

Tuesday, July 31. 2007

Lauwarmer Nudelsalat m. Rucola + Mozzarella

1 Pckg. HÄ¶rchen-Nudeln
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
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.

Knoblauch klein hacken. Schalotten in kleine WÄ¶rfel schneiden. Ä¶l in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch 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

Sunday, July 29. 2007

Versunkene Eier im Spinatnest

für 1 kleine Auflaufform:
ca. 3-4 mittelgroße, gekochte Kartoffeln
3 Schalotten
2-3 Knoblauchzehen
1 Pck. TK-Blattspinat
Schmand oder Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat
Ä–l
4 Eier
Parmesan am Stück
Chilipulver

Kartoffeln in Scheiben schneiden und die Auflaufform dachziegelartig damit auslegen.

Spinat in einem Topf mit Deckel auf kleiner Hitze auftauen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, in Würfel schneiden. Ä–l in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten glasig andünsten, den Spinat dazugeben und alles gut vermengen. Dann ein paar Löffel Schmand oder Sahne hinzugeben, dass der Spinat saemig wird und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat abschmecken.

Den Spinat auf die Kartoffeln in die Auflaufform geben. Ein paar Schmandtupfer auf den Spinat geben und reichlich Parmesan darüber raspeln. In den Spinat mit einem Löffel vier Vertiefungen drücken und in jede der Mulden den Inhalt eines rohen Eis geben. Etwas Chilipulver darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten überbacken.

orange: Das war mal richtig lecker und passend für einen verpennten Sonntag Mittag :-)

Posted by orange in vegetarisch at 12:18

Saturday, July 28. 2007

Waldrestaurant 'Bergl' [Oberschleissheim]

Mit dem 'Bergl' bin ich sozusagen aufgewachsen. Da es eines der Lieblingsrestaurants meiner Eltern ist, waren wir dort oft beim Essen. Allein die idyllische Lage mitten im Bergwald bei Oberschleissheim, mit Pferdekoppel und kleiner Kapelle ist eigentlich einen Besuch wert.

Im Sommer auf der Terrasse oder im Biergarten, im Winter in der Gaststub'n oder im Saal - für die Verpflegung mit guter bayerischer Hausmannskost ist gesorgt. Und wenn der Verdauungsschnapps den Magen noch nicht ganz aufgeräumt hat, hilft vielleicht ein ausgedehnter Waldspaziergang.

Genügend Parkmöglichkeiten sind vorhanden. Der Saal kann auch für Feste gemietet werden.

Waldrestaurant Bergl
Bergl 1
85764 Oberschleissheim
Tel: 089-3150105

Öffnungszeiten
Mo., Di., Fr., Sa., So. ab 11:00 Uhr

Posted by orange in restaurants getestet at 11:46

Thursday, July 26. 2007

Tom Kha - Suppe (Thai-Kokossuppe)

Meine Version davon mit GemÃ¼se und Garnelen

Suppe:

1 Dose Kokosmilch (400 ml)
400 ml Wasser

WÃ¼rste:

3 StÃ¼ck Zitronengras
5 KaffirlimettenblÃ¤tter
1 StÃ¼ck Galgant (ca. 5cm)
5-10 grÃ¼ne Chilis (je nach Deiner "Feuerfestigkeit")
2-3 EL Limettensaft (abschmecken! nicht zu viel...)
3 EL Fischsauce
Zucker
Garnelen
frischer Koriander

GemÃ¼se nach Wahl z.B.:

in Thailand haben wir oftmals drin vorgefunden:
Tomate (mundgerechte StÃ¼cke ohne Kerne) und/oder
Pilze und/oder (ganz, in Scheiben oder geviertelt)
Zwiebelringe
Babymaiskolben
Babyauberginen (klein und rund und etwas bitter, aber lecker!)

was meiner Meinung geschmacklich auch paÃt:

Zuckerschoten (2cm lange StÃ¼cke) und/oder
Karotten (dÃ¼nne Scheiben) und/oder
Paprika (in Streifen)

HÃ¤rteres GemÃ¼se wie Karotten kurz (3-4 Minuten) in Ãl andÃ¼nsten. Restliches GemÃ¼se waschen und schneiden.

Den Galgant schÃlen und in dÃ¼nne Scheiben schneiden. Das Zitronengras waschen, von den ÃuÃeren Harten Schichten befreien und den Kern schrÃg in ca. 2cm lange StÃ¼cke schneiden, die StÃ¼cke ein wenig flachklopfen, dass mehr Geschmack raus kommt. Chilis halbieren und Kerne rauskratzen.

Kokosmilch mit Wasser zum kochen bringen. Zitronengras, Galgant, Chilies und KaffirlimettenblÃ¤tter (ich hatte getrocknete) dazu geben und ca. 2-3 Minuten aufkochen. GemÃ¼se zugeben (je nachdem wie lang es braucht, also Karotten frÃ¼her, Tomaten erst kurz vor dem Servieren, ...), Garnelen dazu geben (ich habe noch gefrorene genommen, hat prima funktioniert). Wenn das GemÃ¼se bissfest ist und die Garnelen heiss, die Suppe mit Zucker, Fischsauce und Limettensaft abschmecken und mit frisch gehackten Koriander garnieren.

~~~

orange: Ich habe die Suppe mit Tomaten und Zuckerschoten gemacht. Aber hatte ich das GefÃ¼hl, dass eines der beiden den Geschmack etwas verfÃlscht hat. War trotzdem lecker, aber nÃchstes Mal werd ichs mit Karotten und Schwammerl versuchen :-)

~~~

Posted by orange in suppen, thailand at 08:45

Tuesday, July 24. 2007

Ingwer-Zitronen-Tee bei Erkältung

Bei den ersten Anflügen einer Erkältung und auch wenn sie schon schonungslos auf mir 'notgelandet' ist, bereite ich mir einen leckeren Ingwer-Zitronen-Tee zu. Der macht schön warm, liefert Vitamine und bläst den Hals richtig durch :-). Ganz hartgesottene ergreifen das Ganze noch mit einem Schuß Rum. Aber die gesundheitlichen Vor- oder Nachteile werde ich mich besser nicht aussern, aber eins ist sicher, man fängt gut das Schwitzen an und wird schlafen wie ein Baby...

Für die bleifreie Version nehme man:

1 große Tasse oder Krug (0,5l)

1 Zitrone (Saft)

ca. 2 cm Ingwer, geschält und klein geschnitten

reichlich Honig

kochendes Wasser

und füge alles zu einem schmackhaften Heißgetränk zusammen.

Ein wenig durchziehen lassen und fertig.

Menschen, die noch keinen, oder noch nicht so oft Ingwer gegessen haben, oder einen besonders empfindlichen Magen haben, sollten mit dieser Mixtur vielleicht erstmal etwas vorsichtiger umgehen um zu testen, wie sie es vertragen.

Weitere Ingwertees:

Leckerer Ingwer-Hibiskus oder Ingwer-Malventee [Rezept]

Ingwertee mit Kardamom, Zimt und Orange

Posted by orange in [getränke](#), [hausmittelchen](#), [warm](#) at 20:54

Allgemeines: Ingwer

Erstmal etwas Allgemeines über Ingwer

Ingwer ist in sämtlichen Kulturen der Erde seit jeher bekannt als gesundheitsförderndes Naturmittel Nr. 1 - sei es bei Verdauungsbeschwerden und Übelkeit, Schwindel, Jetlag, Erkältungssymptomen uvm.

Und auch aus der asiatischen Küche ist die würzige Knolle nicht wegzudenken, denn ihr wird nicht nur eine vorbeugende Wirkung nachgesagt, sondern sie bringt mit ihrem zitronig-scharfem Geschmack auch ordentlich Pepp in die Gerichte. Bei uns ist der Ingwer jedem wahrscheinlich vom Weihnachtsgebäck bekannt. Man muss aber dazu sagen, daß der Geschmack von kandiertem und frischem Ingwer nicht zu vergleichen ist.

Momentan wird Ingwer von europäischen Wissenschaftlern genauer unter die Lupe genommen, um die überlieferten Wirkversprechen auch medizinisch erklären zu können. Man darf gespannt sein.

~~~

Ingwer-Hausmittelchen:

Ingwer-Zitronen-Tee bei Erkältung

weitere Ingwertees:

Ingwer-Hibiscus oder Ingwer-Malventee

Ingwertee mit Kardamom, Zimt und Orange

~~~

Rezepte mit Ingwer bei oh-range.com:

Laut der Blogsuche, kommt Ingwer bei mir in 72 Einträgen vor. Wie man sieht habe ich eine untrennbare Liebe zum Ingwer entwickelt *g* Wer ihn absolut gar nicht mag, kann ihn natürlich beim Nachkochen der Rezepte ersatzlos

streichen.

Hier kommt die [Liste]

~~~

Ingwer-Links:

Ten things to know about fresh ginger.

Posted by orange in essen und kochen, hausmittelchen at 17:56

### **Neue Kategorie: Hausmittelchen**

Ich habe heute eine neue Kategorie angelegt: Hausmittelchen

Dort werde ich kleine Gesundheitshelfer-Rezepte aus dem KÄ¼chenschrank vorstellen, die ich selbst hin und wieder anwende, wenn es mal zwick.

Zu Risiken und Nebenwirkungen \*blabla\* Ihr wisst ja, ich bin kein Arzt und mÄ¼chte auch nicht die Verantwortung fÄ¼r Eure Gesundheit auf mich nehmen, aber wenn es bei mir hilft, warum Euch vorenthalten ;-)

Posted by orange in hausmittelchen at 15:46

### **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

Monday, July 23. 2007

### **Italienischer Käsekuchen**

30 g getrocknete Aprikosen  
60 g Cranberries  
4 EL Rotwein o. Sherry  
1 EL Butter  
4 EL Maisgriess  
400 g Ricotta  
4 Eier  
100 g Puderzucker  
3 EL Zitronensaft  
2 Zitronen (abgeriebene Schale)  
Puderzucker zum Bestreuen  
Maisgriess (Polenta) und Butter zum Form ausfetten

Backofen auf ca. 180 Grad vorheizen.

Aprikosen klein würfeln, mit Cranberries ca. 30 Minuten in Rotwein oder Sherry marinieren, bis sie die Flüssigkeit aufgenommen haben. Eine Backform einfetten und mit Maisgriess ausstreuen.

Zucker und Eigelb schaumig rühren. Ricotta durch ein Sieb passieren, Grieß und Zitronensaft dazugeben und verrühren. Cranberries, Aprikosen und abgeriebene Zitronenschale zufügen und verrühren.

Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Masse in die Backform füllen, glatt streichen und ca. 30-35 Minuten backen, abkühlen lassen, aus der Form nehmen, mit Puderzucker bestreuen und nach Wunsch mit ein paar Minzblättern garnieren.

~~~

Mein erster Käsekuchen. Bin sehr begeistert, er ist wirklich gut geworden. Ich habe die Cranberries weggelassen und dafür mehr Aprikosen genommen. Statt Rotwein oder Sherry habe ich selbst gemachten Sanddornlikör zum Marinieren benutzt. Man kann ja auch mit Sachen experimentieren, die man da hat :-). Nicht wundern, das ist ein "niedriger" Kuchen. Also er wird nur ein paar cm hoch. Das ist aber scheinbar normal.

~~~

Posted by orange in backen, kuchen+muffins, säures at 16:37

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

Saturday, July 21. 2007

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

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

Für 2 Personen:

Nudeln:

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

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Bund Thai-Frühlingszwiebeln

1 gute handvoll frische Sojabohnensprossen

4 EL (Erdnuss-) Öl

2 Eier

1/2 Block fester Tofu, mundgerecht gewürfelt

oder

gekochte Hühnerreste, in mundgerechte Stücke gezupft

Würzsauce:

10 g gepresste Tamarinde

4 EL Fischsauce

3 EL Zucker

5 TL Reissessig

1/2 TL Chiliflocken

Zum Servieren:

1 Limette, in Spalten geschnitten

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

auf eine Seite des Woks schieben.

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

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

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

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

Posted by orange in thailand, vegetarisch at 13:39

Friday, July 20. 2007

## **Palak Paneer**

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

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

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

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

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

1 TL Ghee in einem Wok erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Ingwer- Knobel-Koriander-Paste zufügen und das Kreuzkümmel-Koriander-Pulver. Für 2-3 Min. braten, dann Spinatpuree, Tomate und Cashew-Pulver einrühren und mit einer Prise Kurkuma und Salz abschmecken. Gut durchrühren und wenn nötig ein bisschen mit Wasser strecken.

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

Posted by orange in india, vegetarisch at 13:22

Thursday, July 19. 2007

## **Wassermelonen Curry (Matira Curry)**

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

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

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

2 Personen als Hauptgericht / 4 Personen als Beilage

1/4 groÄ½e Wassermelone

1 1/2 TL rotes Chilipulver

1 Prise Kurkuma

1/2 TL gemahlener Koriander

1 TL zerdrÄ½ckter Knoblauch

Salz, Zucker

2 EL Ä½l oder Ghee (gekÄ½rte Butter)

1/4 TL KreuzkÄ½mmelsamen

2-3 TL Limonen- oder Zitronensaft

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

Das Ä½l in einem Wok erhitzen und den KreuzkÄ½mmel darin anrÄ¶sten. Nach 20 Sekunden das WassermelonenspÄ½ree unterÄ½hren. Die Hitze reduzieren und etwa auf ein Drittel einkÄ¶cheln lassen, dass die GewÄ½rte ihre Aromen abgeben kÄ¶nnen und die Sauce etwas dicker wird. Mit Zucker und Limonen- oder Zitronensaft abschmecken und noch 1 Minute weiterkÄ¶cheln lassen.

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

Posted by orange in india, vegetarisch at 20:55

## **Paneer**

Der Stargast: Benny's erster und absolut perfekter Paneer

2 Pck. Vollfettmilch

1 Zitrone

Kaestetuch

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

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

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

~~~~

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

~~~~

Rezepte auf oh-range.com mit Paneer:

Malai Kofta  
Shahi Baingan  
Paneer Bhurji  
Palak Paneer  
Kesari Paneer

Unsere Erfindung der Woche: Paneer Knaecke

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

Posted by orange in india, vegetarisch at 20:45

### **Gebratene Garnelen auf Tomaten-Gurken-Salat mit Fetacrostini**

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

Fuer 2 Personen:

Tomaten-Gurken-Salat

1/2 Gurke, geschuelt + klein gewuelt

3 Tomaten, klein gewuelt

1,5 Zitronen (Saft)

1/2 rote Zwiebel

Salz, Pfeffer, Öl

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. Schafskaeese

Salz, Pfeffer, Paprika

1/2 Knobelzehe oder Knobel aus der Muehle

frische Kraeuter, die gerade zur Hand sind

evtl. 2 EL Schmand und etwas Milch

Knobel pressen, Kraeuter fein hacken und mit dem Schafskaeese vermantschen. Wenn naetig, mit etwas Schmand und Milch cremiger machen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika wuerzen. Das Ciabatta in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Öl betruepfeln und bei 190°C in den Ofen schieben bis sie goldbraun und knusprig sind. Dann aus dem Ofen holen und mit der Fetacreme dick bestreichen.

Waerzige 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  
Ä–l, Salz, Pfeffer

Garnelen ggf. auftauen lassen, dann abwaschen und mit KÄ¼chenpapier abtupfen. Ä–l 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, July 18. 2007

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

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

Variante 1 (für 4 Personen):

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

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

Variante 2:

- 1 Aubergine, in kleine Würfel geschnitten

Würzpaste:

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

Würzöl:

- Kreuzkümmel
- Senfsamen
- Curryblätter

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

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

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

Posted by orange in india, vegetarisch at 18:00

### **Einfacher Bohnensalat**

Für 2 Personen als Beilage:

1 Dose/Glas Bohnen

1 grosse Tomate

Essig, Öl

Salz, Pfeffer

Tomate in kleine Würfel schneiden. Bohnen abtropfen lassen. Mit der klein gewürfelten Tomate vermengen und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen.

~~~

orange: Einfache und schnelle Beilage zu deftigen Gerichten.

~~~

Posted by orange in salate, vegetarisch at 11:47

Monday, July 16. 2007

## **Champignon + Tofu SatÄ©**

Spiesse:

kleine, braune Champignons fÄ¼r 5 Spiesse  
TofuwÄ¼rfel fÄ¼r 3 Spiesse

Marinade:

2 Knoblauchzehe(n)  
1 EL Ingwer, fein gehackter  
1 EL Zitronengras, fein gehacktes  
3 EL Sojasauce  
3 EL Ä-l (SesamÄ¶l)

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

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

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

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

~~~~

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

~~~~

Posted by orange in thailand, vegetarisch at 11:59

## **Indisch angehauchte SatÄ©sauce (Erdnuss-Sauce)**

4 frische, rote Chilischoten  
3-4 Knoblauchzehen  
1 EL frischer Ingwer  
12-15 EL Erdnussbutter mit StÄ¼ckchen  
1/2-1 Limette (Saft)  
1 EL Sojasauce  
1 EL ErdnussÄ¶l  
400 ml Kokosmilch  
schwarze Senfsamen  
KreuzkÄ¼mmel  
Salz, Pfeffer, Chilipulver

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

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

Glasnudelsalat.

~~~

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

~~~

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

### **Erdnussbutter**

130 g Erdnüsse, frisch  
1 EL Öl (Erdnussöl)  
Salz  
5 g Zucker

Frische Erdnüsse knacken und die braunen Häutchen von den Erdnüssen entfernen. Statt frischen Erdnüssen kann man auch die schon gepellten aus dem Asiamarkt verwenden. Spart man sich etwas arbeit :-). 130 g Erdnüsse in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Temperatur leicht rösten, bis sie anfangen zu duften. Erdnüsse in einen Mixbecher geben. Während des Prierens nur so viel Erdnussöl zufügen, bis die Erdnussbutter geschmeidig wird. Wenn man die Erdnussbutter zum Backen verwenden möchte, nur leicht salzen und eine Prise Zucker zufügen.

Als Beilage zu Gegrilltem oder zu Fondue kann man den Zucker auch weglassen und die Erdnussbutter nach eigenem Geschmack salzen.

Wie Konfitüre in Weckgläser abfüllen und kühl lagern.

~~~

orange: Hat super einfach funktioniert und wurde sehr lecker. Glaube das kommt sogar günstiger, als gekaufte.

~~~

Posted by orange in dips+aufstriche at 11:57

Friday, July 13. 2007

## **Homemade Massaman Curry**

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

mariniertes Fleisch:

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

Paste:

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

Einlage:

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

"Geschmacksverstaerkung:"

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

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

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

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

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

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

~~~

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

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

Posted by orange in fleisch, thailand at 20:50

Wednesday, July 11. 2007

## **Energiiiiiiiiiiiiiiiiieeeee.... baellchen**

Mein Name ist orange... und ich bin suechtig. Seit dem Yogafestival hat sie mich endguelting gepackt, die Energiekugel-Sucht.

Nein, das ist keine neuartige Droge, mit der man in hoechste Sphaeren schwebt. Energiekugeln bringen einem hoechstens den kulinarischen Himmel ein wenig naeher, aber wenn man zu viele davon isst, schwebt man wahrscheinlich erstmal eine Zeit lang gar nicht mehr ;-). Mein Schatz hat zu dem tollen Kopfstandweltrekord auf dem Fest noch einen inoffiziellen, persoenlichen "viele-Energiekugeln-in-kuerzester-Zeit-dematerialisieren" -Rekord aufgestellt.

Um das Raetsel zu loesen: Energiekugeln sind kleine pralinenartige Suessigkeiten, die aus zerkleinerten Trockenfruechten, Nuessen, Kakao, Zucker(sirups) und Butter hergestellt werden. Bei der Zusammenstellung sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, es gibt sie in allen moeglichen Variationen.

Da man auch zuhause von der Sucht nicht verschont wird, hab ich mich auf die Suche nach Rezepten gemacht. Und eines davon - meinen ersten eigenen Herstellungsversuch - moechte ich Euch heute aufschreiben:

Rosinen-Nuss-Baellchen  
75 g Rosinen  
50 g ungesalzene Nuesse  
(z.B. Mandeln od. Haselnuesse)  
50 g zerlassene Butter  
25 g ungesuesste Kokosraspeln

Die Rosinen in einer Kuechenmaschine oder einem Mixer zu einer mittelfeinen Masse mixen und in eine Schuessel geben. Nun die Nuesse im Mixer zerkleinern, bis sie ziemlich fein sind. Die Nuesse mit den Rosinen vermischen. Die zerlassene Butter daruebergiessen und gut vermischen.

Nun aus der Masse kleine Baellchen formen. Die Kokosnus raspeln auf einen Teller geben (nach Belieben vorher ohne Fett anroesten - ich find es schmeckt besser) und die Baellchen darin rollen, bis sie ganz bedeckt sind. Sie koennen sofort verzehrt oder vorher gekuehlt werden.

Andere Energiebaellchen-Rezepte:  
Aprikosen-Dattel-Cashew-Baellchen  
Energiebaellchen mit Datteln und Marzipan

Posted by orange in [süßes](#) at 19:50

Wednesday, July 4. 2007

### **Spinat-Knoblauch-Dal**

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

1/2 Tasse Toor Dal

1/2 TL Kurkuma

1 Tasse Wasser

Derweil vorbereiten:

1 Bund Spinat oder 1/2 Pckg. TK Spinat

1 kleine Knoblauchknolle - schaelen und klein hacken

4 getrocknete rote Chilis - klein hacken

Murmelgrosses Stueck Tamarinde in Wasser einweichen und dann den Saft ausdruecken

Wuerzoel herstellen:

1 TL Erdnussoel oder Ghee in einer Pfanne erhitzen

Die getrockneten Chilis,

einige Curryblaetter

je 1 TL Kreuzkuemmel und Senfsamen

zufuegen und roesten.

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

Posted by orange in india, vegetarisch at 19:12

Tuesday, July 3. 2007

## **Bayerischer Kartoffelsalat**

Für 3 Personen:

6 große, festkochende Kartoffeln

2 Zwiebeln

Essig, Öl

Gemüsebrühepulver

Salz, Pfeffer, Paprika

Schnittlauch oder Kresse

Kartoffeln mit Schale kochen, dann schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und unter die Kartoffeln mengen.

Aus etwas Wasser und Gemüsebrühepulver eine starke Brühe herstellen, mit Essig, Öl abschmecken und über den Kartoffeln verteilen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprika würzen. Wenn möglich ein halbes Stündchen durchziehen lassen. Mit gehacktem Schnittlauch oder Kresse bestreuen.

Posted by orange in salate at 19:22

## **Berlin, Berlin...**

... wir waren in Berlin! Und davon gibts natürlich auch einiges (kulinarisches) zu berichten.

Weekend Club

(Alexanderplatz 5)

Cooler Club mit riesen Dachterrassen-Lounge im 16. Stock mit Ausblick ueber ganz Berlin Mitte! Leider hat es geregnet, als wir da waren (Miss Kittin), aber auch die Lightshow innen drin war was besonderes. Die ganze Decke ist voller Gluehbirnen, die einzeln angesteuert werden koennen, so auch die Wand zu den Toiletten.

-----  
Strandbar

an der Museumsinsel

Gemuethlich, gross, direkt am Wasser. Schade dass unsere in Muenchen so klein ist. Und vor allem die einzige...

-----  
3. Yogafestival

(Shanti-Park, nahe Hbf Berlin)

Am Samstag haben wir beim 3. Yogafestival vorbei geschaut. Leider war das Wetter am ganzen Wochenende nicht so berauschend, deshalb war es nicht so voll wie erwartet. Aber auf der Aktions-Wiese war doch einiges los, als die Lachyoga-Gruppe zuerst eine kleine Einstimmung gegeben hat... Also ich glaub Lachyoga ist nichts fuer mich, obwohl man beim zugucken definitiv nicht ums lachen rumkommt /\*g/\* . Danach wurde dann der 1. Kopf-/Schulterstand-Weltrekord ausgetragen, bei dem wir natürlich nicht fehlen durften!

Frisch gestaerkt mit lecker suedindischem Essen, Tee und Energiekugeln gings dann aufs Prem Joshua Konzert, welches der Hammer war. Ich kannte die davor ja noch nicht wirklich, aber war total begeistert!

Hier ein kleines Video zum runterladen, um einen Eindruck davon zu bekommen: [videooo ab](#)

-----  
**Helmut Newton Stiftung**

Zu Newtons Bildern muss ich wahrscheinlich nicht viel sagen \*g\* Ich mag sie sehr, deshalb war die Ausstellung ein absolutes Muss fuer diesen Berlin-Besuch.

Es gab abgesehen von seinen Bildern auch einiges an privatem Photomaterial, Notizbuechern, Requisiten, Kameras und vieles mehr aus seinem privaten Besitz (Helmut Newton's Private Property) sowie eine Sonderausstellung "Wanted: Helmut Newton, Larry Clark & Ralph Gibson" zu sehen.

Gleichzeitig war auch die sehr sehenswerte aber auch teilweise sehr schockierende Ausstellung "Humanism in China - Ein fotografisches PortrÄt" am laufen. Viele Bilder des taeglichen Lebens in China, die durch Bildunterschriften erklart wurden und uns wahrscheinlich einmal mehr froh sein lassen, in besseren Verhaeltnissen zu leben.

-----  
**Entdeckung der Woche:**  
Mango-Pistazien-Cashew-Muesliriegel  
vom Starbucks Monsieur Vuong - Indochina Cafe  
-> goko - Japanisches Restaurant

**Fast-Futterstellen:**  
-> Pizzastand in der Alten Schoenhauser Strasse, unweit von den Hackeschen Hoefen auf der linken Seite... den Namen hab ich leider vergessen: leckere Steinofenpizzastuecke fuer nur 2 EUR!

-> ganz leckere China-Box fuer 3 EUR (z.B. gebratene Nudeln mit Huhn und ccccharfer Sauce) beim China-Takeout gegenueber von den Hackeschen Hoefen.

Posted by orange in berlin at 15:00

**Monsieur Vuong [Berlin]**

Seit meinem letzten Besuch in Berlin traemte ich schon wieder davon, beim Monsieur Vuon essen zu gehen. Neben ein paar Vorspeisen, leckeren Drinks und Tees gibt es immer zwei verschiedene Hauptgerichte, nach Wahl vegetarisch oder mit Fleisch. Diese bestehen aus frischem Wokgemuese, sehr leckeren Saucen, Fleisch oder Tofu und Nuessen/Samen. Schnell zusammengestellt sind die Gerichte auch perfekt zum mitnehmen. Und sooo lecker und gesund!

Heute vernascht:  
Eingelegter Tofu mit Gemuese (Kraut, Stangensellerie, Karotten uvm.) in einer total leckeren Erdnuss-Kokossauce mit vielen frischen Kraeutern (Koriander, Thaibasilikum etc.) und Reis und geroesteten Zwiebeln.

Reisnudeln mit hauchduennen Rindfleischscheiben in einer kraeftigen Bruehe mit Gemuese und Kraeutern.

**MONSIEUR VUONG**  
Indochina Cafe  
Alte SchÄnhauser Str. 46  
10119 Berlin-Mitte

Posted by orange in berlin, restaurants getestet at 12:00

Sunday, July 1. 2007

### **goko - Japanisches Restaurant [Berlin]**

goko, ist modernes japan in berlin, geplant nach fernöstlicher philosophie. fu sui bildet den kern bei goko. angefangen vom namen des restaurants über das interieur bis hin zur speisekarte, die lehre der fünf elemente nach fu sui findet sich überall bei goko wieder.

im mittelpunkt der philosophie steht die ausgewogenheit der elemente holz, feuer, erde, metall und wasser. abgestimmt hinsichtlich ihrer bedeutung und wirkung auf die menschen kreieren sie das unverwechselbare flair des goko.

Ich fand die Einrichtung sehr gelungen. Minimalistisch aber sehr stilvoll und trotzdem gemütlich. Wir sassen an einem der 3 kleinen Tische draussen auf dem Buergersteig, dem 'Puls' von Berlin Mitte. Lecker japanisches Essen und ein Kirin Bier dazu, so kann mans aushalten.

Probiert:

Yakitori - japanische Huehnerspiesse

Edamame - gekochte Sojabohnen

Elemente-Menue 'moku' (Holz) - californiamaki, avocadosakemaki and negitoromaki

Nigiris: Ebi (gekochte Garnele), Hotate (Jakobsmuschel)

Makis: Shinkomaki (eingelegter Rettich)

goko - japanisches restaurant

neue schloßhauser str. 12

10178 berlin-mitte

Fotos: goko

Posted by orange in berlin, restaurants getestet at 15:51