

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 Siebenschlafertag 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

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 größeren 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

Wednesday, May 19. 2010

## **Pasta Salat mit Räucherlachs und geröstetem Spargel**

Noch immer: Spargelzeit, Spargelzeit! Wir sind ziemlich wild auf dieses langstängelige Gemüse. In den paar Wochen, in denen der Spargel erhältlich ist, schlagen wir immer ausgiebig zu.

Letztes Jahr hatte ich mich in den lauwarmen Spargel-Nudelsalat mit Balsamico auf Anhieb verliebt. Aberhaupt ist in der Pfanne oder im Ofen gerösteter grüner Spargel geschmacklich eine Wucht. In diesem Jahr habe ich auf dem Blog von Maggie namens "The other side of 50" eine neue hitverdächtige Kombination entdeckt: Spargel und Räucherlachs.

Gesehen und ausprobiert... dies ist meine etwas veränderte Version des "Pasta Salad With Smoked Salmon And Asparagus". (Unter dem Link findet Ihr das Rezept von Maggie)

### Zutaten:

4 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten  
1 handvoll Cocktailtomaten, gewürfelt  
250 g Nudeln  
1 Bund grüner Spargel  
5 Scheiben Räucherlachs, in kleine Stücke geschnitten

### Dressing:

3 große EL Saure Sahne  
3 große EL Kräuterquark (wir hatten Bärlauchquark)  
2-3 TL Dijonsenf  
1 handvoll frische Basilikumblätter, grob gehackt  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
2-3 EL Zitronensaft

Die Nudeln in Salzwasser bis fest kochen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Spargel waschen und die holzigen Enden kürzen, dann in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Spargel auf dem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, mit (grobem) Salz und Pfeffer würzen und ca. 10-15 Minuten rösten. Er sollte durch sein, aber noch einen schönen Biss haben.

Die Zutaten für das Dressing in einer Schale verrühren und nach Gusto abschmecken.

Nudeln in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, bis sie nur noch lauwarm sind. Abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben. Die Nudeln mit dem Dressing, den Tomaten, Frühlingszwiebeln und dem Lachs gut vermengen.

Spargel aus dem Ofen nehmen, kurz etwas abkühlen lassen und dann vorsichtig unter den Salat mischen. Ein paar Spargelspitzen für die Deko zurück behalten.

Ich finde, der Salat schmeckt lauwarm am besten! :)

Posted by orange in fisch + meerestier, nudelsalat at 19:51

Sunday, January 10. 2010

### **Asiatische Tajine mit Basmatireis, Brokkoli und Wildlachs**

Bei dreamydish.com fand ich vor einiger Zeit ein tolles "Eintopfrezep", bei dem mir gleich das Wasser im Mund zusammenlief. Ich habe leider keinen Topf mit Deckel, der für den Backofen geeignet ist, deshalb habe ich gedacht, man kann das sicher auch in der Tajine machen. Und ich muß ja außerdem hin und wieder mal beweisen, daß es sich auch lohnt, sie gekauft zu haben ;-)

Hier meine etwas abgewandelte Version von "Lime and Honey-Glazed Salmon One-Pot Meal". Unter dem Link findet Ihr das Originalrezept.

Als Cup-Maße habe ich den Cup aus meinem Reiskocher genommen.

4 EL Zitronensaft  
2 TL Zitronenzesten  
2 TL Honig  
2 TL frische Korianderblätter - grob gehackt  
4 TL Sojasauce (ich hatte nur dunkle Sojasauce da, davon hab ich nur 2 TL verwendet)  
1 TL Olivenöl  
8 kleine Thaischalotten  
1 1/2 Cups Basmatireis  
3 1/2 Cups Gemüsehöhle  
2 (TK-) Wildlachsfilets  
ein kleiner Brokkoli, in kleine Röschen geteilt

Tajine für ca. 15 Minuten in Wasser einweichen.

Zitronensaft, Zitronenzesten, Koriander und Sojasauce zu einer Marinade vermengen.

Die Tajine auf der Herdplatte erhitzen, etwas Öl hineingeben und die Schalotten andünsten. Reis und Gemüse dazu geben. Die Hitze herunterschalten, Deckel drauf und Wasser in die Dampfsperre geben. für ca. 10 Minuten dünsten bis der Reis bißfest ist.

Den Lachs salzen und pfeffern und auf den Reis legen. Die Brokkoliröschen mit dem Stamm nach unten leicht in den Reis drücken. Die Hälfte der Marinade über den Lachs träufeln. Wenn nötig, noch einen halben Cup Gemüse in die Tajine geben. Wieder den Deckel drauf und nochmal bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten dampfen, bis der Lachs gar und der Brokkoli bißfest ist.

Vor dem Servieren den Rest der Marinade und ein paar Tropfen geröstetes Sesamöl über das Gericht geben. Mit frischem Koriander garnieren.

Posted by orange in fisch + meerestier at 21:33

Tuesday, November 10. 2009

### **Gebratene Jakobsmuscheln in Whiskey - Vanille - Sauce**

Auf Rasa Malaysia findet man Unmengen an Rezepten, die einem das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen. Da wir inzwischen ziemlich auf den Jakobsmuschel-Geschmack gekommen sind (nicht nur roh als Sushi sondern nun auch gebraten!), hat dieses "Seared Scallops" Rezept gleich ins Schwarze getroffen. Spätestens nachdem man das Foto angeschaut hat steht fest, daŸ man jetzt unbedingt kurz mal einkaufen gehen muŸ :-)

Für alle, die sich leichter tun, ein Rezept auf Deutsch zu lesen, erlaube ich mir, es hier zu übersetzen. Hier findet Ihr das Originalrezept von Rasa Malaysia auf Englisch.

Man braucht:

8 große Jakobsmuscheln  
1 TL Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Sauce:

1 TL frisch gehackte Petersilie  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
herausgekratztes Mark von 1/2 Vanilleschote  
1 TL Olivenöl  
1/4 Cup (ca. 60 ml) Sahne  
1/4 Cup (ca. 60 ml) Whiskey  
Salt

Für die Sauce das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Vanillemark, Knoblauch und Sahne hinein geben. Wenn die Sauce anfängt zu kochen, den Whiskey einrühren und unter kochen ein wenig einreduzieren lassen. Die frische Petersilie auf die Sauce streuen und Sauce zur Seite stellen.

Eine zweite Pfanne stark erhitzen. Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln. Dann in der Pfanne auf beiden Seiten je ca. 1-2 Minuten braten, bis die Ober- und Unterseite eine leicht braune Farbe bekommen.

Die Jakobsmuscheln auf einem Spinatbett anrichten und mit der Sauce beträufeln.

Auf Rasa Malaysia wird gedünsteter, junger Spinat empfohlen. Dieser ist besonders zart. Leider hatte ich aber keinen da, deshalb habe ich eine halbe Packung TK-Blattspinat aufgetaut. Dann habe ich eine halbe Zwiebel in kleine Würfel geschnitten und in etwas Butter angeschwitzt, den Spinat dazu gegeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat leicht gewürzt.

Posted by orange in fisch + meerestier at 21:28

Sunday, September 27. 2009

### **Gratinierter Wildlachs auf einem Chicoree - Orangen - Bett**

Beim schlemmen dieses leckeren Gerichts ist uns aufgefallen, daÃ es ein wenig an Schlemmerfilet erinnert - aber selbstgemacht und mit Deluxe-Panade :-). Als Vorspeise gab es den Feldsalat mit Serrano-WalnuÃ-Balsamico-Dressing.

Gratinierter Lachs:

2 TK-Wildlachsfilets (aufgetaut)  
2 Knoblauchzehen, zerdrÃckt  
3-4 EL Parmesan, fein gerieben  
2 EL SemmelbrÃsel  
1 EL gehackte WalnÃsse, fein gehackt  
2 EL Butter (weich)  
Salz, Pfeffer

GemÃsebett:

2 Chicoree  
4 Thai-Schalotten (die kleinen)  
2 EL frische Petersilie, fein gehackt  
1 getrocknete Tomate, in Streifen geschnitten  
1 kleine Knoblauchzehe, in Scheiben  
OlivenÃl  
etwas Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
Filets von einer halben Orange  
ein Schluck WeiÃwein, wenn vorhanden

Backofen auf 180ÃC vorheizen.

Alle Zutaten fÃr die Panade gut miteinander vermischen. Panade vorsichtig auf die Wildlachsfilets kleben.

Dem Chicoree halbieren, das Herz herauschneiden und dann lÃngs dritteln. In eine Auflaufform schichten. Die Schalotten halbieren und mit der getrockneten Tomate und den Knoblauchscheiben Ãber den Chicoree geben. Mit etwas OlivenÃl und - wenn vorhanden - einem Schluck WeiÃwein betrÃufeln und mit Salz, Pfeffer und der frischen Petersilie wÃrzen.

Den panierten Lachs auf das GemÃsebett geben und fÃr ca. 20 Minuten in den Ofen schieben.

Der Lachs sollte durch, aber nicht trocken sein. 5 Minuten, bevor der Lachs fertig ist, die Orangenfilets um den Lachs drappieren und fÃr die Restzeit wieder in den Ofen geben.

Dazu passen Salzkartoffeln in etwas heiÃer Butter geschwenkt! :-)

Posted by orange in fisch + meerestier at 20:14

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 heiÄ¼ÿen 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 heiÄ¼ÿen 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

Thursday, September 10. 2009

### **Gebackene Tintenfischringe mit Schmand-Knoblauchsauce und orientalischem Salat**

TK-Tintenfischringe für den Backofen nach Packungsanweisung braten - bei meinen waren das 10 Minuten auf 200°C, dann umdrehen und weitere 8 Minuten auf dem Backblech.

Schmand-Knoblauch-Dip - besser als jeder Remoulade!

4 EL Schmand

1 Knoblauchzehe, durch die Presse drücken

Salz, Pfeffer

1/2 TL getrockneter Rosmarin

1/4 TL abgeriebene Zitronenschale

etwas frisch gehackte Chili (wir hatten orange Cayenne - scharf und fruchtig zugleich!)

Alles miteinander vermischen und zu den Tintenfischringen reichen.

Orientalischer Salat:

1 rote Zwiebel

2 Zitronen

1 Gärtnergurke (Die, die aussehen, wie zu groß geratene Essiggurken... schmecken einfach besser als normale Gurken :-))

4 Tomaten

Olivenöl

Salz, Pfeffer

frisch gehackte Korianderblätter

Die Zwiebel in ganz dünne Ringe schneiden. Die Zitronen in eine Salatschüssel pressen und die Zwiebelringe darin 15 Minuten marinieren.

Gurke (mit Schale - bei Gärtnergurken kann man die super mitessen!) und Tomaten in mundgerechte Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Die Sauce mit Olivenöl, Salz und Pfeffer fertigstellen und den frischen Koriander untermengen.

Posted by orange in fisch + meerestier, salate at 19:54

Sunday, September 6. 2009

## **Gebratener Lachs auf Spinatbulgur**

Da wir sowieso schon an der Fischtheke standen (siehe Jakobsmuschel-Post von vorhin) konnten uns auch die schÄ¶nen, leuchtenden LachsstÄ¼cke nicht entgehen und wanderten mit in die Vakuum-Thermotasche... :-)

Bei der Zubereitung der LachsstÄ¼cke sind wir auf regelrechte Internetforen-Religionskriege gestoÄ¼t. Nur auf der Hautseite anbraten, nein, auch umdrehen. Mit Zitronensaft marinieren, nein, auf gar keinen Fall Zitronensaft. Vorher wÄ¼rzen, niemals, erst danach wÄ¼rzen, etc pp. Wir haben uns entschlossen, es einfach mal locker aus dem Handgelenk 'irgendwie' zu machen. Und der Lachs wurde trotzdem toll!

Bei der Beilage haben wir uns ein wenig bei chefkoch.de inspirieren lassen und die Idee noch weiter ausgebaut. Vor allem die Prise gemahlene Koriandersamen und der Parmesan bringen den entscheidenden Geschmackskick.

Tadaa - und hier das Wochenend-Schlemm-Hauptgericht:

FÄ¼r 2 Personen:

400 g frischen Lachs mit Haut  
4 EL Zitronensaft

125 g Bulgur  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 guter EL Butter  
etwas GemÄ¼sebrÄ¼he  
1/2 Packung TK-Blattspinat (ca. 125 g)  
1 guter EL Schmand  
2 EL frisch geriebenen Parmesan  
1/2 TL abgeriebene Zitronenschale  
eine Prise Korianderpulver  
Salz und Pfeffer

Den Lachs mit dem Zitronensaft marinieren und kÄ¼hl stellen.

Spinat im Topf bei niedriger Hitze auftauen. Herausnehmen und etwas FlÄ¼ssigkeit auspressen. Den Spinat grob hacken.

Die Schalotte und den Knoblauch in WÄ¼rfel schneiden.

Bulgur nach Packungsanweisung garen. Wir hatten Schnell-Bulgur - dafÄ¼r 1 Teil Bulgur mit 2 1/2 Teilen Wasser aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 7 Minuten fertig quellen lassen.

In einem Topf die Butter zergehen lassen (nicht zu heiÄ¼t, daÄ¼ die Butter nicht verbrennt!) und die Schalotte und den Knoblauch glasig anschwitzen. Den Spinat dazugeben und vermengen.

Wenn der Bulgur fertig ist, die Spinatmischung mit in den Topf geben und verrÄ¼hren. Mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen.

OlivÄ¼l in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf der Hautseite ca. 6 Minuten braten (je nach Dicke). Nicht komplett durchgaren, da er noch nachzieht, wenn man ihn aus der Pfanne nimmt. Salzen und pfeffern.

WÄ¼hrend der Lachs brÄ¼t, den Bulgur mit Schmand, Zitronenabrieb und Korianderpulver verfeinern. Etwas GemÄ¼sebrÄ¼he dazu geben, daÄ¼ sich der Schmand besser verteilt.

Etwas Bulgur auf einem Teller verteilen und je ein StÄ¼ck Lachs darauf betten.

Posted by orange in fisch + meerestier, vegetarisch at 15:45

## **Gebratene Jakobsmuscheln auf Linsensalat**

Am Wochenende haben wir's ein wenig Krachen lassen... Ich konnte eh nicht so viel machen, da ich mir eine Ohrentzündung eingefangen habe (fällt unter die Kategorie "Dinge, die die Welt nicht braucht"), deshalb haben wir daheim geschlemmt, lecker Wein getrunken und Filme geschaut.

Es war das erste Mal, dass ich Jakobsmuscheln selbst gemacht hab und sie waren wirklich eine Wucht. Ganz frisch und von beachtlicher Größe, wie ich finde. Und für 1 EUR pro Stück eigentlich ein ganz fairer Preis. Nicht dass ich mich mit dem aktuellen Jakobsmuschelkurs auskenne, aber ich fand das Preis/Geschmacksverhältnis auf jeden Fall gut.

Der Linsensalat ist zumindest farblich schon so ein wenig herbstlich angehaucht, wobei er auch problemlos als Sommergericht durchgeht - sehr erfrischend durch das Orangenaroma und den fruchtigen Essig. Ich habe ihn so ähnlich mal mit gebratenem Ziegenkäse im Restaurant gegessen. Da war er - glaube ich - nur mit Zitronensaft, einem super guten Olivenöl, Salz und Pfeffer angemacht. Auch eine tolle Kombi.

Linsensalat für 4 Personen:

200 g rote Linsen

1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt

Saft von 1 Orange

je 4 EL Walnussöl und Weißweinessig

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

Aus dem Orangensaft, Essig, Öl, Honig, Chili, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen.

Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und die Linsen ca. 4 Minuten bis fest kochen. Dann gleich mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie nicht weiter garen.

Die Linsen mit der Marinade vermengen und ziehen lassen. Mindestens 15 Minuten - besser länger.

Jakobsmuscheln:

Als kleine Vorspeise haben wir pro Person 2 Jakobsmuschel gerechnet.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln auf jeder Seite kurz scharf anbraten, damit die Oberfläche karamellisiert und anbräunt. Dann sofort heraus nehmen und auf dem Linsensalat servieren. Die Muscheln sollen nicht durch sein, sondern einen rohen Kern haben. So bleiben sie zart und werden nicht zäh.

Posted by orange in fisch + meerestier, vegetarisch at 15:45

Saturday, August 22. 2009

## **Fenchel-Schmorpfanne mit LachswÄ¼rfeln**

Letztens durfte ich bei meiner Freundin "Haferlgucker" spielen, als sie gerade das Men¼ f¼r den Besuch der französischen Verwandtschaft ihres Freundes vorbereitete. Ich hab mich noch nie so richtig mit der französischen Köche beschäftigt, aber sie hat mich ein wenig in ihr Lieblingskochbuch schmückern lassen und das hätte sich alles absolut zum Reinlegen an.

S¼dfrankreich: Köche & Kultur  
Cornelia Schinharl, Jörg Zipprick  
Verlag: Gräfe & Unzer  
ISBN-10: 3774263116

Nachdem ich dann ein paar schon fertige Schmankerl probieren durfte, war ich kurz davor mich die nächsten Tage mit unter die Verwandtschaft zu schmuggeln ;-) Das wäre leider aufgefallen, deshalb habe ich mich einfach inspirieren lassen und mich selbst an den Herd gestellt. Dieses Rezept ist nicht 100%ig das aus dem Buch, was man an den zum experimentieren verleitenden Mengenangaben unschwer er kennen kann, aber es ist nahe daran angelehnt und mindestens genauso lecker.

Meine Freundin hat es mit einer Fisch- und Meeresfrüchtemischung (Tintenfischringe, verschiedene Fischarten, Muscheln etc.) vom Fischhändler gekocht. Ich hatte nur TK-Lachs da, was absolut in Ordnung ist. Aber wenn man sich mal was Besonderes gönnt, kann ich diese Meerestiermischung in dem Gericht nur empfehlen.

F¼r 2 Personen:

2 Fenchelknollen

10 mittelgroße Cocktailtomaten (Also nicht die ganz kleinen, sondern die etwas größeren. Ich hatte nur die da, man kann natürlich auch normale Tomaten nehmen und dann halt nicht so viele.)

3 Zehen Knoblauch, geschält und geviertelt

1 rote Zwiebel, geviertelt und dann in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten

eine Hand voll schwarze Oliven

2 TK-Lachsfilets, in mundgerechte Würfel geschnitten

ein großzügiger Schluck Weißwein

etwas Süße durch Zucker, Honig oder was das Herz begehrt (ich habe Zuckerrübensirup genommen, ca. 1/2 - 1 TL - abschmecken!)

1/2 TL Fenchelsamen

einen Spritzer Zitronensaft

Olivenöl

Salz, Pfeffer

frische Kräuter, z.B. Basilikum und Petersilie, grob gehackt

Die Tomaten achteln, den Fenchel in mundgerechte, nicht zu kleine Stücke schneiden (die Strunkstücke vielleicht etwas dünner schneiden, da sie länger garen).

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, Fenchelsamen, Knoblauch und Zwiebel kurz glasig anschwitzen, dann den Fenchel dazu geben und ca. 4 Minuten anbraten - immer wieder durchrühren. Mit einem großzügigen Schluck trockenem Weißwein aufgießen, die Tomaten, das Tomatenmark und die Oliven untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachswürfel oben drauf verteilen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten schmoren.

Die Sauce mit Süße nach Wahl und einem Spritzer frischen Zitronensaft und evtl. noch mehr Salz und Pfeffer abschmecken und die Kräuter (nicht damit sparen! Ich finde vor allem die Petersilie paßt geschmacklich sehr gut dazu. Wer sie nicht so gern mag, nimmt einfach etwas anderes) in die Schmorpfanne rühren. Dabei vorsichtig sein, da sonst der Lachs zerfallen könnte.

Schmeckt sehr lecker mit frischem Baguette oder Zwiebelbrot und einem Glas Weißwein. Zerbröckelter Feta paßt sicher auch super oben drauf!

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

Posted by orange in fisch + meerestier at 11:37

Saturday, August 8. 2009

## **Thunfisch mit Südkartoffelwürfel und gebratenem Treviso**

Für 2 Personen:

400 g Thunfisch (wir hatten eine große, ca. 2 cm starke Scheibe, die wir dann halbiert haben)

1 Zitrone

1/2 Knoblauchzehe

2 Südkartoffeln

Olivenöl, Salz, Pfeffer

1 große Stück Treviso-Salat (sieht aus wie eine Kreuzung aus Radicchio und Chiccoria)

1 EL Kapern aus dem Glas

1 Knoblauchzehe

eine Hand voll Cocktailtomaten

ein paar Scheiben in Kräuter mariniertes Schafsmilch-Käse (kein Feta, sondern ein schnittfester) oder schnittfester

Ziegenkäse

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Südkartoffeln mit der Schale in einen Topf mit Wasser geben und gar kochen.

Den Knoblauch in Scheiben schneiden. Von der Zitrone 3 dünne Scheiben abschneiden. Den Thunfisch mit etwas Olivenöl beaufeln und mit den Knoblauch- und Zitronenscheiben belegen. Zur Seite stellen.

Den Treviso waschen, den Mittelstrunk entfernen, wenn man es nicht so bitter mag und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Die Cocktailtomaten oben kreuzförmig einschneiden, die Kapern grob hacken.

Zwei Pfannen auf den Herd stellen und erhitzen - jetzt muß es schnell gehen, da sowohl der Treviso als auch der Thunfisch nur ganz kurz angebraten werden müssen.

Wenn die Südkartoffeln gar sind, schälen und würfelartig aufschneiden und auf dem (wenn möglich vorgewärmten) Teller anrichten.

In eine sehr heiße Pfanne etwas Olivenöl geben und die Cocktailtomaten anrichten. Dann Knoblauch, Treviso und Kapern dazu und ein paar Sekunden in der heißen Pfanne schwenken. Käsescheiben untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, einen Spritzer Zitronensaft dazu und sofort aus der Pfanne nehmen, sonst fällt der Treviso zu sehr zusammen. Er soll noch knackig sein.

In die andere Pfanne den Thunfisch inkl. dem Öl, den Zitronen- und Knoblauchscheiben geben, mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite eine Minute anbraten, damit er einen noch rohen Kern behält.

Fisch und Beilage auf den Tellern verteilen und sofort servieren.

Posted by orange in fisch + meerestier at 12:41

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

Sunday, July 6. 2008

## **Keralischer Senffisch mit Kokos-Mais und Kartoffeln**

### Marinade:

- 4 EL braune Senfsamen
- 1 Kardamomkapsel
- 1 Prise Zimt (nur gaaaanz 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, March 20. 2008

### **Lachs in Blätterteig**

300 g Blätterteig  
4 Bund Kräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel)  
2 Eier  
1 Scheiben Toastbrot  
800 g Lachsfilet  
1 Eigelb  
Salz und Pfeffer, frisch gemahlener weißer  
Senf (Kuerbiskern-Feigen-Senf schmeckt dazu super!)

Kräuter hacken, Toast zerbröseln und beides mit 1 Ei, ca. 1 EL Senf, Salz und Pfeffer vermengen und die Hälfte auf den ausgerollten Blätterteig (sollte in Form und Größe zum Fisch passen) streichen. Filet darauf legen und mit dem Rest der Farce bestreichen. In den Blätterteig einschlagen. Ein Ei trennen und die Teigkanten mit Eiweiß "festkleben". Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. Eigelb mit 1 TL Sahne verrühren und den Blätterteig damit bestreichen. Im Backofen bei vorgeheizter Umluft ca. 30 Minuten backen (evtl. mit Pergament abdecken, wenn es zu dunkel wird).

Dazu passt super Ziegenfrischkaese-Kraeuter-Dip und Gebratener Gruener Spargel mit Balsamico und Kuerbiskernoel

Posted by orange in fisch + meerestier at 20:23

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 Körperkontakt 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

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

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 tbs oil

### dry masala:

1 tsp coriander powder

1/2 tsp paprika powder

1/2 tsp turmeric powder

1/2 tsp cumin powder 1/2 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

Tuesday, October 16. 2007

### **Spaghetti mit Krabben, Tomaten und grünem Pesto**

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti

1 kleines Glas grünes Pesto

1 Hand voll Cocktailtomaten

1 Hand voll schwarze Oliven

1 Pckg. Krabben

1 Schalotte

Salz, Pfeffer

getrockneter Knoblauch aus der Mühle

1/2 Pckg. Feta

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen und abgießen.

Cocktailtomaten würfeln. Oliven vom Stein schneiden oder klein schneiden wenn sie ohne Stein sind. Schalotte fein würfeln.

Krabben kalt abwaschen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schalotte darin anbraten. Krabben dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und kurz mitbraten. Spaghetti und Pesto in die Pfanne geben und gut vermischen. Dann die Tomaten und Oliven mit unterrühren und ebenfalls kurz mitbraten. Die Tomaten sollen fast "roh" bleiben, nur ein wenig erwärmt werden.

Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Mit oben darüber zerbröseltem Feta servieren.

Posted by orange in fisch + meerestier, pasta+so at 15:07

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

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

Wednesday, June 27, 2007

### **Tortellini - Thunfischsalat**

...nach Frau Kamilla and the Geretsried-Gang \*g\* \*hide\*

Da ich in den letzten Tagen keine Zeit für neue Küchenexperimente hatte, trage ich - um mal wieder was zu schreiben - ein Rezept ein, das ich zwar vor einiger Zeit gemacht habe, aber vergessen hatte zu bloggen ;-)

Und da es nicht langweilig wird habe ich gestern auch noch vom absolut leckeren Dhal mit Kokos und Rosinen ein Photo geschossen (siehe links). Es gibt halt eigentlich nichts angenehmer und anhaltender sättigendes als ein gutes Dhal :-). Wusstet Ihr, dass es ueber 50 verschiedene Sorten von Huelsenfruechten gibt?

Und nun das Tortellinisalat-Rezept:

1 Pck. Tortellini  
1 Dose Thunfisch  
Salatcreme  
1/2 Dose Erbsen  
3 Stangen Frühlingszwiebeln  
2 Tomaten  
Salz, Pfeffer, Paprika  
evtl. frische Kräuter

Tortellini in Salzwasser kochen (nicht verkochen!). Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten in Würfel schneiden. Erbsen abtropfen lassen.

Aus dem Thunfisch, der Salatcreme (Dosierung muss da jeder für sich selbst entscheiden) und den Frühlingszwiebelringen eine Creme anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Erbsen, Tomaten, Tortellini und Thunfischcreme miteinander vermengen und evtl. mit frisch gehackten Kräutern verfeinern.

Posted by orange in fisch + meerestier, nudelsalat, pasta+so, salate at 07:45

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

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 Fruhlingszwiebeln, 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 Fruhlingszwiebeln 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

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

Tuesday, October 24. 2006

## **Fenchelnudeln mit Garnelen**

fuer 2 Personen:

1 Fenchelknolle  
½ Bund glatte Petersilie  
1 Stange Lauch  
350 ml Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Kapern  
3 Teelöffel Tomatenmark  
5 Esslöffel Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
100 g Garnelen  
Pfeffer, Salz  
Parmesan

Fenchel putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Fenchelgrün und die Petersilie waschen, trockentupfen und grob hacken. Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Garnelendarm unter fließendem Wasser entfernen (od. Tiefkühlgarnelen verwenden).

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Fenchel darin 3 Minuten kochen. Den Lauch dazugeben und weitere 2 Minuten ohne Deckel garen, dabei soll die Flüssigkeit etwas einkochen.

Das Nudelwasser aufsetzen und die Spaghetti al dente garen.

Den Knoblauch in 3 Esslöffel Olivenöl kurz anbraten. Die Garnelen dazu geben, salzen, pfeffern und ca. 5 Minuten gar braten.

Nun das Fenchelgrün, die Petersilie und die abgeseihten Spaghetti, sowie die Kapern und das Tomatenmark zum Gemüse geben und noch einmal aufkochen. Die Garnelen und das restliche Öl unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz durchziehen lassen.

Mit reichlich geriebenem Parmesan servieren

Seeeeeeehr lecker, erfahrungsgemaess auch fuer Leute, die Fenchel gegenueber etwas skeptisch sind

Posted by orange in fisch + meerestier, pasta+so at 17:24