

Thursday, September 27. 2007

Erbsensuppenrevolution

Eigentlich hatte ich ja gar keine Lust auf Erbsensuppe, aber was solls, man muss allem eine Chance geben. Aber ich war - wie sicher auch ein paar von Euch - etwas traumatisiert von schleimigen Erbseneintöpfen mit wabberigem Speck drin. Doch diese Suppe hat mein Trauma ein für alle Mal kuriert!

Originalrezept:

200 g Pfifferlinge, (oder 1 Dose Pfifferlinge 225 g Abtropfgewicht)
3 Schalotte(n)
3 EL Pflanzencreme
350 g Erbsen, tiefgekühlt
1 EL Zucker
100 ml Brühe
250 ml Cremefine
Salz
Pfeffer, frisch gemahlener weißer
2 Stiele Petersilie

Meine Version davon, mit den Zutaten die ich grad da hatte:

350 g TK-Erbsen
1 große Zwiebel
1 EL brauner Rohrzucker
300 ml starke Brühe
2 EL Speisequark
1 Prise Chilipulver
1 Prise Zimtpulver
Olivenöl

Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in 2 EL Olivenöl glasig andünsten. Von den Erbsen 4 EL zur Dekoration abnehmen, die restlichen Erbsen zu den Schalotten geben, mit Zucker bestreuen und ca. 3 Minuten schmoren. Die Brühe dazugeben und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Alles in den Mixer geben (Pürierstab hat bei mir eine riesen Sauerei verursacht, weil es zu wenig Flüssigkeit war um das Ding ganz einzutauchen) und cremig mixen. Den Quark hineingeben und nochmal durchmixen.

Suppe wieder zurück in den Topf geben. Die restlichen Erbsen untermengen und nochmal ein wenig kochen lassen.

Einlage 1:

2-3 Scheiben Vollkornbrot (hatten eins mit vielen Körnern und aussen Sesam)
großes Stück Butter
Gemüsebrühepulver (aus Gemüseflocken, nicht aus Glutamat ;-)

Vollkornbrot in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Würfel darin schwenken und mit Gemüsebrühepulver bestreuen als Würste. Knusprig braun anbraten.

Einlage 2:

1 Stück Ziegenkäse (den Namen muss ich noch nachgucken... hat einen roten Rand)
Chilipulver
geraspelte Mandeln

Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden. Mandeln in einer Schale zerdrücken, dass man kleine Splitter bekommt. Etwas Chilipulver dazu geben und vermengen. Die Käsewürfel in die Schale geben und die Panade andrücken. Dann in der Pfanne kurz anbraten.

Einlage 3:

Lecker schmecken dazu auch sicher kross angebratene Speckstreifen.

Suppe anrichten und die gewünschte/n Einlage/n darauf verteilen.

Posted by orange in suppen at 18:00

Wednesday, September 26, 2007

Rava Laddoos (Rezept II)

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

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

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

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

~~~

Rezept aus 'Indien - Küche & Kultur' GU Verlag

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

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

~~~

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

Sunday, September 23. 2007

Aprikosen - Dattel - Cashew - Bäällchen

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

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

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

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

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

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

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

Weitere Energiebäällchen-Rezepte:

Rosinen-Nuss-Baellchen

Energiebäällchen mit Datteln und Marzipan

Posted by orange in india, sÄÄÄYes at 21:35

Thursday, September 20. 2007

Blitz - Aglio Olio

Low Budget (BÄ¼ro-)Mittagessen

Das kennt sicher jeder... die Mittagspause naht, aber man hat keine Zeit sich was zu besorgen/kochen. Wer nicht mit einer Kantine gesegnet ist, kann mit wenigen Zutaten (- die wir inzwischen immer in der BÄ¼roschublade haben -) ein schnelles, wÄ¼rziges Mittagessen zaubern. Nur es sei dazu gesagt, daÄ man danach vielleicht keinen Kundenkontakt oder Meetings mehr haben sollte ;-)

Man benÄtigt:

1 Herdplatte, 1 Topf mit Wasser, Nudeln, Prise Salz -> Nudeln al dente kochen lassen, wÄhrend man gemÄ¼tlich weiter arbeitet

oooder:

1 Portion Nudeln vom Vortag

WÄ¼rzÄl:

ein wenig Äl, getrockneter Oregano, getrocknete Chilischoten oder -flocken, Salz, Pfeffer, getrockneter Knoblauch aus der MÄ¼hle

Dann einfach die Nudeln mit den GewÄ¼rzen und dem Äl vermengen - fertig.

Falls genau dann, wenn man die Nudeln abgegossen hat das Telefon klingelt und das wichtige GesprÄch sich so lang zieht, daÄ die Nudeln nur noch lauwarm sind, muÄ man den Anrufer nicht verfluchen, sondern kann die Nudeln mit etwas Zitronensaft und dem selbigen WÄ¼rzÄl wie oben zu einem leckeren lauwarmen Nudelsalat umfunktionieren :-)

Die KrÄnung ist natÄ¼rlich, wenn man im KÄ¼hlschrank noch ein Eck Parmesan findet :-)

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 16:00

Tuesday, September 18. 2007

Kürbiszeit

Juhu, endlich ist wieder Kürbiszeit. Kürbisse in allen Variationen werden einem überall hinterhergeworfen.

Lange Zeit war ich dem Kürbis gegenüber skeptisch und hab ihn gemieden. Aber seit ein paar Jahren ist bei uns die Kürbissucht ausgebrochen. Ein äußerst vielseitiges, leckeres, sättigendes Gemüse, das bei uns regelmäßig auf dem Essensplan steht :-)

Viele haben Bedenken, daß es ein großer Aufwand ist, einen Kürbis zu verarbeiten. Man benötigt aber eigentlich nur ein großes, gutes Messer, dann bekommt man den Kürbis ganz gut geteilt. Einen Hokkaido-Kürbis kann man sogar mit Schale kochen. Die Schale wird weich und man kann sie mitessen.

Hier ein paar Rezepte auf [oh-range.com](http://www.oh-range.com), die zeigen, daß ein Kürbis nicht nur als gruselige Deko für Halloween zu gebrauchen ist. Allen voran unser Lieblings-Kürbis-Rezept, weil es so schnell und einfach zuzubereiten geht, total lecker ist und wunderbar satt macht.

Ofen-Kürbis
Red Pumpkin Kootu (Kürbisgemüse/-dal)
Kürbislasagne
Fruchtige Kürbiscremesuppe
Indische Kürbissuppe
Kürbis - Kaese - Quiche
Geüllter Kürbis mit Feta
Salat mit Kürbisspalten und Dressing mit Kürbiskern-Feigen-Senf

Posted by orange in rezepte at 20:00

Friday, September 7. 2007

Apfelnockerl

500 g Äpfel
2 Eier
2 EL Milch
50 g Mehl, 1 Prise Salz
1 EL Zucker
Zimt, brauner Zucker, Butter, Walnuesse

500 g Äpfel werden geschält und klein geschnitten.

Danach gibt man 2 Eier, 2 Löffel Milch, eine Prise Salz und etwa 50 g Mehl dazu, verrührt alles gut miteinander und gibt, wenn der Teig noch nicht fest genug ist, noch etwas Mehl hinzu. Hierauf knetet man ihn gut durch, sticht Klöße ab und kocht sie in siedendem Wasser gar.

Über die Klöße wird Zucker und Zimt sowie braune Butter vor dem Anrichten gegossen.

~~~

orange: Glaub ich habe die Äpfel zu grob geschnitten, nächstes Mal werd ich sie raspeln. Deshalb musste ich noch ganz viel Mehl zum Teig geben dass man ihn vernünftig abstechen konnte. Als die Nockerl gar waren hab ich sie in Butter angebraten und mit reichlich braunem Zucker und Zimt karamelisiert. Ein paar gehackte Walnuesse noch mit in der Pfanne geschwenkt und mmmmmmmhhh :)  
~~~

Posted by orange in [sÄyes](#) at 13:27

Wednesday, September 5, 2007

Kokoshaehnchen mit Mandeln und Safran

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

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

Marinade:

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

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

Marinieren:

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

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

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

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

Gab es bei uns mit Reis und erfrischendem Karottensalat.

~~~

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

~~~

Posted by orange in fleisch, india at 20:26

Hoher Besuch + neue Cam

Endlich wieder mit vernuenftiger Kamera \o/

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

Danke an meinen Schatz, der die letzten Wochen immer mit seinem Handy ueber unserem Essen haengen musste ;-)

Lord Futtermaschine zu Gast bei uns fuer die naechsten Monate... :-)

Posted by orange in kunst, kino, schÅ¶nes at 09:44

Tuesday, September 4. 2007

Chapatis (indisches Fladenbrot)

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

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

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

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

~~~

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

~~~

Posted by orange in india, vegetarisch at 17:00

Monday, September 3. 2007

Garnelen - Kokos - Curry (Variation 2)

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

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

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

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

~~~

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

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

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

~~~

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

Chana Masala - Kichererbsen mit Tomaten und Zwiebeln nach indischer Art

Dieses Gericht kennen in Deutschland viele sicher aus dem indischen Restaurant, aber auch in Indien selbst haben wir es gerne gegessen. Verblueffenderweise hat es selbst gekocht - kaum war der frische Koriander drin - wirklich wie in Indien geschmeckt

Posted by orange in india, vegetarisch at 18:00

Sunday, September 2. 2007

Reis Porridge mit Apfel, Rosinen und Zimt

1 grosser Apfel, geschaelt und in kleine Wuerfel geschnitten
250 ml Wasser
250 g Reis
1 Zimtstange
250 ml Milch
3 EL Zucker
200 g Rosinen
1 TL Vanilleessenz (nach Belieben) oder
1 Kardamomkapsel
½ EL Butter

Wasser zum kochen bringen, Reis und Zimt und nach Belieben die Kardamomkapsel darin aufkochen. Hitze runter drehen, Deckel drauf und 7 Min. koecheln lassen. Milch einruehren und wieder aufkochen. Zucker, Apfel und Rosinen untermischen. Fuer 20 Minuten auf geringer Hitze weiterkoecheln lassen. Zimtstange rausnehmen, Vanilleessenz und Butter einruehren und vom Herd nehmen.

~~~

orange: Ich habe etwas mehr Milch gebraucht. Aber ist sehr lecker geworden. Schoene leichte Suesse und sehr saettigend fuer einen kalten Morgen.

~~~

Posted by orange in [sÄÄYes](#), vegetarisch at 10:56