

Tuesday, October 30. 2007

Kichererbsen - Walnuss - Burger

1 Dose Kichererbsen, abgeschliffen
2-3 Knoblauchzehen
½ Zwiebel
einige Rosmarin Nadeln
1 Tasse Petersilie, kleingehackt
½ Tasse Semmelbrösel
¾ Tasse Walnüsse, gehackt und geröstet
1 Ei
4 Brötchen, Sesam

Belag (wie man mag):

2 Tomaten
1 Zwiebel, rot (Scheiben)
1 Salatherz
Ketchup und Senf
Scheiblettenkäse

Alle Zutaten bis einschl. Semmelbrösel in einem Mixer klein hacken. Ei, Nüsse zugeben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse einige Burger formen und im Ofen ausbacken. Etwas ruhen lassen. Falls die Masse zu dünn ist, noch Brösel zugeben. Die Sesambrotchen aufbacken, Burger, Zwiebeln, Tomaten darauf anrichten.

~~~

orange: Geht total schnell und einfach und ist sehr lecker und sättigend :-)  
Pic kommt heut abend!

~~~

Posted by orange in vegetarisch at 08:26

Monday, October 29. 2007

Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

10 Äpfel (in meinem Fall aus Oma's Garten)
10 getrocknete Aprikosen
5 EL Amaretto
150 ml Wasser
ca. 5 cm Zimtrinde (oder -stange)
6 Nelken
1/2 Vanilleschote
10 EL brauner Rohrzucker
1 Dose Mangostücke
kleine Stücke Ingwer (wenn man ihn mag)
1 Hand voll Mandelblättchen
1/2 Zitrone

Äpfel schälen und durch den groben Raspler der Reibenmaschine jagen (diesmal war ich zu faul zum schnibbeln, aber das ging auch wunderbar). Zwischendurch Zitronensaft drüber geben, dass sie nicht allzu braun werden. Getrocknete Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Mango aus der Dose ebenfalls in Stücke schneiden. Den Mangosaft aufheben

Äpfel in einen Topf geben mit Zimt, Nelken, Vanilleschote, getrocknete Aprikosen, Zucker, Wasser und dem Sirup aus der Mangodose. Aufkochen und dann runter schalten. Auf mittlerer Hitze zu einem Kompott einkochen lassen.

Ca. auf halber Strecke die Mangostücke und den Amaretto mit rein geben. Immer mal wieder umrühren.

Die Mandelscheiben in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und unterheben.

~~~  
A Traum... mit etwas Quark dazu oder Kaiserschmarrn oder Pfannkuchen oder Reiberdatschi oder ... :-)  
~~~

Weitere feine Kompott-Rezepte:
Apfelkompott mit Ingwer und gerösteten Mandeln
Apfelkompott mit Apricot Brandy (ganz unten im Eintrag)
Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren

Posted by orange in [süßes](#) at 13:47

Sunday, October 28. 2007

Kartoffelcurry mit Erdnuessen

700 g festkochende Kartoffeln
3 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
4-5 EL Ghee
1 TL gemahlener Koriander
1/2 TL gemahlener Kreuzkuemmel
1 TL gemahlener Kurkuma
Cayennepfeffer
1-2 TL Garam Masala
Salz
2 EL Erdnussmus
100 g Erdnuskerne

Die Kartoffeln schaelen, waschen und in mundgerechte Stuecke schneiden. Den Knoblauch schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Den Ingwer schaelen und auf der Gemuesereibe fein reiben.

Das Ghee in einer grossen Pfanne zerlassen, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Koriander, Kreuzkuemmel, Kurkuma, Cayennepfeffer und Garam Masala darueberstaeuben und unter Ruehren kurz mitbraten. Die Kartoffeln und 300 ml Wasser hinzufuegen, mit Salz wuerzen und aufkochen. Die Kartoffeln zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen.

Das Erdnussmus und die Erdnuskerne zu den Karfoffeln geben und untermischen. Das Curry weitere 5 Minuten garen, bis die Karfoffeln weich sind. Das Kartoffelcurry mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Beilagen:

Dazu habe ich TK-Rotis (gibts in der Tiefkuehltruhe bei uns im Asia-Markt) gemacht... einfach in der sehr heissen Pfanne anbraten - fertig. Und einen Gurken-Tomaten-Salat mit ganz feinen roten Zwiebelringen und einem Dressing aus Zitronensaft, Oel, Salz und Pfeffer.

~~~

orange: Um dem Geschmack noch etwas "Tiefe" zu verleihen, habe ich noch mit braunem Rohrzucker, etwas Gemuesebruehepulver und Zitronensaft abgeschmeckt. Ich hoffe, Ihr koennt verstehen, was ich mit Tiefe meine... ist schwer zu beschreiben. Einfach wenn das Gericht "vollmundig" schmeckt. Hm... das war jetzt nicht die beste Erklaerung, was? ;-)

~~~

Posted by orange in india, vegetarisch at 18:02

Sooooo viele Kochbuecher !!!

Hui, eigentlich wollte ich nur mal ein wenig Ordnung in mein Regal bringen. Am Ende war ich ueberrascht, wie viele Kochbuecher sich inzwischen angesammelt haben - ein jedes eine willkommene Inspirationsquelle. Vielleicht auf fuer Euch... Deshalb gibt es einen permanenten Link zu diesem Eintrag rechts im Menue und ich werde die Liste weiter pflegen.

-> zur Liste

(wundert Euch nicht ueber's Datum, ich wollte nur, dass der riesig lange Eintrag moeglichst weit hinten steht... die Liste ist selbstverstaendlich aktuell!!)

Posted by orange in kunst, kino, schÅ¶nes at 12:36

Wenn Süßkartoffeln und Ingwer...

... die Weltherrschaft an sich reißen.
Eine Studie am wachsenden Objekt.

Ist Ihr Zuhause auch trist und leblos? Wollen Sie sich gerne jeden Tag aufs Neue am Anblick einer wunderschönen Zimmerpflanze erfreuen aber haben keine Lust auf Gartenmärkte?

orange zeigt Ihnen wie's geht:

Man nehme eine Süßkartoffel aus dem Supermarkt (oder mehrere) mit dem Vorsatz daraus eine schmackhafte Suppe zuzubereiten und lege sie in die Obstschale.

Man packe sich die Freizeit so voll, dass man für dieses Vorhaben keine Zeit findet - so lange, bis die Süßkartoffel anfängt, Triebe zu bekommen.

Man fülle einen Topf mit Erde und lege die Süßkartoffel oben drauf (ein wenig andrücken, dass sie maximal 0,5 cm in der Erde ist). Man warte ein paar Tage und gebe ihr hin und wieder ein paar Tropfen Wasser.

Innerhalb kurzer Zeit sieht das ganze dann so aus:

Jeden Tag wenn Sie aufstehen, wird das Gewächs einige Zentimeter größer sein, seine großen Arme durch Ihre ganze Wohnung ausstrecken und sich schamlos um alle Gegenstände wickeln, die ihm im Wege stehen. Und wer ein wenig Geduld mitbringt und die Pflanze gut pflegt, darf sich auf wunderschöne Blüten freuen.

Das ganze funktioniert auch prima mit Ingwer:

Warten, bis er treibt, in die Erde legen, wieder warten. Und so sieht er aus, wenn er schon ein stattlicher Ingwer-Stengel ist.

Schön gel :-)

Posted by orange in kunst, kino, schönes at 08:38

Monday, October 22. 2007

Roastbeef mit Kraeuter - Senf - Kruste

Mein Schatz hat heute lecker gekocht :-)) Das Rezept will ich Euch natuerlich nicht vorenthalten...

Originalrezept:

1 kg Roastbeef

3 EL Ä–l

Salz

Pfeffer, frisch gemahlener

1 Bund Petersilie

1 Bund Majoran

1 Bund Thymian

1 Bund Basilikum

4 EL Senf, mittelscharfer

ZunÄ–chst heizen Sie den Backofen bei Ober- und Unterhitze vor.

Roastbeef unter flieÄ–endem kalten Wasser abspÄ–len, trocken tupfen und den dÄ–nnen Fettrand mit einem scharfen Messer entfernen. Ä–l in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten. Das Fleisch dann mit Salz und Pfeffer wÄ–rzen und das Fleisch in eine flache Auflaufform legen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 220Ä–C (vorgeheizt)

HeiÄ–luft: etwa 200Ä–C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 4-5 (nicht vorgeheizt)

Bratzeit: etwa 20 Minuten

In der Zwischenzeit fÄ–r die KrÄ–uter-Senf-Kruste Petersilie, Majoran, Thymian und Basilikum abspÄ–len, trocken tupfen, die BlÄ–ttchen von den StÄ–ngeln zupfen, fein hacken oder wiegen und mit Senf vermischen.

Das Roastbeef mit einem Pinsel mit der KrÄ–uter-Senf-Mischung bestreichen und bei der oben angegebenen Backofeneinstellung noch etwa 25 Minuten fertig garen.

Das fertige Roastbeef etwa 10 Minuten zugedeckt "ruhen" lassen. Den Bratensatz mit wenig Wasser loskochen und mit Salz und Pfeffer wÄ–rzen.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und die SoÄ–e dazu servieren.

Benny's Version davon:

3 Scheiben Rinderlende

3 EL Ä–l

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1/2 Bund Petersilie

1/2 Bund Thymian

1/2 Bund Basilikum

4 EL Dijon-Senf

Backofen einheizen.

Kraeuter fein hacken und mit dem Senf vermengen.

Oel in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz scharf anbraten. Dann salzen und pfeffern von beiden Seiten und oben dick mit der Kraeuter-Senf-Masse bestreichen. Dann in den Backofen und ca. 5-10 Min. fertig garen. (Eigentlich kann man das ganze auch in der Pfanne auf mittlerer Hitze - evtl. mit Deckel - weiter braten, ist vielleicht energiesparender... aber wir wollten uns ja wenigstens ein bisschen an das Rezept halten ;-)). Sauce ist eigentlich nicht notwendig, da man, wenn man Fleischscheiben verwendet, ja recht viel von dem Kraeuter-Senf-Belag hat.

Dazu gab es bei uns rote Kartoffeln (das sind Kartoffeln die eine rote Faerbung von Schale und Fleisch haben. Und so

sehen die aus: klick - gab es bei uns beim HIT) und

Prinzessbohnen mit Zwiebeln und Tomaten:

1 Pckg. frische Prinzessbohnen (die feinen, duennen)

2 Tomaten

1 kleine Zwiebel

Salz, Pfeffer, Butter

Bohnen putzen und ggf. die Enden abschneiden. Zwiebel fein wuerfeln und Tomaten ebenfalls wuerfeln.

Bohnen in Salzwasser bissfest kochen, abgiessen und zur Seite stellen.

Butter in dem Topf erhitzen, Zwiebel anschwitzen, dann die Bohnen und die Tomaten dazu geben. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Ca. 3 Minuten weiter braten und dann anrichten.

Posted by orange in fleisch at 19:00

Sunday, October 21. 2007

Amma in Muenchen 21.10. - 23.10.07

...eine spirituelle und kulinarische Begegnung.

Amma ist eine aus Kerala, Indien stammende Frau, die von vielen Menschen, die sie trafen, als Heilige bezeichnet wird. Sie reist durch die Welt um den Menschen ihre Liebe mitzugeben und drueckt dies in einer innigen Umarmung aus. Mehr ueber Amma: amma.de

Ich bin zwar sehr aufgeschlossen was Spiritualitaet angeht, aber bei solchen Veranstaltungen auch erst einmal skeptisch. Es war das erste Mal fuer mich, zu Amma zu gehen, aber nachdem ich eines der Buecher ueber sie gelesen hatte, hat es mich doch gereizt das alles einmal selbst zu erleben. Also stand ich am Sonntag frueh auf, um ins Zenith zu fahren. Ich war sehr ueberrascht, wie viele Menschen sich hier versammelt hatten. Man konnte sich eine Nummer fuer die Begegnung ziehen und - waehrend man wartete - die angenehme Athmosphaere geniessen und sich unterhalten. Ich habe insgesamt 5 Stunden gewartet. Die Begegnung selbst war leider sehr kurz aber dennoch ein unvergessliches Erlebnis. Das fruehe aufstehen hat sich also gelohnt - schon allein wegen der positiven und angenehmen Zeit, die man dort verbringen konnte. Und ich bin sogar einigen Bekannten unverhofft ueber den Weg gelaufen. Ein schoener Tag, der mir sicher in Erinnerung bleiben wird.

Auch wenn es in diesem Eintrag unpassend "weltlich" erscheint, darf ich die Anmerkung ueber die Verpflegung nicht vergessen ;-) Wir sind hier schliesslich in einem Kochblog!

Denn es gab Masala Dosa (eine Art indisches Crepe - das beeeeeeeeeeeeeeste der Welt *g* - gefuell mit Kartoffelcurry und dazu Kokoschutney). Ich liebe das Zeug einfach. Und falls das irgend wer liest, in dessen Moeglichkeit es liegt: Es gibt kein suedindisches Restaurant in Muenchen (falls doch, bitte sofort die Adresse mailen *g*). Das muss dringendst geaendert werden!!! :-)

Ich habe dort die besten Laddoos meines Lebens gegessen (die sind richtig im Mund geschmolzen) und ausserdem Griess-Halva, Schoko-Halva und Kokos-Burfi. Der Chai war auch nicht zu verachten. Leider war mir die Schlange fuer das "Thali" (verschiedene kleine Portionen indischer Gerichte auf einem Tablett zusammengestellt) an beiden Tagen zu lang... das sah auch seeehr gut aus. Fazit: Ich muss bald wieder nach Suediniden fahren... ganz sehr bald...

Posted by orange in urlaube und erlebtes at 18:00

Thursday, October 18. 2007

Kuerbis - Kaese - Quiche

250 g Mehl
125 g Butter
1 Eigelb
1 Prise Salz
100 g getrocknete Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 kg ausgeloestes Kuerbisfleisch
200 g Raclettekaese
1/2 Bund Koriandergruen
3 EL Olivenoel
6 Scheiben Serrano-Schinken

Mehl sieben. Die Butter mit dem Eigelb schaumig ruehren, mit Salz, 50 ml Wasser unter das Mehl arbeiten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie gewickelt 20 Min. kalt stellen.

Tomaten abtropfen lassen, das Oel dabei auffangen, Tomaten puerieren, etwas aufgefangenes Oel unterruehren. Knoblauch schaelen, dazupressen. Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad).

Teig auf bemehlter Flaechе ausrollen, in die Tarteform geben, mit Tomatenpaste bestreichen. Kuerbisfleisch in Spalten, Kaese in Scheiben schneiden. Beides abwechselnd kreisfoermig schichten.

Koriandergruen waschen, trocknen, Blaettchen abzupfen, mit Olivenoel verruehren, ueber die Quiche traefeln.

Auf mittlerer Einschubleiste 30 Min backen, dann mit dem Schinken garnieren, servieren.

~~~

orange: Dazu gab es einen Tomaten-Gurken-Salat mit angeroestetem Salatkerne-Mix und eine Schmandsauce:  
1 Becher Schmand, frische gehackte Kraeuter (wir hatten Thai-Basilikum, Koriander und Schnittlauch), Salz, Pfeffer, getrockneter Knobel aus der Muehle. War sehr lecker und hat pappsatt gemacht. Aber es sei gesagt dass der Raclettekaese einfach zum Himmel stinkt \*g\*

~~~

Posted by orange in vegetarisch at 14:51

Wednesday, October 17. 2007

Das Experiment: Quitten Chutney

1,5 Quitten
3 Orangen (Filets davon)
200 ml Weissweinessig
1/2 TL schwarze Senfkoerner
1/2 TL Kreuzkuemmel
Kerne von 1/4 Granatapfel
200 g Zucker
1 Nelke
1 rote Zwiebel, in Spalten geschnitten

Alles zusammen aufkochen und dick einkochen lassen. Heiss in gut ausgespuelte Glaeser fuellen und auf den Kopf stellen.

~~~

orange: Also wirklich empfehlen kann ich das Rezept nicht. Die Mengenangaben stimmen wahrscheinlich auch nicht 100%ig, da ich alles Freestyle zusammengemixt habe. Aber der Geschmack ist abgefahren. Erst denkt man sich urgs aber irgendwie ist der Nachgeschmack garnicht so uebel. Glaube daran muss noch gefeilt werden. Ohne Essig, Senfsamen und Kreuzkuemmel als Marmelade waer es sicher garnicht so verkehrt gewesen.

~~~

Posted by orange in dips+aufstriche at 15:27

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, October 8. 2007

Thunfisch - Creme mit Kapern

1 Dose Thunfisch in Öl
1 kleine Zwiebel, klein gehackt
1/2 Glas Kapern, grob gehackt
4 EL Schmand
Knoblauch so viel man will (ich hab getrockneten+gerösteten aus der Mühle genommen)
Salz, Pfeffer, Chilipulver
and a little bit Kurkuma ;-)

Öl abgießen, Thunfisch mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Schmand gut vermengen. Zwiebeln und Kapern unterrühren und wärmen. Fertig :-)

~~~~

orange: Natürlich sind in Sachen Gewürzen und Kräutern der Phantasie keine Grenzen gesetzt! Man könnte auch statt Schmand Mayo nehmen oder Salatcreme. Und die Kapern weg lassen, wenn man sie nicht mag. Und statt der Zwiebel Frühlingszwiebeln. Und Gurken und hartgekochtes Ei dazu geben. Und Tomatenstücke. Und und und :-)

~~~~

Posted by orange in dips+aufstriche at 20:22

Sunday, October 7. 2007

Aloo Tikki

Knusprige Kartoffelkuechlein

Fuer 12 Stueck:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

Salz

5 EL Kichererbsenmehl

1 Stueck frischer Ingwer (2 cm)

2 TL Kreuzkuemmelsamen

1/2 TL Chilipulver

2 EL Speisestaerke

3 EL gehackter Koriander

Oel zum Braten

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt in 20-25 Minuten weich kochen lassen. Dann abgessen, abdampfen und abkuehlen lassen.

Inzwischen das Kichererbsenmehl in einer Pfanne ohne Fett in 3-5 Min. unter ruehren roesten, bis es leicht Farbe bekommt und zu duften beginnt. Herausnehmen und abkuehlen lassen. Den Ingwer schaelen und fein hacken. Die Kreuzkuemmelsamen grob zerstoessen.

Die Kartoffeln schaelen, grob zerschneiden und mit einem Kartoffelstampfer zerdruecken. Mit den uebrigen Zutaten gut mischen und mit Salz abschmecken. Die Kartoffelmasse in 12 Portionen teilen, daraus Baellchen formen und diese zu Plaetzchen flach druecken.

Oel 1 cm hoch in eine Pfanne geben, erhitzen und die Kartoffelplaetzchen darin portionsweise beidseitig in 6-8 Minuten braun braten, eventuell zweimal wenden, damit sie schoen knusprig braun werden. Zum Servieren heiss aufschneiden und Joghurt, suesses Tamarinden-Chutney und/oder Minz-Chutney darueber geben.

~~~

orange: Bei uns gab es dazu das Kesari Paneer von gestern, Tamarinden-Dattel-Chutney und Kokos-Karotten-Chutney.

~~~

Posted by orange in india, vegetarisch at 21:05

Kesari Paneer

Frischkaese in Tomatensauce

Fuer 4 Personen:

1 kg reife Tomaten (ersatzweise Dosentomaten)

2 Zwiebeln

2 EL Oel

1 EL Ingwer gerieben

1 EL Knoblauch zerdrueckt

4 gruene Kardamomkapseln

1 TL Chilipulver

4 Gewuerznelken

gemahlene Muskatbluete (Macis)

Salz, Pfeffe

1/4 TL Safranfaeden

500 g Paneer (Rezept hier)

1/2 TL Garam Masala

4 EL Butter
100 g Sahne
1 Stueck frischer Ingwer

Die Tomaten waschen, heiss ueberbruehen, haeuten und in grobe Stuecke schneiden. Die Zwiebeln schaelen und klein wuerfeln. Das Oel in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln hellbraun anbraten. Ingwer-Knoblauch-Paste zugeben und 1 Min. unter Ruehren braten.

Die Tomaten zugeben, Kardamomsamen aus den Kapseln brechen und mit Chilpulver, Nelken und 2 Prisen Muskatbluete unter die Tomaten ruehren, salzen und pfeffern und offen bei schwacher Hitze in 30-40 Min. saemig einkochen lassen. Nelken herausfischen und die feritge Sauce mit einem Mixer oder Puerierstab fein puerieren

Den Safran in 4 EL heissem Wasser einweichen. Frischkaese in 1 cm breite Scheiben schneiden. Garam Masala und Safranwasser unter die Sauce ruehren und 4 Min. weiterkoecheln lassen.

Butter und 70 g Sahne unter die Sauce ruehren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kaesestuecke einlegen und bei ganz schwacher Hitze in der Sauce in 10 Min. warm werden lassen. Ingwer schaelen und in ganz feine Streifen schneiden Zum Servieren restliche Sahne spiralförmig ueber die Sauce laufen lassen und alles mit den Ingwerstreifen bestreuen.

~~~

orange: Rezept nachgekocht aus 'Indien - Kueche und Kultur' vom GU Verlag  
Jamjam :-). Ich glaube je laenger die Sauce einkocht, desto leckerer wird sie.

~~~

Posted by orange in india, vegetarisch at 10:12

Saturday, October 6. 2007

Brokkoli - Suesskartoffel - Suppe

1 Brokkoli
2 Suesskartoffeln
1 Zwiebel
1 kleines Stueck Ingwer
brauner Zucker, Salz, Pfeffer
1,5 l Gemuesebruehe
100 ml Kaffeesahne 12 %ig

Brokkoli waschen und kleinschneiden. Suesskartoffel schaelen und klein wuerfeln. Zwiebel fein wuerfeln.

Etwas Ghee oder Oel in einer Pfanne erhitzen, 1/2 TL Kreuzkuemmelsamen darin anroesten. Zwiebeln mit etwas Zucker zugeben anschwitzen bis die Zwiebeln glasig sind und der Zucker ein wenig karamelisiert ist. Dann den Brokkoli und die Suesskartoffelwuerfel untermengen und mit der Gemuesebruehe aufgiessen. Ingwer dazu geben.

Kochen lassen bis das Gemuese weich ist. Mit einem Puerierstab oder im Mixer puerieren. Die Kaffeesahne einruehren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

~~~

orange: Wenn man Ingwer gerne mag, kann man am Ende noch ein wenig frisch geschnittenen in die Suppe geben. Der Ingwer ist beim kochen zwar ein guter Geschmackgeber, verliert jedoch bei der Hitze seine aetherischen Oele und somit auch einen Grossteil der gesundheitsfoerdernden Wirkung.

Sehr lecker zu solchen Suppen sind immer in Butter angeroestete Brotwuerfel!

~~~

Posted by orange in suppen, vegetarisch at 18:00

Thursday, October 4, 2007

Meine Neuentdeckung: Schwarzmaihren

Letzte Woche hatte gabs beim Tengelmann hier um die Ecke diese lustig aussehenden Wurzeln. Sie haben - nicht wie unsere normalen Maihren eine leuchtend orange Farbe, sondern sind eher Schwarz-Dunkelrot-Orange marmoriert. Wenn man sie aufschneidet sind sie innen orange und außen rot. Sie haben ein wenig mehr SÄÄe als normale Karotten.

Wikipedia schreibt:

Eine weitere mögliche Urform der Karotte ist die Varietät der Schwarz-Maihre (Daucus carota ssp. sativus var. atrorubens Alef.). Sie wird heute noch in der Türkei angebaut, besitzt einen höheren Zuckergehalt als die Kultur-Maihre und ist aufgrund ihres hohen Anthocyangehaltes bei Rohgenuss stark bläulich färbend. Meistens wird sie zu Saft verarbeitet, der unter Umständen auch milchsauer vergoren wird.

Roh schmeckt sie eigentlich nicht viel anders, als eine normale Maihre, aber gekocht kam sie mir schon sÄÄer vor. Könnte sie mir super in Desserts vorstellen, wie Karotten-Halva oder Karottenkuchen. Aber Saft wäre sicher auch lecker davon.

Posted by orange in rezepte at 07:37

Wednesday, October 3. 2007

Nudelaufbau mit Ei

Einfaches, leckeres, sättigendes Essen ohne viel Schnickschnack... Perfekt für einen so verpennten, verkateren Feiertag :-)

250-300 g Nudeln (habe Hefenudeln genommen)
200 g Käse, gerieben (wir haben Parmesan genommen, weil kein anderer da war)

Sauce:

3 Eier

250 ml saure Sahne

Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Knoblauch aus der Mühle

nach Belieben frische oder getrocknete Kräuter, wie Oregano, Basilikum etc.

Variation 1 (unsere Resteverwertung):

3 Schwarzwälder, in dünne Stifte geschnitten

1 kleiner Bund Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

2 Tomaten, klein gewürfelt

1 Hand voll TK-Erbesen

Variation 2:

200 g Schinken

Brokkoli

Ofen auf 180-200°C vorheizen. Nudeln al dente kochen und abgießen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Mägen kurz darin anschwitzen. Dann mit den Tomaten und den Erbsen zu den Nudeln in den Topf geben und vermengen. Alles in eine Auflaufform geben.

Für die Sauce alle Saucenzutaten gut verrühren (Schneebeesen). Dann die Sauce gut über die Nudeln verteilen. Den Parmesan oder anderen Käse nach Wahl reiben und über dem Auflauf verteilen. Evtl. noch ein paar Butterflöckchen darüber geben.

Für ca. 30 Minuten im Ofen backen.

Posted by orange in pasta+so, vegetarisch at 14:00

Monday, October 1. 2007

Red Pumpkin Koottu (KÄ¼rbisgemÄ¼se/-dhal)

1 mittelgroÄ¼er Hokkaido
2 TL Chana Dal (halbiert, geschÄ¼lt)
2 grÄ¼ne Chilis, eingeritzt
Salz zum abschmecken

GewÄ¼rzpaste:

1 TL Ghee
1/4 frische Kokosnuss (geraspelt)
2 TL Koriandersamen
3 bis 4 getrocknete, rote Chilies
2 TL Chana Dal

GewÄ¼rzÄ¼hl:

1/2 TL Senfsamen
1 TL Urad Dal (kleine weisse Linsen)
6 bis 7 CurryblÄ¼tter
1 Prise Asafoetida

Den KÄ¼rbis in kleine WÄ¼rfel schneiden. Beim Hokkaido kann die Schale dran bleiben, da sie mitgegessen werden kann.

KÄ¼rbiswÄ¼rfel, Chana Dal (ich habe mehr als nur 2 TL genommen, da ich lieber ein "Dal" machen wollte, als ein reines GemÄ¼segericht), die grÄ¼nen, eingeritzten Chilies, Salz und ein wenig Wasser in einen Topf geben und kochen, bis der KÄ¼rbis und die Linsen durch sind. Die Linsen dÄ¼rfen ruhig noch eine nussartige Konsistenz haben. Der KÄ¼rbis wird - bis auf die Schalen sehr weich, fast pampig - da paÄ¼t ein wenig Biss durch die Linsen wunderbar.

GewÄ¼rzpaste:

Zwischenzeitlich 1 TL Ghee in einer Pfanne erhitzen, Koriandersamen, Chana Dal und die roten Chilies goldbraun rÄ¼sten und mit den Kokosnuss im Mixer oder MÄ¼rser zu einer Paste verarbeiten. Die Paste zu dem gekochten KÄ¼rbis geben und vermengen.

GewÄ¼rzÄ¼hl:

Ghee in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen zugeben und warten, bis sie springen, dann CurryblÄ¼tter und Urad Dal zugeben und rÄ¼sten bis es goldbraun ist. Asafoetida einrÄ¼hren und alles Ä¼ber das GemÄ¼se geben. Gut vermengen.

Dazu paÄ¼t am besten indisches Brot. Gibts tiefgekuehlt, aber am besten ists natuerlich selbst gemacht. Die GewÄ¼rze und Linsen findet man im gut sortierten Asialaden.

~~~

orange: Ich koennte mich in alle Rezepte, die auf diese Art und Weise zubereitet werden nur so reinlegen... schwaerm Aehnlich ist ja auch das Spinat-Dal mit Tamarinden-Kokos-Chutney. Gerade das angeroestete Urid Dal gibt so einen leckeren, unvergleichlichen Geschmack in diese Gerichte. Und natuerlich die frische Kokosnuss, Curryblaetter und Senfsamen.

~~~

Posted by orange in dhal - hÄ¼lsenfrÄ¼chte, india, vegetarisch at 10:12