

Friday, November 30. 2007

## **Nomiya [Muenchen]**

Am Freitag waren wir im Nomiya um endlich mal das Essen auszutesten. Wir sind recht spät, ausgehungert und völlig spontan hin gelaufen, obwohl wir schon wussten, dass es dort abends immer sehr voll wird und schwer einen Tisch zu bekommen. Und so standen wir ca. 45 Minuten vor dem Kleiderstaender (Daunenjacken sind ein prima Sofa-Ersatz) und haben uns die Wartezeit schon mal mit einem kühlen Freitag Feierabend-Bier versuesst.

Die wenigen Gelegenheiten einen freien Platz zu ergattern waren fast filmreif. Das Paerchen in der Ecke, das schon den ganzen Abend einen eher unstimmgigen Eindruck erweckt hatte, machte sich fertig zum gehen. Sogar die Bedienung war schon da mit der Rechnung, als dem Herren auffiel, dass er kein Geld dabei hat. Also musste er erst zur Bank und liess die naechsten 15 Minuten eine wartende, sehr stinkige Dame zurueck.

Unterdessen sah das Damen-Grueppchen am Fenster aus, als wuerde es sich aufmachen wollen. Unser freundlicher Hinweis bei der Bedienung wurde von den Ladies mit viel Humor und sicher auch einem Quentchen Schadenfreude aufgenommen... sie wollten nur was zu trinken bestellen und wir gingen wieder leer aus in Sachen Platz und Essen \*g\*

Die naechsten zwei Damen haben geschätzte 20 Minuten (gefühlte 1,5 Stunden) gebraucht um sich nach dem zahlen die Jacken anzuziehen, zu verabschieden und den Platz freizugeben. Aber langweilig oder unangenehm wurde es trotzdem nicht, dafür ist im Nomiya einfach zu gemächlich :-)

Und am Ende kamen wir doch noch zu unserem Essen:

Spinat mit Sesam-Sauce

Lachs-Rolle (Räucherlachsfilet, Gurke, Frühlingszwiebel)

Frischgemüse-Rolle (Gemüse, Frischkäse)

Ebi-Tempura-Rolle (frittierte Shrimps in Teriyaki-Soße)

Thunfisch scharf (Tekka-Maki)

Avocado-Maki

Scampi-Spiess

Kartoffel-Spiess

Aprikose, Pflaume, Dattel im Speckmantel-Spiess

Und es war soooo lecker, da ich mich schon jetzt darauf freue bald wieder hin zu gehen!!

Wir hatten auch einen prima Platz an der Sushi-Theke mit Ausblick auf alle "Futter-Bausteine" und den Grill mit den lecker duftenden Spießen.

Das Highlight des Abends war aber die Truppe am mittleren Tisch, die auf einmal ihre Instrumente ausgepackt hat und mit bayerischen Liedern und G'stanzl losgelegt hat.

Fazit: Ein bayrisch-japanisches Sushi-Wirtshaus bei dem man einen "Unter unserem Himmel"-Programmflyer auf dem Tisch findet und den Brand nach der scharf-würzigen Tekka-Maki mit einem guten Alttinger Bier aus dem Steinkrug trinken kann... einfach unschlagbar

Nomiya im Sommer:

NOMIYA

Währthstrasse 7

81667 München

Tel: 089-448 40 95

Posted by orange in restaurants getestet at 20:46

Monday, November 26. 2007

## **Fundstücke aus dem Bioladen / Teil I**

Neue, unbekannte Produkte wecken meinen Entdeckerinstinkt. Und vor allem im Bioladen findet man ja oft das ein oder andere noch fremde Schmankerl. Meinen Schatz hab ich damit wohl ein wenig angesteckt, denn heute kam er mit einer Tüte voller Leckerlis nach Hause.

Und daraus haben wir ein leckeres reichhaltiges Abendessen zubereitet... mit den neuen "Fundstücken aus dem Bioladen": "Zwiebel India" und "Mandel-Nuss-Tofu"

### 1. Gebackene Petersilienwurzeln (Rezept hier)

### 2. Zwiebel India mit Mandel-Nuss-Tofu und Kartoffeln

1 Glas "Zwiebel India"

3-4 Kartoffeln, in mundgerechten Würfeln

1 Pckg. Mandel-Nuss-Tofu, ebenfalls gewürfelt

ein wenig Sahne oder Kokosmilch

Ghee oder Öl

1 EL Ghee in einem Wok erhitzen, Kartoffeln hinein geben und ein paar Minuten anbraten. Dann den Tofu unterrühren und ebenfalls etwas anbraten. Die Zwiebel India Sauce - na, was kommt jetzt? :- ) - ebenfalls unterrühren und anbraten. Dann mit einem großzügigen Schuss Sahne und ein wenig Gemüsebrühe ablöschen und so lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln durch sind. Ggf. noch etwas Brühe zwischendurch nachgießen. Gelegentlich umrühren.

### 3. Gemischter Salat mit gebratenen Champignons

2 Salatherzen, in Streifen schneiden, waschen

8-10 Cocktailtomaten, halbiert od. geviertelt

3 Stangen Frühlingzwiebeln, in dünne Ringe

2-3 EL Salatkerne-Mix, in einer Pfanne ohne Fett angeröstet

Alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben.

Lecker Dressing anrühren und mit dem Salat vermengen:

2 TL Kuerbiskern-Feigen-Senf (gibts in "Gut zum Leben"-Biolaeden oder hier)

als Ersatz: Dijon-Senf mittelscharf

Kuerbiskernoel

Weissweinessig

Salz

Pfeffer

Honig

Aus den Dressing-Zutaten eine Sauce herstellen. Die Mengen muesst Ihr selbst nach Geschmack 'ertasten'. Ich hab das auch so gemacht, deshalb kann ich leider keine Mengenangaben machen. Am Besten geht das, indem man alles in ein Trinkglas gibt und mit einer Gabel verquirlt. Hilfreich ist auch so ein kleiner batteriebetriebener Quirl, mit dem man normal Milch fuer den Kaffee aufschaeumt.

Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons kurz scharf anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Knobel aus der Mühle oder frischem Knobel würzen. Champignons über den Salat geben.

Posted by orange in vegetarisch at 09:23

Sunday, November 25. 2007

### **Steinpilz - Ä–l**

30 g getrocknete Steinpilze  
400 ml SonnenblumenÄ–l  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
2 Knoblauchzehen

Knoblauch schÄ–len, vierteln und mit den anderen Zutaten in einem Glas oder einer weithalsigen Flasche vermengen. Das Ä–l 2â€“3 Wochen ziehen lassen, durch ein Sieb abgieÄ–en und in eine Flasche fÄ–llen.

Posted by orange in essig + Ä–l at 16:45

Saturday, November 24. 2007

**Ofenkaese, Salat mit Kuerbisspalten und suuuper Dressing!**

Da sieht man mal wieder, wie einen Werbung beeinflusst. Vor allem bei Essen bin ich da sehr empfaenglich. "Ooooooh mach's nochmaaaal"

Posted by orange in vegetarisch at 16:52

Monday, November 19. 2007

### **Rahmgeschnetzeltes mit Schwammerl**

400 g Schweinefilet  
1/2 Kiste Champignons  
1 Zwiebel  
Salz, Pfeffer, Paprika  
1 EL Dijon-Senf  
Gem<sup>1</sup>/<sub>4</sub>sebr<sup>1</sup>/<sub>4</sub>hepulver  
(TK-)Schnittlauch  
1 Becher Sahne

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken, Schweinefilet in mundgerechte St<sup>1</sup>/<sub>4</sub>cke schneiden.

Wenig <sup>1</sup>/<sub>4</sub>l in einer Pfanne erhitzen und die Champignons scharf anbraten, bis sie etwas Farbe nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika w<sup>1</sup>/<sub>4</sub>rzen und heraus nehmen.

Die Zwiebel in die Pfanne geben und ein paar Minuten anschwitzen, dann das Fleisch dazu geben und anbraten. Mit Sahne abl<sup>1</sup>/<sub>4</sub>tschen und die Sahne aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Gem<sup>1</sup>/<sub>4</sub>sebr<sup>1</sup>/<sub>4</sub>hepulver, Senf und Schnittlauch w<sup>1</sup>/<sub>4</sub>rzen und die Sauce s<sup>1</sup>/<sub>4</sub>mig einkochen lassen. Die vorher gebratenen Champignons in die Sauce geben und untermischen. Noch kurz weiter kochen lassen und ggf. nachw<sup>1</sup>/<sub>4</sub>rzen.

Mit Reis, Nudeln oder Pommes (mein Favorit... Pommes und Sahnesauce

Posted by orange in fleisch at 21:23

### **Kichererbsen - Korma**

Kichererbsen in Mandel-Sahne-Sauce

250 g getrocknete Kichererbsen  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
2 rote Chilischoten  
1 TL geriebener Ingwer  
50 g gemahlene Mandeln  
2 EL Ghee oder Butterschmalz  
1/4 TL gemahlener Kardamom  
1/2 TL Zimtpulver  
je 1 1/2 TL gemahlener Kreuzkuemmel und Koriander  
400 ml Kokosmilch  
Salz, Zucker  
1 1/2 TL Garam Masala

Optional (und sehr lecker!):

4 getrocknete Aprikosen, in duenne Streifen geschnitten  
2 EL Rosinen

Die Kichererbsen ueber Nacht im Wasser einweichen. In ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Die Chilischoten laengs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in feine Wuerfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Chili mit dem Ingwer und den Mandeln mischen.

Das Ghee oder Butterschmalz in einem Topf zerlassen, Kardamom, Zimt, Kreuzkuemmel und Koriander einruehren. Die Zwiebel-Mandel-Mischung zu den Gewuerzen geben und 2 bis 3 Minuten unter Ruehren mitbraten. Die Kokosmilch und die Kichererbsen (und wenn man mag Trockenfruechte) hinzufuegen und offen bei schwacher Hitze etwa 1 Std. koecheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

Das Korma mit Salz, Zucker und Garam Masala wuerzen und weitere 2 Minuten koecheln lassen. Nach Belieben mit Fruehlingszwiebelringen garnieren und mit Basmatireis servieren.

~~~

orange: Gab es bei uns mit prima Reis aus unserem neuen Reiskocher - jaha, wir haben jetzt einen Reiskocher und dem werd ich noch einen separaten Eintrag widmen ;-) - und ganz normalem, in Salzwasser gekochtem Rosenkohl und Karottensalat! Jamjam!

~~~

Posted by orange in dhal - hÄ¼lsenfrÄ¼chte, india, vegetarisch at 12:25

Wednesday, November 14. 2007

### **Gefüllter Kürbis mit Feta**

1 Hokkaido-Kürbis  
3/4 Pckg. Feta  
4 EL Pinienkerne  
2-3 Zehen Knoblauch  
1 Zwiebel  
1 EL Schmand oder Sahne  
Gemüsebrühepulver  
Salz, Pfeffer, Paprika

Optional:

1 EL Kapern, fein gehackt  
1 ganz kleines Stück frischer Ingwer, geschält fein gewirfelt  
frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Basilikum und/oder  
getrocknete Kräuter, z.B. Rosmarinnadeln, Oregano usw.  
Ich habe TK-Schnittlauch, getrockneten Rosmarin und Oregano verwendet.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Kürbis oben einen Deckel abschneiden, bis man an das Fleisch kommt (meist bissl weniger als die Hälfte). Das weiche Fleisch mit einem Löffel rauskratzen und einen ca. 1,5-2cm dicken Rand lassen. Ein wenig Olivenöl in eine Auflaufform geben und den Kürbis mit dem Loch nach oben hinein setzen. Innen ein wenig Salzen und Pfeffern und in den Backofen schieben, bis man die Füllung fertig hat.

Die oben abgeschnittenen Kuerbisstuecke klein wuerfeln. Zwiebel fein wuerfeln, Knoblauch durch die Presse druecken, Ingwer fein wuerfeln.

Olivenoel in einer Pfanne erhitzen, die Pinienkerne kurz anroesten, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazu geben und anbraten. Dann die Kuerbisstuecke dazu geben, vermengen und weiter braten. Nach ein paar Minuten den Schmand, Kapern und die Kraeuter untermischen. Mit den Gewuerzen und dem Gemuesebruehepulver (ein gutes, ohne Glutamat, dafuer mit Gemuese ;-) ) abschmecken. Feta in einer Schale mit den Haenden zerdruecken und die Kuerbismischung damit verruehren.

Gemuesebruehepulver und etwas Olivenoel zu einer dicken Marinade vermengen. Den Kuerbis aus dem Ofen holen und mit der Marinade aussen einstreichen. Die Fuelleung in den Kuerbis fuellen und wieder ab in den Backofen damit. Nach 20 Minuten mal testen, ob die Kuerbisstuecke innen schon durch sind, ansonsten noch etwas laenger bruzzeln.

Posted by orange in vegetarisch at 11:40

Thursday, November 8. 2007

### **Saisongemüse Herbst/Winter: Weisskohl**

Da ich gestern mal wieder das leckere Weisskohlcurry gekocht habe, dacht ich, ich sollte diesem Gemüse auch mal einen Eintrag widmen. Der Weisskohl hat jetzt nämlich Saison in dieser kalten Jahreszeit, die inzwischen angebrochen ist (\*ausdemfensterguckundfrier\*). Und das ist gut so, denn er ist sehr reich an Vitamin C. Zudem schmeckt er lecker und wenn man die richtigen Gewürze (z.B. Kümmel) verwendet, ist er auch nur halb so "explosiv" ;-)

Es gibt nicht nur viele deutsche Gerichte, die mit Weisskohl zubereitet werden (z.B. Kohlrouladen, deftige Eintöpfe, Sauerkraut, Bayrisch Kraut, Krautsalat), sondern auch einige exotische - was ihn für mich natürlich wieder interessant macht :)

Rezepte auf [oh-range.com](http://oh-range.com) mit Weisskohl:

Rouladen "Freestyle" mit BAYRISCH KRAUT und Kartoffelbrei  
Weisskohlcurry

Posted by orange in rezepte, vegetarisch at 19:00

Monday, November 5. 2007

### **Neuzugänge im Kochbuch-Regal**

Juhuu, heute muss ich für meine 3 Neuerrungenschaften Platz im Regal finden. Das erste reinschmecken war schonmal sehr vielversprechend. Ich werde berichten, sobald ich sie mir intensiver durchgesehen habe!

#### **ASIEN ALLGEMEIN**

Currys

Verlag: Zabert Sandmann

ISBN-10: 3898831450

#### **VIETNAM**

Vietnam

Verlag: Zabert Sandmann

ISBN-10: 3898831752

#### **SONSTIGES**

Antipasti & Tappas

Verlag: Zabert Sandmann

ISBN-10: 3898831434

----> zur Kochbuchsammlung

Posted by orange in kunst, kino, schänes at 17:00

Sunday, November 4, 2007

## **Beef - Thai - Curry**

3 Rinderfilet-Scheiben  
6 Baby-Auberginen  
1 Karotte  
1 SÄ¼Äkartoffel  
6 Kaffir-LimettenblÄtter  
2 TL brauner Rohrzucker  
1/2 Zwiebel (Ringe)  
1/2 Bund frischer Koriander  
4 EL ErdnÄ¼sse  
1 Dose Kokosmilch (ungeschÄ¼ttelt)  
ErdnussÄl  
4 TL Fischsauce

### **Paste:**

4-6 grosse, rote, getrocknete Chilis  
2 Zitronengras-StÄngel  
1/2 Zwiebel  
5-6 Knobelzehen  
1 TL KreuzkÄ¼mmel  
1 TL Koriander  
Saft von 1/2 Limette  
Salz

Rinderfilets in Streifen schneiden. Auberginen vierteln, SÄ¼Äkartoffel in mundgerechte WÄ¼rfel schneiden. Karotte in dÄ¼nne Scheiben schneiden. 1/2 Zwiebel in dÄ¼nne Ringe schneiden.

### **Paste herstellen:**

Die Chilis aufbrechen und die Kerne entsorgen. Dann in etwas Wasser einweichen. Vom Zitronengras die ÄuÄeren harten BlÄtter entfernen, das untere Drittel abschneiden und fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine WÄ¼rfel schneiden.

KreuzkÄ¼mmel und Koriander vorbereiten: Falls man ganze GewÄ¼rze hat, erst kurz rÄsten und dann im MÄrser zerstoßen.

Alle Zutaten fÄ¼r die Paste in einen MÄrser geben und zu einer homogenen Paste verarbeiten.

### **Curry Ächtschn:**

Ca. 3 EL ErdnussÄl in einem Wok erhitzen und die Zwiebelringe goldbraun anbraten. Dann heraus nehmen.

Die Paste und den Rohrzucker in das restliche Äl geben und ca. 1 Minute anbraten. Dann von der Kokosmilch den abgesetzten festen Teil abnehmen (Creme) und gut mit der Paste verrÄ¼hren. In diesem Gemisch das Fleisch anbraten. Nach ca. 4 Minuten die restliche Kokosmilch und das GemÄ¼se inkl. der vorgebratenen Zwiebelringe dazu geben. Fischsauce, LimettenblÄtter und den abgeschnittenen Rest des Zitronengrases am StÄ¼ck untermengen. Mit Deckel kÄcheln lassen bis das GemÄ¼se weich ist. Mit Salz, Zucker und Fischsauce abschmecken und noch kurz ohne Deckel weiter kÄcheln lassen.

KorianderblÄtter fein hacken. Die HÄlfte in das Curry rÄ¼hren, andere HÄlfte aufheben. ErdnÄ¼sse ohne Fett in einer Pfanne anrÄsten und grob zerhacken. Curry mit Reis und darÄ¼ber gestreutem Koriander und ErdnÄ¼ssen servieren.

Posted by orange in fleisch, thailand at 22:17

Saturday, November 3. 2007

## **Rouladen "Freestyle" mit Bayrisch Kraut und Kartoffelbrei**

So, das wird jetzt schwer, die Rezepte aufzuschreiben, da wir ziemlich "freihand" gekocht haben. Aber ich versuchs mal. FÄ¼r ein besseres VerstÄ¼ndnis, vielleicht einfach mal die Grundrezepte fÄ¼r Bayrisch Kraut, Einbrenne etc. durchlesen. FÄ¼r jemanden der den Geschmack von dem Kraut nicht kennt ists vielleicht so etwas schwer. AuÄ¼er er experimentiert auch so gern wie ich ;-)

Rouladen:

500 g Rouladenfleisch (Rind)  
(wir haben 4 grosse Rouladen raus gekriegt)

FÄ¼llung:

Dijon-Senf  
3 Essiggurken  
1 kleine Zwiebel  
50 g SpeckwÄ¼rfel

Sauce:

1/2 kleiner Kohlrabi  
1 kleine Zwiebel  
1 mittelgrosse Karotte  
300 ml BrÄ¼he (aus Fleisch oder GemÄ¼se)  
Salz, Pfeffer, Paprika  
1 Schuss Sahne

Rouladenfleisch ggf. in der Mitte teilen, dass man keine Riesenrollen bekommt. Von beiden Seiten pfeffern und salzen.

Eine Zwiebel, die Karotte und den halben Kohlrabi in grobe StÄ¼cke schneiden.

Die 2. Zwiebel fein wÄ¼rfeln. Zwiebeln und Speck zusammen in einer kleinen Pfanne kurz anschwitzen, dann herausnehmen. Die Essiggurken klein wÄ¼rfeln und mit der Zwiebel-Speck-Mischung vermengen.

Die Rouladen ausbreiten, mit Senf bestreichen und in der Mitte mit der FÄ¼llung belegen. dann einrollen und mit einem Zahnstocher o.Ä¼. fixieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten. Das GemÄ¼se dazu geben und kurz mitbraten, dann mit ca. 250 ml BrÄ¼he aufgiessen und mit Deckel ca. 20 Min. kÄ¼cheln lassen.

Wenn das GemÄ¼se weich ist, die Sauce etwas eingekocht und das Fleisch durch, die GemÄ¼sestÄ¼cke heraus nehmen und mit einem Mixer pÄ¼rieren. Die HÄ¼lfte des PÄ¼rees zurÄ¼ck in die Pfanne geben und mit einem Spritzer Schlagsahne mit der Sauce verrÄ¼hren. Ggf. mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken.

Den Rest des PÄ¼rees als Beilage servieren.

---

Kartoffelbrei:

6 mehlig kochende Kartoffeln  
Milch  
1 kleines StÄ¼ck Butter  
Salz, Muskat

Die Kartoffeln weich kochen und schÄ¼len. Dann mit einem Kartoffelstampfer zu einem Brei zerdrÄ¼cken. Mit einem Schuss Milch und dem StÄ¼ck Butter die Konsistenz cremiger machen. Die Menge hÄ¼ngt davon ab, wie cremig oder

pampfig man den Brei gern hat. Mit Salz und geriebener Muskatnuss (Vorsicht, nicht zu viel, sonst wirds bitter!) abschmecken.

---

Bayrisch Kraut:

1/2 grossen Kopf Weisskohl

2 EL Butterschmalz

ganzer KÄ¼mmel

Salz, Pfeffer

200 g SpeckwÄ¼rfel

300 ml BrÄ¼he (aus Fleisch oder GemÄ¼se)

Puderzucker

ca. 1 TL Weissweinessig

Einbrenne: Mehl, Butter

Den Kohl in ca. 1/2 - 1 cm dicke Streifen schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die SpeckwÄ¼rfel und den KÄ¼mmel darin kurz anbraten (nicht zu dunkel), dann den Kohl dazu geben und gut vermengen. Mit BrÄ¼he aufgiessen und mit Deckel kÄ¼cheln lassen. Wenn das Kraut weicher geworden ist mit Salz, Pfeffer, reichlich Zucker und ein wenig Essig abschmecken und weiter kÄ¼cheln lassen.

In der Zwischenzeit eine Einbrenne herstellen. Dazu ein StÄ¼ck Butter in einer Pfanne schmelzen. Dann ein paar TL Mehl einrÄ¼hren, dass eine cremige Pampe entsteht und unter stÄ¼ndigem RÄ¼hren golden anrÄ¼sten.

Ein wenig "Saft" vom Kohl in ein SchÄ¼sselchen geben und etwas von der Einbrenne einrÄ¼hren ohne KlÄ¼mpchen. Das Ganze dann zurÄ¼ck zum Kraut geben. Das Kraut soll durch die Bindung mit dem Mehl eine etwas sÄ¼migere Konsistenz bekommen.

Posted by orange in fleisch at 20:27