

Sunday, July 13. 2008

Selbst gemachte Kräuterbutter

1/2 Pckg. Butter

reichlich frische Kräuter nach Wahl (z.B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Rosmarin, Thai-Basilikum, Oregano, Thymian... was grad da ist - klein gehackt)

zur Not geht auch eine TK-Kräutermischung

etwas gepressten Knoblauch oder

getrockneten Knoblauch aus der Mühle

Paprika, Salz, Pfeffer

wer mag etwas Chilipulver

wer mag etwas abgeriebene Zitronenschale

Die Butter bei Zimmertemperatur etwas weicher werden lassen und dann mit allen Zutaten in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und vermengen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Gab es bei uns zu würzigen, gebratenen Garnelen, Pellkartoffeln und einem großen gemischten Salat!

Posted by orange in dips+aufstriche at 10:16

Saturday, July 12. 2008

Benny's prima Frühstück - Omelette

mit Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, frischen Kräutern und zerlaufenem Babybell-Käse Einfach alles was man rein tun möchte klein schneiden und mit ein paar Eiern verrühren, wärzen und in einer Pfanne braten.

Toller Tip: Wer nicht möchte, dass das Omlett beim Umdrehen zerfällt, legt einfach einen Teller auf die Pfanne, dreht das Ganze um (Omlett ist jetzt auf dem Teller) und wendet das Omlett mit der ungebräunten Seite nach unten langsam wieder in die Pfanne gleiten. Funktioniert super und man macht keinen ungewollten Kaiserschmarrn mehr :-)

Dazu gab es Guacamole und Brot

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 10:05

Friday, July 11. 2008

Squid Masala (Tintenfisch in wÄ¼rziger Sauce)

Mit reichlich frischen CurryblÄttern. Lecker wÄ¼rzig!

Gab es bei uns mit Minz-Raita und genetztem Landbrot von hier

Posted by orange in fisch + meerestier, india at 20:54

Obstsalat mit Himbeeren, Nektarinen, Orangen

mit einem SchuÄ Amaretto und Toffifee-StÄ¼ckchen

FÄ¼r 2 Personen:

2 groÄe Nektarinen

1 groÄe Orange

1 Schale frische Himbeeren

3-4 EL Amaretto

(wer keinen Alkohol rein tun mag kann auch mit Bittermandelaroma abschmecken. Da weiÄ ich allerdings die Menge nicht.)

3 Toffifee

Nektarinen in WÄ¼rfel schneiden. Himbeeren waschen und trocken tupfen, Orange filetieren und das, was Ä¼brig bleibt, auspressen. Die Toffifee klein hacken. Alles zusammen in einer Schale mischen und mit dem Amaretto abschmecken.

Weitere Obstsalat-Rezepte:

leeecker Obstsalat

Exotischer Obstsalat mit Mango

~~~

Spontane Eigenkreation aus Lust und Laune. Der Sommer ist da juhuu!

~~~

Posted by orange in salate, sÄes at 13:58

Tuesday, July 8. 2008

Onigiri How To (eat)

Wie hier (Ich bin verliebt - mein 1. Onigiri) versprochen, eine Bilderdoku der - wie ich finde - wirklich genialen Onigiri Verpackung:

Geniale Verpackung und leckerer Inhalt

Gebrauchsanweisung studieren

Einfach den Streifen in der Mitte rundherum abziehen

Die Folie wie eine Lotusblume zur Seite schieben und dann einfach rausziehen. So legt sich das Noriblatt, das davor durch eine Folienschicht vorm Durchweichen geschÄtzt ist direkt um den Reis.

Nori-Algenblatt schÄn darum drappieren

Und genÄhlich reinbeissen! Hier ist es mit gekochtem Lachs gefÄllt :-)

Posted by orange in japan at 17:45

Monday, July 7. 2008

Pimp my Obst

Ich mochte Obst zwar vom Geschmack her immer gerne, aber als Kind musste mich meine Mutter immer etwas ueberlisten, dass ich genug davon zu mir nehme. Also gab es oft Bananen- oder Erdbeermilch - die habe ich geliebt.

Oder auch klein geschnittenes Obst mit einem Klecks Nuss-Nougatcreme oder Honig als "Dip". Es gibt auch eine Kokos-Nougatcreme ("Samba" von Rapunzel - im Bioladen)... die find ich besonders fein!

Was auch als Snack oder kleines FrÃ¼hstÃ¼ck super lecker ist - wenn man in mundgerechte StÃ¼cke geschnittene FrÃ¼chte mit etwas Zimt bestreut. Das wurde in dem Yogazentrum, in dem ich war oft gemacht und ich hab es beibehalten, weil es das Obst zum richtigen Seelenschmeichler macht.

Ich habe auch schon gelesen, daÃ das Obst in Indien oft mal mit GewÃ¼rzen aufgepeppt wird, die wir wahrscheinlich intuitiv erstmal nicht verwenden wÃ¼rden. Chili zum Beispiel oder gerÃ¶steter KreuzkÃ¼mmel, sogar schwarzes Salz habe ich schon entdeckt. Auch ein wÃ¼rziger Obstsalat "Fruit Chaat" scheint sehr beliebt zu sein. Chili und Cumin sind wirklich sehr lecker. Die anderen Varianten kann ich mir auch gut vorstellen und werde sie sicher diesen Sommer noch ausprobieren.

Was fÃ¼r Obst man verwendet kann jeder selbst entscheiden, z.B. Ãpfel, Birnen, Bananen, Mangos, Orangen, Guaven.... Am besten man probiert einfach mal aus was am besten fÃ¼r einen selbst zusammen paÃt und kann so ganz tolle neue GeschmÃ¤cker und Variationen entdecken.

Manche Obstsorten kann man auch unreif essen. Als wir das letzte mal in Thailand waren, haben wir uns im Zug ein kleines SÃ¼ckchen grÃ¼ne Mangospalten gekauft. In der Verpackung war wiederum ein kleines SÃ¼ckchen mit einer GewÃ¼rmischung zum Dippen. GrÃ¼ne Mango hat in etwa die Konsistenz von einem festen Apfel. Und fÃ¼r den Dip wird wohl gerne Zucker, Chili und/oder Fischsauce verwendet.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, sÃes at 08:03

Sunday, July 6. 2008

Keralischer Senffisch mit Kokos-Mais und Kartoffeln

Marinade:

- 4 EL braune Senfsamen
- 1 Kardamomkapsel
- 1 Prise Zimt (nur gaaanz wenig!)
- 1/2 TL brauner Zucker
- 1 rote, getrocknete Chilischote
- 1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt

Senfsamen, die schwarzen Samen aus der Kardamomkapsel und die getrocknete Chili in einem Mörser fein zerstoßen und mit 2 EL Wasser und 1 EL Ghee vermengen. Den Knoblauch, Zucker und Zimt unterrühren.

Fischpäckchen:

- Alufolie
- 2 TK-Lachsfilets, angetaut und einmal quer halbiert
- Zitronensaft
- Curryblätter, getrocknet oder Frisch
- 4 Lorbeerblätter, getrocknet
- 1 Knoblauchzehe, in feine Scheiben
- Ghee
- Salz, Pfeffer

Backofen auf 180°C vorheizen.

Vier ausreichend große Stücke Alufolie abreißen. Den Fisch von beiden Seiten nicht zu sehr salzen und pfeffern, dann ebenfalls von beiden Seiten mit der Senfmarinade bestreichen. Jeweils ein Stück Fisch auf ein Stück Alufolie legen. Das Filet mit ausreichend Zitronensaft beträufeln, den Knoblauchscheiben, einem Lorbeerblatt und ein paar Curryblättern belegen, mit etwas Ghee beträufeln und zu einem Päckchen falten, damit nichts herausrinnen kann. Die Päckchen auf den Rost im Backofen legen und für ca. 40 Minuten garen (Kommt auf den Ofen an. Man kann ja zwischendurch mal ein Päckchen vorsichtig öffnen und gucken, ob der Fisch schon durch ist.)

Den Fisch mit Kokos-Mais und Pellkartoffeln servieren.

Südländisch inspirierter Mais in cremiger Kokossauce:

- 1 Dose Mais, abgetropft
- 2 kleine Zwiebeln, in kleine Würfel geschnitten
- 1 TL braune Senfsamen
- 3 EL Urid Dal
- 1 rote, getrocknete Chilischote, fein gehackt
- Curryblätter
- 1/2 Dose Kokosmilch
- 2 EL Ghee zum anbraten
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL brauner Zucker
- Garam Masala
- Kurkuma
- Chilipulver
- Salz, Pfeffer
- Gemüsebrühepulver

Ghee in einem Topf erhitzen, Senfsamen, Urid Dal, Curryblätter und Chili anrösten bis das Dal goldbraun wird. Die Zwiebeln, 2 EL Kokosmilch und den braunen Zucker dazu geben. Kurz anschwitzen. Dann den Mais zugeben, alles umrühren. Mit Kokosmilch aufgießen. Mit Gemüsepulver, Garam Masala, Kurkuma, etwas Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen und einkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Es zieht richtig schön durch, wenn man den Mais nach dem Einkochen vom Herd nimmt und erst etwas später wieder erwärmt (bei mir waren das so 15 Minuten). Mit einem Spritzer Zitronensaft und ggf. noch mit den schon geübten Gewürzen abschmecken.

Posted by orange in fisch + meerestier, india, vegetarisch at 19:02

Wednesday, July 2. 2008

Karotten - Basilikum - Brot

Okeeee, das Rezept klingt vielleicht etwas sehr "gesund" für den einen oder anderen, aber ich finde, es ist ein richtig leckerer Snack oder ein kleines, leichtes Abendessen für die warme Jahreszeit! Wer mag, kann auch noch etwas Frischkäse auf das Brot schmieren und dann erst die Karotten drauf legen :-). Oder man reicht das ganze ohne Brot als Gemüsebeilage.

Für 2 belegte Brote:
2 Karotten
2 EL Sonnenblumenkerne
1/2 TL brauner Zucker
1 Hand voll frisches Basilikum
Butter zum andünsten
Salz, Pfeffer

Karotten in dünne Streifen schneiden.

Butter mit dem Zucker in einem Topf zergehen lassen und die Sonnenblumenkerne darin kurz karamelisieren. Karottenstreifen dazu geben, gut umrühren und kurz andünsten, bis sie etwas weicher werden, aber noch bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und reichlich gehacktem, frischem Basilikum vermengen.

Karotten auf einer Scheibe leckerem, saftigem Vollkornbrot anrichten.

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 16:28