartoffeln (und Parmaschinken)

Für 2 Personen:

1kg weißer Spargel, geschält

Parmesan am Stück

Kartoffeln (Menge nach Hunger ;-)

150 g Parmaschinken

oder Ruccola für die Veggies

Kartoffeln im Schnellkochtopf (oder einem normalen Topf) aufsetzen. Wasser in einem 2. Topf erhitzen, eine Prise Zucker zugeben und den Spargel darin bissfest kochen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Spargel in eine Auflaufform schichten, etwas pfeffern und reichlich Parmesan drüber reiben. Butterflöckchen darauf setzen. In den Ofen schieben und gratinieren.

Die Kartoffeln vor dem Verkochen retten und - wer mag - ungeschält (halbiert oder geviertelt, wenn die Kartoffeln recht groß sind) mit Butter und Rosmarin in der Pfanne anbraten.

Wenn der Käse schön zerlaufen ist, Spargel mit den Kartoffeln und zu R schen geformten Parmaschinkenscheiben anrichten. Alternativ mit Rucola anrichten, wenn man keinen Schinken mag.

Das haben wir mal als Vorspeise bei einem Italiener gegessen... sehr lecker. Wenn die Menge angepasst wird reicht auch völlig als Hauptspeise. So machen wir es immer.

Posted by orange in rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 17:04

Monday, April 23. 2007

Mediterranes Bauernomelette

Für 1 Omelette:

3 gekochte Kartoffeln (vom Vortag z.B.) geschält, in Scheiben

1 Frühlingszwiebel, in Scheiben

1 kleine Tomate, gewürfelt

1 handvoll schwarze Oliven ohne Kern, in Scheiben

2 Eier

Rucola

Salz, Pfeffer, Paprika

Ä–l

1 Eck Feta zum darüber brä–nckeln

Eier in eine Schale schlagen und verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Kartoffeln in Ä–l knusprig anbraten. Frühlingszwiebel, Tomatenstücke und Oliven dazu geben und kurz anschwitzen.

Ei darüber geben und verteilen. Zwischendurch Feta über das Omelette brä–nckeln. Dann so lange braten bis das Ei gestockt ist.

Mit frischem Rucola belegen und servieren (evtl. mit einer leichten Tomatensauce).

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 12:04

Thursday, April 19. 2007

Gratinierter Feta mit Gemüse

Für 2 Personen:

2 Pckg. Feta, 1x quer halbiert wie ein Sandwich
6 grosse Cocktailtomaten, in Scheiben geschnitten
2 Stangen Frühlingszwiebeln oder 1/2 normale Zwiebel, in Ringe geschnitten
1 handvoll Oliven, in Ringe geschnitten
1/4 rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
Knoblauch, Menge nach Geschmack, in dünne Scheiben
1/2 Zitrone
Olivenöl
Salz, Pfeffer
frische Kräuter (Basilikum und/oder Thymian, Rosmarin, Oregano)

Ein ca. 30cm lange Stück Alufolie ausbreiten. Die untere Fetahälfte darauf legen, mit der Hälfte des Gemüses und der Kräuter belegen, obere Hälfte drauf klappen, restliches Gemüse und Kräuter darauf verteilen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer und wenig Salz wärzen.

Die Ecken der Alufolie hochklappen und die Enden zu einem luftigen Päckchen zusammendrücken. Bei 200°C ca. 30 Minuten im Ofen backen bis der Feta weich wird. Mit Folienkartoffeln, frischem Baguette oder Ciabatta servieren.

Hatten wir heut im Büro *jamjam* :D

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 14:44

Tuesday, April 17. 2007

Maultaschensalat

...von der lieben Eva geklaut und gerne gebruzzelt. Eignet sich super als Beilage beim Grillen oder für ein Picknick!

Für 2 Personen als Snack oder kleine Mahlzeit:

6 große Maultaschen

3 Schalotten

dunkler Balsamico

Ä–l

Salz, Pfeffer

Maultaschen der Breite nach in ca. 1/2 - 1cm dicke Scheiben schneiden. Schalotten in kleine Würfel schneiden.

Etwas Ä–l in einer Pfanne erhitzen. Die Maultaschen schungweise in der Pfanne knusprig goldbraun von beiden (Scheiben-)seiten anbraten. Mit schungweise meine ich, nicht alle gleichzeitig in die Pfanne zu geben, da sie sonst übereinander liegen und nicht braun werden. Am Ende auch noch die Schalotten goldbraun anschwitzen.

Alles zusammen in eine Schüssel geben. Die noch warmen Maultaschen mit Essig und Ä–l beträufeln (zwischen durch probieren um die Menge zu bestimmen). Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und lauwarm servieren.

Ein paar frische Kräuter geben darüber gestreut eine frische Optik - Kresse passt gut. Schnittlauch würde sicher auch gut harmonieren.

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen at 12:10

Tuesday, March 13. 2007

Ciabattomato

1 Tomatenciabatta (ca. 30 cm lang)
1 Tomate (in dÄ¼nne Scheiben geschnitten)
6 getrocknete Tomaten in Ä¼l
1 Hand voll schwarze Oliven ohne Kern
2 HÄ¼nde voll Rucolasalat (gewaschen, geputzt)
1/4 Pckg. SchafskÄ¼se (mit der Hand etwas zerbrÄ¼seln)

Sauce:

3 EL Schmand
2 TL rotes Pesto
Salz, Pfeffer

-> alle Zutaten verrÄ¼hren und abschmecken

In das Ciabatta eine Tasche schneiden, mit der Creme bestreichen und den ganzen restlichen Zutaten fÄ¼llen.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 15:57

Sunday, January 7. 2007

Exotischer Mangosalat

Obstsalat / Fruchtsalat zum dahinschmelzen...

1 reife Mango
3 grosse Orangen
1 Hand voll getrocknete Datteln
Grenadinesirup
2-3 EL Mandelstifte

Mango schaelen und in mundgerechte Stuecke schneiden. 2 Orangen filetieren und Filets halbieren. Datteln in kleine Streifen schneiden. Alles in einer Schale vermengen. Die uebrig gebliebene Orange auspressen. Mit einem grosszuegigen Spritzer Grenadinesirup abschmecken und suessen. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett kurz anroesten und untermengen. Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Spontane Eigenkreation/Resteverwertung.

Weitere Obstsalat-Rezepte:

leeecker Obstsalat

<http://www.oh-range.com/archives/349-Obstsalat-mit-Himbeeren,-Nektarinen,-Orangen.html>

Posted by orange in salate, snacks/vorspeisen, sÄÄYes at 21:33

Wednesday, December 6. 2006

Toast Hawaii

Vollkorntoast
"Toast" ScheiblettenKäse
1 Dose Ananasscheiben
Hinterschinken

Toast -> Schinken -> Ananas -> Käse
aufeinander schichten, bei 200°C im Backofen ¼berbacken.
Man kennt's ja eh, aber auslassen wollt ich es auch nicht ;-)

Bei mir dürfen dabei als Knabberbeilage schwarze Oliven und Tomatenstücke nicht fehlen. Und man kann für die (von mir bevorzugte) Veggi-Variante auch einfach die Scheibe Schinken durch noch eine Scheibe Käse ersetzen. Hauptsache, die Ananas liegt nicht direkt auf dem Toast und weicht es durch.

Posted by orange in snacks/vorspeisen at 13:44