

Thursday, October 16. 2008

Bulgursalat mit gebratenem Gemüse und Kichererbsen

Bulgur vorbereiten:

1 Tasse Bulgur
1,5 Tassen Wasser
1/4 TL Kurkuma
2 TL Gemüsebrühe

Bulgur mit Wasser und Gewürzen aufkochen, runter schalten und gar köcheln lassen.

Gemüse:

3 EL Pinienkerne
2 Karotten, in dünne Stifte
1 Zucchini, in dünne Scheiben, dann vierteln
1 TL Kreuzkümmelsamen
1/2 TL brauner Zucker
1 große rote Zwiebel, in Halbringe
1 Knoblauchzehe, fein hacken
1 Dose Kichererbsen, abwaschen
Olivenöl

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, herausnehmen und zur Seite legen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, eine kleine Menge Zucchini darin anbraten, damit sie Farbe bekommen, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Den nächsten Schwung Zucchini anbraten etc. bis die Zucchini fertig sind. Zucchini zur Seite stellen.

Karottenstifte mit etwas Öl in die Pfanne geben, salzen und pfeffern und ein paar Minuten anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Zwiebeln, Knoblauch, Zucker und Kreuzkümmel mit etwas Öl in die Pfanne geben, anbraten. Dann die abgeseihten und abgetropften Kichererbsen dazu schütten und unterrühren.

Nach wenigen Minuten die Karotten und Kartoffeln mit in die Pfanne geben, alles vermengen, mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver abschmecken.

Zusammen mischen:

Saft von 2 Zitronen
3 EL frischer, gehackter Koriander oder andere frische Kräuter nach Wahl (Petersilie oder Minze oder Basilikum...)
Optional: etwas Feta

In einer Schale den Bulgur und die Gemüsepfanne vermischen und etwas abkühlen lassen. Dann den Zitronensaft und die Kräuter unterrühren. Wer möchte, kann noch etwas Feta darüber bräseln.

Schmeckt warm, lauwarm, zimmerwarm und kalt! :-)

Sunday, February 17. 2008

Fenchel mit Rosinen und Mandeln

3 Knollen Fenchel
1 Hand voll Rosinen
GemÄ¼sebrÄ¼he
Salz, Pfeffer
Muskat
1/4 TL Fenchelsamen
4 EL Mandelscheiben
Saft von 1 Zitrone oder WeiÄwein
Butterschmalz

Den Fenchel ggf. von der ÄuÄeren, zÄhen HÄ¼lle befreien, oder Fasern herausziehen, dann in grobe StÄ¼cke schneiden.

Butterschmalz in einer groÄe Pfanne erhitzen. Fenchel, Fenchelsamen und Mandeln darin etwa 5 Min. anbraten. Mit dem Saft von 1 Zitrone und 1 Tasse starker GemÄ¼sebrÄ¼he ablÄschen. Rosinen dazu geben. Deckel auf die Pfanne legen und 10-15 Minuten schmoren, bis der Fenchel durch, aber noch bissfest ist.

Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

~~~  
orange: Was ich mir auch lecker vorstelle ist, wenn man statt den Mandeln am SchluÄ in Zucker karamalisierte Sonnenblumenkerne drÄ¼ber streut. Das werde ich das nÄchste Mal ausprobieren.  
~~~

Posted by orange in recipes in english , vegetarisch at 15:09

Friday, December 7. 2007

Wirsing - Hackröllchen in Zitronen - Schmand - Sauce

400 g Hackfleisch vom Rind
1 kl. Kopf Wirsing
½ Zitrone(n)
50 g Schmand
1 Scheibe Weißbrot
1 Zwiebeln
Petersilie
Salz
Pfeffer
1 EL Brähe, gekrnt
1 EL Stärkemehl

optional für die Sauce:

1 Schuss Korbiskernöl
ein paar Blätter frischer Basilikum
Gemüsebrühepulver zum abschmecken
etwas Honig
1 TL Dijon-Senf mittelscharf

Das Rinderhack mit dem eingeweichten, ausgedrückten Weißbrot, Salz, Pfeffer, der kleingehackten Zwiebel, Petersilie und etwas abgeriebener Zitronenschale vermischen. 9 Blätter vom Wirsing ablösen, ca. 3 min. in Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken, gut abtrocknen und den harten Strunk etwas flacher schneiden. Das Gehackte zu 9 Röllchen formen und in die Wirsingblätter einrollen.

¼ l Wasser mit der Brähe und einer Scheibe Zitrone zum Kochen bringen, die Röllchen einlegen, 20 min. kochen lassen. Die Röllchen herausnehmen, auf einer Platte warm halten, die Sauce aufkochen lassen, den Schmand einrühren, ggf. mit dem Stärkemehl binden und noch einmal abschmecken.

Dazu passen gut Pell- oder Salzkartoffeln.

The Day after...

Wir haben nicht den ganzen Wirsing verbraucht und auch nicht alle Röllchen und Kartoffeln aufgegessen, deshalb ging's ans improvisieren und aufwärmen am nächsten Tag :-)

Restlichen Wirsing in Streifen schneiden. In Butter anbraten, mit etwas braunem Zucker karamelisieren, mit Sahne ablöschen. Röllchen mit einem Lorbeerblatt hinein legen und einen Deckel auf die Pfanne geben. Die Röllchen ca. 10 Min aufwärmen. Mit einer Messerspitze Zimt, Gemüsebrühepulver, Pfeffer, Dijonsenf, einem Spritzer Zitronensaft und einem Schuss Korbiskernöl abschmecken. Die Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Nochmal ca. 5 Min. weiter braten.

Auch sehr lecker!

Posted by orange in fleisch, recipes in english at 19:00

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, December 3. 2007

Sweet Chestnut Soup

This sweet chestnut soup is my own creation, I just read a few recipes and took out the ingredients I liked most. Then I put it all together and voilÃ¡! :-) Enjoy this creamy, yummie, filling autumn dish.

2 medium-sized onions
1 small piece butter
2 pckg. cooked and peeled chestnuts (shrink-wrapped)
1/2 l vegetable stock
200 ml dry white wine
pulp of 1/2 vanilla bean
2 tsp brown sugar
1 clove
1 piece of cinnamon bark (or 1/4 tsp cinnamon powder)
1 bay leave
1 pinch of ground nutmeg
salt, pepper

Chop the onion finely. Chop the sweet chestnuts coarsely.

Let the butter melt in a jar. Sweat (sounds strange but leo.org says that it's the translation for "anschwitzten" *g*) the onions in the butter for a short time. Then stir in the sugar and let it caramelize for a few seconds. Put the vegetable stock and the chestnuts, the clove, cinnamon bark, vanilla pulp and bay leave in the jar and stir. Let it simmer for about 10 minutes.

Put the soup in a blender and make a puree. Pour it back into the jar. Stir in the wine and season with salt, pepper and nutmeg to taste. Let it simmer for further 5 minutes and serve with some sour cream.

Posted by orange in recipes in english , suppen at 19:30