

Sunday, October 26. 2008

Bayrischer Schweinebraten

... nach einem Rezept von meiner Mama

Mein erster Schweinebraten und die Batterien von meiner Kamera waren leer :-)

Das ist schade, denn er ist richtig gut geworden! Ich hatte etwas Bedenken, ob ich die Kruste vernünftig hinkriege, aber das ging ohne Probleme. Ich glaub, ich hab nur etwas zu wenig Zwiebeln und ein bisschen zu viel Wasser rein getan. Die Sauce wurde nicht dunkel. Aber da gibt es einen super Trick: Einfach das Gemüse im Mixer pürieren, mit dem Bratensaft vermischen und im noch heissen Ofen, während man das Fleisch schneidet, ein wenig einreduzieren lassen.

Wir haben für 4 Personen gekocht :-)

1,8 kg Schweinefleisch z.B. Schulter mit Schwarte / Halsgrat ist eher durchwachsen aber auch passend / oder etwas, das sie in der Metzgerei als "Krustenbraten" verkaufen und laut der Verkäuferin "irgendwo vom Rücken/Hälfte" stammt. Das hatten wir... Am Besten einfach beraten lassen :-)
zum Mitbraten eignen sich eine Scheibe Wammerl (Bauch) oder Ripperl - wegen der Soße

Würzung:

Salz, Pfeffer, Kümmel (nicht sparen)

4 Knoblauchzehen zerdrücken, Fleisch einreiben, Kruste aber aussparen

Zwiebeln 2,5 recht große oder 4-5 kleinere, grob geschnitten

eine halbe Karotte und ein Stück Sellerie mit in die Reine geben

Braten:

Gut gewürztes Fleisch in die Reine geben, Wurzelgemüse und Zwiebel dazu, ungefähr eine (kleine!) Tasse Wasser dazu und im vorgeheizten Ofen auf ca. 180 - 200 Grad auf mittlerer Schiene ca. 1 Stunde braten. Wenn Zwiebeln braun anlegen - also bitte beobachten - etwas Wasser zugießen.

Danach Herd auf 220 Grad schalten und eine weitere Stunde fertigbraten. Aufpassen - immer wieder aufgiessen, wenn das Gemüse zu dunkel wird! Sauce sollte jetzt schon eine schöne Naturbräunung haben.

Wenn die Garzeit um ist, Fleisch herausnehmen. Die Kruste abnehmen und Fleisch in Scheiben schneiden. Sauce durch ein Sieb giessen, Zwiebel und Gemüse durchs Sieb drücken, das macht die Soße sämiger und geschmackvoller.

Soße nochmal erhitzen und abschmecken.

Dazu gab es Semmelknödel, Bayrisch Kraut und Salat!

Posted by orange in fleisch at 20:05

Bayrisch Kraut

1/2 grossen Kopf Weisskohl

2 EL Butterschmalz

ganzer Kümmel

Salz, Pfeffer

200 g Speckwürfel

300 ml Brühe (aus Fleisch oder Gemüse)

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 Speckwürfel und den Käse darin kurz anbraten (nicht zu dunkel), dann den Kohl dazu geben und gut vermengen. Mit Brühe aufgießen und mit Deckel köcheln lassen. Wenn das Kraut weicher geworden ist mit Salz, Pfeffer, reichlich Zucker und ein wenig Essig abschmecken und weiter köcheln lassen.

In der Zwischenzeit eine Einbrenne herstellen. Dazu ein Stück Butter in einer Pfanne schmelzen. Dann ein paar TL Mehl einrühren, dass eine cremige Pampe entsteht und unter ständigem Rühren golden anrösten.

Ein wenig "Saft" vom Kohl in ein Schüsselchen geben und etwas von der Einbrenne einrühren ohne Klümpchen. Das Ganze dann zurück zum Kraut geben. Das Kraut soll durch die Bindung mit dem Mehl eine etwas sämiger Konsistenz bekommen.

Posted by orange in fleisch at 20:04

Semmelknödel

Für 4 Personen:

10 Scheiben geschnittenen, alte Semmeln in eine grosse Schüssel geben, 3-4 Eier dazu, ca 200 ml heiße Milch, Salz und ca. 4-5 EL Mehl dass nach dem Durchkneten ein nicht zu fester, aber auch nicht zu lockerer Teig entsteht. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Danach mit nassen Händen Knödel drehen. Salzwasser zum Kochen bringen und die Knödel nacheinander hineingeben, Herd herunterschalten, und im Topf bei geöffnetem Deckel 30 Minuten nur leicht sieden lassen. Wichtig! - Sonst kocht das Äußere der Knödel ab.

Tipp: Wenn der Teig zu locker geworden ist, Semmelbrösel zugeben. Wenn er zu fest ist, noch etwas Milch dazu geben.

Knödel sollten punktgenau serviert werden! Also gut timen!

Posted by orange in rezepte at 20:03

Wednesday, October 22. 2008

Noch eine Ingwertee Variation

Jetzt, wo es kalt wird, kann man nie genug leckere Teerezepte haben, oder? :-) Was für Tee macht Ihr am liebsten?

Die Inspiration kam von "Tofu for Two" und ist wirklich wahnsinnig lecker. Der Ingwer und die Gewürze geben der Orange richtig Pepp.

1/2 l Wasser

4 Kardamom-Kapseln, angeknackt

ca. 5 cm Zimtrinde oder -stange

ca. 3 cm frischer Ingwer, geschält und in Scheiben

Saft von 2 Orangen

1 EL Honig (ich hab Sanddornhonig hier) oder Agavendicksaft oder ein anderes Süßungsmittel, das Ihr magt

Wasser mit Gewürzen und Ingwer aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann in eine (grosse) Tasse abseihen und mit Orangensaft und Honig vermischen. Fertig!

So haben Bazillen und Frostattacken keine Chance!

Posted by orange in hausmittelchen, warm at 19:07

Monday, October 20. 2008

Hyderabadi Baghare Baingan (Auberginencurry)

Baby Auberginen in wÄ¼rziger Erdnuss-Sesam-Sauce

Dieses tolle Rezept habe ich im "Fun and Food" Blog gefunden (dort ist es auf Englisch zu finden!) und da wir 1. Baby-Auberginen lieben und 2. es sich fast so anhÄ¼rt wie mein geliebtes Shahi Baingan, das ich oft im Swagat - meinem indischen Stamm-Restaurant - genieÄ¼e, muÄ¼te ich es natÄ¼rlich ausprobieren.

Da wir vom FrÄ¼hstÄ¼ck - es gab Paneer Bhurji - noch Paneer Ä¼brig hatten, haben wir den auch noch in WÄ¼rfel geschnitten und in die Sauce gegeben... Sooo lecker!

Als Beilage gab es einen Salat aus Gurken, Tomaten, roter Zwiebel, Koriander, Zitronensaft Salz und Pfeffer und etwas frische, fein gehackte Chili. Und dazu Rotis (indisches Brot)! :-)

Hier das Rezept:

8 Babyauberginen - rund und klein
1 mittelgroÄ¼e Zwiebel
2 getrocknete rote Chilis
2 EL Tamarindenextrakt
1/2 TL Ingwerpaste
4 EL gemahlene ErdnÄ¼sse
2 EL Kokosraspeln
2 EL Sesamsamen
1 EL Korianderpulver
1 TL KreuzkÄ¼mmelsamen
1 TL rotes Chilipulver
1/2 TL Kurkumapulver
1/4 Tasse Wasser
Salz zum Abschmecken
4 EL Ghee oder Ä¼l + Ä¼l zum Braten der Auberginen

Auberginen gut waschen und 2 Schnitte von unten bis ca. 3/4 der LÄ¼nge hinein schneiden, daÄ¼ sie ein Kreuz ergeben. Den "Kopf" mit StÄ¼ngel intakt lassen. Ä¼l oder Ghee in einem Wok erhitzen. Wenn es heiÄ¼ ist, je 2-3 Auberginen hinein geben und anbraten/frittieren, bis sie eine grÄ¼uliche Haut bekommen und knusprig werden. Heraus nehmen und auf KÄ¼chenpapier abtropfen lassen. So lange wiederholen bis alle Auberginen angebraten sind. Mit Salz wÄ¼rzen und zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit die ErdnÄ¼sse, Sesamsamen und Kokosflocken getrennt in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten. In einer GewÄ¼rzmÄ¼hle oder KaffeemÄ¼hle mahlen und zur Seite stellen.

2 EL Ä¼l im Wok erhitzen und die gehackten Zwiebel 3-4 Minuten anbraten. KreuzkÄ¼mmel, Korianderpulver und rote Chilis dazugeben und fÄ¼r weitere 2 Minuten anrÄ¼sten. Dann zusammen mit dem Kurkuma in einen Mixer geben und zerkleinern.

Die Nuss-Mischung, Ingwer- und Tamarindenpaste und 1/4 Tasse Wasser dazu geben und zu einer Paste mixen.

1 TL Ä¼l oder Ghee im Wok erhitzen, die GewÄ¼rzpaste hineingeben und mit so viel Wasser vermengen, daÄ¼ eine sÄ¼mige Sauce daraus wird. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Einen Deckel drauf legen und auf niedriger Hitze fÄ¼r 5-8 Minuten simmern lassen.

Die frittierten Auberginen (und den Paneer, wer mag) in die Sauce geben und gut durchmengen, daÄ¼ die Sauce in die Einschnitte der Auberginen gelangen kann. Zudecken und fÄ¼r weitere 10 Minuten kÄ¼cheln lassen.

Mit frisch gehacktem Koriander bestreuen und mit indischem Brot oder Reis servieren.

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

Posted by orange in india, vegetarisch at 08:26

Thursday, October 16. 2008

Bulgursalat mit gebratenem Gemüse und Kichererbsen

Bulgur vorbereiten:

1 Tasse Bulgur
1,5 Tassen Wasser
1/4 TL Kurkuma
2 TL Gemüsebrühe

Bulgur mit Wasser und Gewürzen aufkochen, runter schalten und gar köcheln lassen.

Gemüse:

3 EL Pinienkerne
2 Karotten, in dünne Stifte
1 Zucchini, in dünne Scheiben, dann vierteln
1 TL Kreuzkümmelsamen
1/2 TL brauner Zucker
1 große rote Zwiebel, in Halbringe
1 Knoblauchzehe, fein hacken
1 Dose Kichererbsen, abwaschen
Olivenöl

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, herausnehmen und zur Seite legen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, eine kleine Menge Zucchini darin anbraten, damit sie Farbe bekommen, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Den nächsten Schwung Zucchini anbraten etc. bis die Zucchini fertig sind. Zucchini zur Seite stellen.

Karottenstifte mit etwas Öl in die Pfanne geben, salzen und pfeffern und ein paar Minuten anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Zwiebeln, Knoblauch, Zucker und Kreuzkümmel mit etwas Öl in die Pfanne geben, anbraten. Dann die abgeseihten und abgetropften Kichererbsen dazu schütten und unterrühren.

Nach wenigen Minuten die Karotten und Kartoffeln mit in die Pfanne geben, alles vermengen, mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver abschmecken.

Zusammen mischen:

Saft von 2 Zitronen
3 EL frischer, gehackter Koriander oder andere frische Kräuter nach Wahl (Petersilie oder Minze oder Basilikum...)
Optional: etwas Feta

In einer Schale den Bulgur und die Gemüsepfanne vermischen und etwas abkühlen lassen. Dann den Zitronensaft und die Kräuter unterrühren. Wer möchte, kann noch etwas Feta darüber bräseln.

Schmeckt warm, lauwarm, zimmerwarm und kalt! :-)

Wednesday, October 15. 2008

GerÄ¶stete KÄ¼rbiskerne

Die KÄ¼rbiskerne aus dem KÄ¼rbisfleisch pulen (eine recht glitschige Angelegenheit), dann abwaschen und trockentupfen. Ofen auf 180Ä°C vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auskleiden.

Meine GewÄ¼rmischung fÄ¼r die Menge von frischen KÄ¼rbiskernen aus 1 Hokkaido

1/4 TL Kurkuma

1/4 TL sÄ¼ÄŸe Paprika

1/4 TL Garam Masala

1/4 TL gerÄ¶steten Knoblauch aus der MÄ¼hle

1/2 TL Salz

1/4 TL Chilipulver

1/4 TL brauner Zucker

Die Kerne in einer Schale mit denn GewÄ¼rzen vermengen und auf dem Backblech verteilen. FÄ¼r 15 Minuten rÄ¶sten, dann etwas durchÄ¼hren und nochmal 15 Minuten rÄ¶sten.

Posted by orange in snacks/vorspeisen at 18:32

Sunday, October 12. 2008

Rindfleisch mit KÄ¼rbis Thai Style

Ein leckeres herbstliches Gericht - sehr passend nach einem langen Waldspaziergang! :-)

300 g Rindfleisch in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten
1/2 Hokkaido KÄ¼rbis
5 EL ungerÄ¼stete ErdnÄ¼sse
3 EL frisch gehacktes Thai-Basilikum
4 EL frisch gehackter Koriander
2 StÄ¼ngel Zitronengras
1 walnuÄ¼groÄ¼es StÄ¼ck Ingwer, geschÄ¼lt und fein gehackt
1 rote Chili, fein gehackt
brauner Zucker
4 StÄ¼ngel FrÄ¼hlingszwiebeln, in dÄ¼nne Ringe geschnitten
1 kleine rote Zwiebel, in dÄ¼nne Halbringe geschnitten
3 groÄ¼e Knoblauchzehen, fein gehackt
1 kleine Zitrone
2 KaffirlimettenblÄ¼tter
1/4 Dose Kokosmilch
1/4 TL Korianderpulver
Fischsauce
ErdnuÄ¼l

ErdnÄ¼sse ohne Fett im Wok anrÄ¼sten, dann herausnehmen und grob hacken.

KÄ¼rbis entkernen und mit Schale in kleine WÄ¼rfel schneiden.

ErdnuÄ¼l im Wok erhitzen und Fleisch mit den roten Zwiebelringen, der HÄ¼lfte des Knoblauchs, der HÄ¼lfte des Ingwers, 1 TL braunem Zucker und den KaffirlimettenblÄ¼ttern kurz scharf anbraten. Mit ca. 2 EL Fischsauce und dem Saft von 1/2 kleinen Zitrone ablÄ¼schen. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Wieder etwas Ä¼l in den Wok geben. Dann den KÄ¼rbis, das Zitronengras, den restlichen Ingwer, den restlichen Knoblauch, die FrÄ¼hlingszwiebel, die Chili und 1 EL braunen Zucker unter RÄ¼hren ein paar Minuten anbraten. Dann die Kokosmilch und das Korianderpulver dazu geben und mÄ¼glichst mit Deckel auf mittlerer Hitze kÄ¼cheln lassen, bis der KÄ¼rbis gar ist.

Das Fleisch, die ErdnÄ¼sse und die frischen KrÄ¼uter untermengen, mit Fischsauce, Zitrone und Zucker abschmecken und nochmal ca. 2 Minuten ziehen lassen, dann servieren. Das Fleisch sollte zart rosa sein und nicht durchgebraten, deshalb am Anfang nur ganz kurz scharf anbraten :-)

Posted by orange in thailand at 19:45

Saturday, October 11. 2008

Cafe Atlas (München)

Heute waren wir nach gratz bel ich glaube 6 oder 7 Jahren mal wieder im Cafe Atlas. Ich laufe da mindestens 3x die Woche vorbei. Es ist nicht so, dass ich es letztes Mal nicht gut fand, aber irgendwie hat es sich nie ergeben. Auf jeden Fall hatten wir Hunger und waren planlos und sind einfach mal vor der Karte stehen geblieben. Da haben wir bemerkt, dass sich die Karte ganz geändert hat und es viele Leckereien gibt. Also nichts wie rein!

Man konnte sich schwer entscheiden, da sich alles gut anfühlte. Das Frühstück hat sich auch toll angefühlt, aber dafür waren wir etwas spät dran (es war schon später Nachmittag *g*). Also haben wir probiert:

Rindfleischspieß mit Kichererbsenmus und Tomaten-Gurkensalat mit Minze und
Tafelspitz mit Meerrettichcremesauce und Gemüse

Das Essen war wirklich sehr lecker, der Service gut und auch die Location ist einen Besuch wert. Im Restaurant selbst waren wir noch nie, aber es gibt einen geräumigen Außenbereich mit variablem Dach und Wärmepilzen. Also kann man es bei sonnigem warmem und auch bei sonnigem kaltem Wetter prima draußen aushalten.

Worauf ich mich jetzt schon beim nächsten Besuch freue ist das "5 Elemente Frühstück", ein warmer Getreidebrei mit Rosinen, Ahornsirup, Kakao- und Zimtpulver, Nüssen, Joghurt und Früchten. Das fühlt sich nach einem Seelenschmeichler auf höchster Ebene an :-)

Update 01.11.2008: Waren schon wieder da und haben noch folgendes getestet:

Chai-Latte - kein echter Chai aber lecker und würzig

Griechisches Frühstück - Pitta mit Spinat und Tomaten belegt und Feta überbacken, Joghurt mit Honig und Früchten

Salat mit gebratenen Garnelen und Ananas

ATLAS° CAFE - RESTAURANT - BAR

Innere Wiener Str. 2

81667 München

Fon 089.4 80 29 97

www.atlasmunich.de

Posted by orange in restaurants getestet at 18:11

Friday, October 10. 2008

Austernpilze in sahniger Fetasauce

1 kleine rote Zwiebel, in dÄ¼nne Halbringe geschnitten
1 Box Austernpilze
1/4 Feta
1/2 Becher Schmand
5 EL Wasser
Salz, Pfeffer
gerÄ¶steter Knoblauch aus der MÄ¼hle
frischer Basilikum, grob gehackt
OlivenÄ¶l

Austernpilze in einer Pfanne in heiÄ¼em OlivenÄ¶l kurz scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen, herausnehmen und zur Seite stellen.

Zwiebelringe in etwas OlivenÄ¶l anschwitzen, Schmand und Wasser einrÄ¼hren und Feta mit der Hand kleinbrÄ¶seln und untermengen. Wenn sich der Feta aufgelÄ¶st hat, die Sauce mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

Die Austernpilze wieder in die Pfanne geben und mit der Sauce vermengen.

Mit dem frischen Basilikum bestreuen und z.B. mit frischem Olivenbrot oder Baguette servieren. Schmeckt auch lecker als Beilage zu z.B. Fleisch.

Posted by orange in vegetarisch at 18:30

Tuesday, October 7. 2008

Vitaminbombe gegen fröhliche Herbststucke

Was gibt es besseres, als in einen faulen Sonntag mit einem richtig schönen Frühstück zu starten... wir hatten frisches Brot, Guacamole, gefüllte Oliven und Fetasalat vom griechischen Stand, Kräuterquark, Tee und einen frisch gepressten

Orange-Grapefruit-Saft

Saft von 3 ausgepressten Orangen

Saft von 1 ausgepressten Grapefruit

2 TL Sanddorn-Honig

wer mag kann auch noch ein wenig frisch geriebenen Ingwer rein tun

Meine Eltern haben mir diesen leckeren Honig vom Bauernmarkt in Niederbayern mitgebracht und er schmeckt so gut! Richtig fruchtig und cremig!

Posted by orange in kalt at 11:57

Thursday, October 2. 2008

Thai-Glasnudeln mit gebratenem Gemüse, Garnelen und geröstetem Sesam

Das ist ein eigens zusammengewürfeltes Rezept und hat uns wahnsinnig gut geschmeckt! Man bekommt auch gar kein Fernweh... neeeein ;-) Ohje und es scheint meine Rezepte werden immer länger und länger... Aber es lohnt sich!!! :-)

Um es authentischer zu machen, kann man natürlich die Zwiebel durch Thai-Frühlingszwiebeln ersetzen. Diese werden in Ringe geschnitten und nicht schon am Anfang sondern eher gegen Ende dazu gegeben. Aber ich hatte grad keine da :-)

- 1 Packung Glasnudeln
- 1 Packung TK-Garnelen, aufgetaut
- 3 etwa pflaumengroße Thai-Auberginen, in Spalten geschnitten
- 1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Packung Zuckerschoten, scharf gedrittelt
- 1 kleine Zwiebel, in dünne Halbringe geschnitten
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 2 Stängel Zitronengras, das zarte Innere in feine Ringe geschnitten
- 2 EL gehackter frischer Ingwer
- 4 EL gehackter frischer Koriander
- 2 EL gehackter frischer Thai-Basilikum
- 1-2 grüne oder rote Chilis, fein gehackt
- 5 EL Sesam-Samen
- Erdnussöl
- ein paar Spritzer dunkles Sesamöl
- brauner Zucker
- Fischsauce
- 1 Limette

Gefrorene Garnelen mit kochendem Wasser überbrühen und 1-2 Minuten auftauen lassen. Dann heißes Wasser abschütten und mit kaltem Wasser abkühlen, um den Garvorgang zu unterbrechen. Echt eine schnelle und praktische Methode für's Auftauen.

Glasnudeln in einer Schale mit heißem Wasser überbrühen und ziehen lassen, bis sie gar sind. Am besten zwischendurch mal probieren, damit sie nicht zu weich werden. Wasser abgießen und mit ein wenig Erdnussöl vermengen, damit sie in der Zwischenzeit nicht zusammen kleben.

Sesamsamen im Wok ohne Fett goldbraun anrösten und wieder herausnehmen.

Etwas Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Die Karotte, Zuckerschoten, Auberginen und Zwiebel hinein geben, mit ca. 1 EL braunem Zucker bestreuen und unter Rühren ca. 5 Minuten scharf anbraten und karamelisieren. Dann die Garnelen, den Knoblauch, die Zitronengrasringe, die Kaffirlimettenblätter, die Chili und den Ingwer untermengen und weiter braten, bis die Garnelen nicht mehr roh sind.

Die Glasnudeln, die gehackten frischen Kräuter und den Sesam mit in den Wok geben und gut unterheben.

Mit der Fischsauce, dem braunen Sesamöl (vorsicht, sehr intensiv!) und Limettensaft aromatisieren. Hier sollte man sich an seine persönliche Mischung herantasten, es ist schwer Mengenangaben zu machen. Jeder mag es anders. Bei Bedarf kann man auch noch mit etwas Zucker ausgleichen.

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

Posted by orange in thailand at 20:14