

Thursday, August 27. 2009

Heute bleibt die Käseplatte kalt!

Bei dem schiefen Wetter will doch keiner nach Feierabend noch lang in der Käseplatte stehen.

Mein Vorschlag für eine erfrischende, kleine Spätsommer-Brotzeit:

Cocktailtomaten, Kapernäpfel, gefüllte Weinblätter (das Öl abgetropft und mit Zitronensaft beträufelt) und dazu ein leckeres Körnerbrot mit Ziegenkäse, Frühlingszwiebelringen und Kresse. Ein gutes Glas Rotwein dazu und den Feierabend genießen...

Zum Wohl! :-)

P.S. "Die Firma" dankt für das scharfe Mitbringsel aus Kroatien ;-)

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 18:29

Sunday, August 23. 2009

Bratkartoffeln mit Petersilien-Meerrettich-Pesto

Super Resteverwertung und spätes Wochenendfrühsstück! :-)

Für 2 Personen:

Für das Pesto:

1/2 Bund Petersilie (Stängel und Blätter)

1 kleine Knoblauchzehe

2-3 gehäufte EL Sahnemeerrettich

Olivenöl

zum Abschmecken:

Zitronensaft, reichlich Salz und Pfeffer, eine Prise Cayennepfeffer

Alles mit dem Pürierstab zu einer cremigen Paste mixen und dann kühlen stellen. Die Mengen können je nach persönlichem Geschmack variiert werden. Wir mögen es gerne etwas schärfer.

Für die Bratkartoffeln:

5 große, gekochte Kartoffeln, in 1/2-1 cm dicke Scheiben geschnitten

1 rote Zwiebel, in Halbringe geschnitten

4 EL frisch geriebenen Parmesan - ruhig auch mehr, wer es kräftig mag

3 Stängel Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

eine Hand voll Cocktailtomaten

2-3 EL schwarze Oliven

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Olivenöl

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln hinein geben. Nach 2-3 Minuten auch die Zwiebeln und Cocktailtomaten mit in die Pfanne werfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und braten, bis die Kartoffeln außen knusprig werden. Wenn nötig, noch etwas Öl nachgeben und aufpassen, dass die Zwiebeln nicht schwarz werden - immer wieder umrühren. Wenn die Kartoffeln die gewünschte Knusprigkeit erreicht haben, den Parmesan darüber streuen und vermengen. Wenn der Parmesan geschmolzen ist, auf einem Teller anrichten und mit Frühlingszwiebelringen bestreuen.

Bei der Deko:

... sind der Phantasie natürlich keine Grenzen gesetzt.

Bei uns gab es dazu frisch aufgeschnittene Gurkengurkenscheiben und hart gekochtes Ei.

Mit dem gekühlten Pesto servieren und genießen! :-)

Posted by orange in snacks/vorspeisen, vegetarisch at 14:23

Saturday, August 22. 2009

Fenchel-Schmorpfanne mit LachswÄ¼rfeln

Letztens durfte ich bei meiner Freundin "Haferlgucker" spielen, als sie gerade das MenÄ¼r den Besuch der franzÄ¼sischen Verwandtschaft ihres Freundes vorbereitete. Ich hab mich noch nie so richtig mit der franzÄ¼sischen KÄ¼che beschÄ¼ftigt, aber sie hat mich ein wenig in ihr Lieblingskochbuch schmÄ¼kern lassen und das hÄ¼rte sich alles absolut zum Reinlegen an.

SÄ¼dfrankreich: KÄ¼che & Kultur
Cornelia Schinharl, JÄ¼rg Zipprick
Verlag: GrÄ¼fe & Unzer
ISBN-10: 3774263116

Nachdem ich dann ein paar schon fertige Schmankerl probieren durfte, war ich kurz davor mich die nÄ¼chsten Tage mit unter die Verwandtschaft zu schmuggeln ;-) Das wÄ¼re leider aufgefallen, deshalb habe ich mich einfach inspirieren lassen und mich selbst an den Herd gestellt. Dieses Rezept ist nicht 100%ig das aus dem Buch, was man an den zum experimentieren verleitenden Mengenangaben unschwer er kennen kann, aber es ist nahe daran angelehnt und mindestens genauso lecker.

Meine Freundin hat es mit einer Fisch- und MeeresfrÄ¼chtemischung (Tintenfischringe, verschiedene Fischarten, Muscheln etc.) vom FischhÄ¼ndler gekocht. Ich hatte nur TK-Lachs da, was absolut in Ordnung ist. Aber wenn man sich mal was Besonderes gÄ¼nnt, kann ich diese Meerestiermischung in dem Gericht nur empfehlen.

FÄ¼r 2 Personen:

2 Fenchelknollen

10 mittelgroÄ¼e Cocktailtomaten (Also nicht die ganz kleinen, sondern die etwas grÄ¼Ä¼eren. Ich hatte nur die da, man kann natÄ¼rlich auch normale Tomaten nehmen und dann halt nicht so viele.)

3 Zehen Knoblauch, geschÄ¼lt und geviertelt

1 rote Zwiebel, geviertelt und dann in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten

eine Hand voll schwarze Oliven

2 TK-Lachsfilets, in mundgerechte WÄ¼rfel geschnitten

ein groÄ¼zÄ¼giger Schluck WeiÄ¼wein

etwas SÄ¼Ä¼e durch Zucker, Honig oder was das Herz begehrt (ich habe ZuckerrÄ¼bensirup genommen, ca. 1/2 - 1 TL - abschmecken!)

1/2 TL Fenchelsamen

einen Spritzer Zitronensaft

OlivenÄ¼l

Salz, Pfeffer

frische KrÄ¼uter, z.B. Basilikum und Petersilie, grob gehackt

Die Tomaten achteln, den Fenchel in mundgerechte, nicht zu kleine StÄ¼cke schneiden (die StrunkstÄ¼cke vielleicht etwas dÄ¼nner schneiden, da sie lÄ¼nger garen).

OlivenÄ¼l in einer hohen Pfanne erhitzen, Fenchelsamen, Knoblauch und Zwiebel kurz glasig anschwitzen, dann den Fenchel dazu geben und ca. 4 Minuten anbraten - immer wieder durchrÄ¼hren. Mit einem groÄ¼zÄ¼gigen Schluck trockenem WeiÄ¼wein aufgieÄ¼en, die Tomaten, das Tomatenmark und die Oliven untermengen und mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen. Die LachswÄ¼rfel oben drauf verteilen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten schmoren.

Die Sauce mit SÄ¼Ä¼e nach Wahl und einem Spritzer frischen Zitronensaft und evtl. noch mehr Salz und Pfeffer abschmecken und die KrÄ¼uter (nicht damit sparen! Ich finde vor allem die Petersilie paÄ¼t geschmacklich sehr gut dazu. Wer sie nicht so gern mag, nimmt einfach etwas anderes) in die Schmorpfanne rÄ¼hren. Dabei vorsichtig sein, da sonst der Lachs zerfallen kÄ¼nnte.

Schmeckt sehr lecker mit frischem Baguette oder Zwiebelbrot und einem Glas WeiÄ¼wein. ZerbrÄ¼ckelter Feta paÄ¼t sicher auch super oben drauf!

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

Posted by orange in fisch + meerestier at 11:37

Wednesday, August 19. 2009

Sonnenweizen an einem Sonntag

Zum Ausklang meines Kurzurlaubes habe ich noch zwei Tage meine Eltern besucht. Bei heißem, sonnigem Wetter in einem wild blühenden Garten auf der Hollywoodschaukel zu liegen und ein köstliches Radler zu trinken ist einfach unschlagbar. Außerdem hatte mein Papa Geburtstag und das mußte selbstverständlich nachgefeiert werden!

Aber erstmal hat meine Mutter eine frische, große Zucchini aus dem Garten geholt und wir haben zusammen das hier als Mittagessen gekocht:

Zucchini-Auberinen-Tofu-Pfanne mit Sonnenweizen

Für 4 Personen:

2-3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1/2 rote Paprika

1 mittlere Zucchini

1 Aubergine

4 Tomaten, in mundgerechte Stücke

1 Packung (Oliven-)Tofu

1/2 milde Chili - kleingehackt - für ein wenig Kick oder ganz wenig von einer scharfen Schote

2-3 EL Sonnenblumenkerne

1 TL Kreuzkümmelsamen

1/4 TL Korianderpulver

2 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, getrockneter Oregano

frische Gartenkräuter (z.B. Basilikum, Oregano, Rosmarin)

Parmesan zum darüber streuen

1 Kochbeutel Sonnenweizen (oder passende Menge für 4 Personen)

Zucchini in ca. 1 cm dicke mundgerechte Stücke schneiden, Paprika ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, Knoblauch anbraten, dann Zucchini und Paprika dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und getrocknetem Oregano würzen und bei niedriger-mittlerer Hitze mit Deckel langsam garen.

Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten und zum Zucchini geben. Aubergine in ca. 1 cm hohe, mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kreuzkümmel kurz anrösten. Dann Auberginen und Chilistücke hinein geben und ein paar Minuten anbraten. Zum Zucchini geben. Tofu in Würfel schneiden und in etwas neutralem Öl anbraten. Ebenfalls zum Zucchini geben. Die Tomatenwürfel dazu geben und weitergaren, bis die Konsistenz es Gemüses angenehm, aber nicht zu weich ist. Frische, gehackte Kräuter untermengen.

Während die Gemüsepfanne kocht, Sonnenweizen nach Packungsanweisung zubereiten. Meist muß man ihn in Salzwasser ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, das Wasser abgießen und dann ein Stück Butter unterrühren. Zur Gemüse-Tofu-Pfanne servieren und - nach Geschmack - mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

~~~  
Sonnenweizen gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt. Aus der Werbung ist einem vielleicht Eibly ein Begriff, aber es gibt auch andere Marken. Man muß sich den Geschmack ähnlich wie Bulgur vorstellen, nur noch kerniger - da ja nicht zerteilt. Super lecker und paßt zu jedem Gericht, wo auch Reis, Couscous, Bulgur o.Ä. passen würde. Man kann damit auch Salate zubereiten, wo man sonst vielleicht Nudeln verwendet hätte. Ein sehr vielseitiges Korn, auf das ich erst vor ein paar Wochen gestoßen bin, da meine Mutter so davon geschwärmt hat. Und die Begeisterung ist ganz schnell auf mich übergeschwappt. Lecker!  
~~~

Als Nachtisch gab es Eis und als Nachtisch vom Nachtisch zum Kaffee dann Bisquitroulade mit frischen Heidelbeeren.

Soooo gut gings uns! :-)

Dazu hat meine Mama einen Blitz-Bisquit gebacken...

3 Eier mit 150 g Puderzucker schaumig schlagen. 150 g Mehl und 1/2 TL Backpulver mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben, auf einem Blech mit Backpapier ausstreichen und 15 Minuten bei 200 Grad backen. Bisquit gleich auf ein mit Zucker bestreutes Kächenhandtuch stürzen und das Backpapier abziehen. Die Rolle mit Hilfe des Handtuchs vorsichtig aufrollen und etwas abkühlen lassen.

... und eine Creme angerührt aus

geschlagener Sahne, Quark, Vanillezucker, Puderzucker und ein wenig Zitronensaft - Mengen nach Geschmack.

Dann hat sie die Rolle vorsichtig wieder aufgemacht, die Innenseite mit etwas Marmelade (eine, die grad offen ist) bestrichen, die Creme eingefüllt (die Ränder aussparen!), Heidelbeeren auf die Creme gelegt und die Rolle wieder eingerollt. Man sollte den Bisquit ganz frisch machen, sonst kann es sein, daß er bricht. Außerdem kommt dann auch noch etwas von der Creme drauf und sie hat die Roulade mit mit Heidelbeeren, Minzblätterchen und Schokoladenabrieb garniert.

Natürlich konnte ich es nicht lassen, noch ein paar mehr Fotos vom traumhaft schönen Garten zu machen...

Schon mal einem Schmetterling in die Augen geschaut?

Was für Farben und Formen!

Die schöne Miese wagt einen schüchternen Annäherungsversuch

Am nächsten Tag waren wir auf dem Bauernmarkt in Hünfelden (Map). Dieser Markt ist jeden Freitag von 13 - 17 Uhr. Es gibt frisches Obst und Gemüse der Saison, Bio-Fleisch und Wurst, selbstgemachte Joghurts, Käse, Eis, ein Honighausl mit sämtlichen ausgefallenen Honigsorten und sonstigen Honigprodukten und noch vieles mehr. Alles von Bauernhünfelden aus der Umgebung. Toll ist auch der Holzstadl in dem man sich gemütlich hinsetzen und Brotzeit machen kann, z.B. mit frisch belegten Käsestangen und einem Bier. Oder man gönnt sich ein riesengroßes Stück Sahnetorte oder ein frisch ausgebackenes Kiache (bayerisches Schmalzgebäck mit Puderzucker) und einen Kaffee. Ich habe für daheim ein frisches Bauernbrot mitgenommen, Schafsmilchkefir und einen schnittfesten Schafsmilchkäse, der mit getrockneten Kräutern und Öl eingelegt war. Ein Traum.

Fatal war, daß an dem Tag noch ein kleiner Flohmarkt auf dem Gelände war. Nur eine handvoll Stände, aber ich habe natürlich trotzdem kraftvoll zugeschlagen :-)

Nach einem gemütlichen Abendessen an der frischen Luft war mein Besuch leider auch schon wieder vorbei... aber der nächste kommt bestimmt bald!

Posted by orange in kunst, kino, schönes, vegetarisch at 18:14

Saturday, August 8. 2009

Thunfisch mit Südkartoffelwürfel und gebratenem Treviso

Für 2 Personen:

400 g Thunfisch (wir hatten eine große, ca. 2 cm starke Scheibe, die wir dann halbiert haben)

1 Zitrone

1/2 Knoblauchzehe

2 Südkartoffeln

Olivenöl, Salz, Pfeffer

1 große Stück Treviso-Salat (sieht aus wie eine Kreuzung aus Radicchio und Chiccoria)

1 EL Kapern aus dem Glas

1 Knoblauchzehe

eine Hand voll Cocktailtomaten

ein paar Scheiben in Kräuter mariniertes Schafsmilch-Käse (kein Feta, sondern ein schnittfester) oder schnittfester

Ziegenkäse

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Südkartoffeln mit der Schale in einen Topf mit Wasser geben und gar kochen.

Den Knoblauch in Scheiben schneiden. Von der Zitrone 3 dünne Scheiben abschneiden. Den Thunfisch mit etwas Olivenöl beaufeln und mit den Knoblauch- und Zitronenscheiben belegen. Zur Seite stellen.

Den Treviso waschen, den Mittelstrunk entfernen, wenn man es nicht so bitter mag und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Die Cocktailtomaten oben kreuzförmig einschneiden, die Kapern grob hacken.

Zwei Pfannen auf den Herd stellen und erhitzen - jetzt muß es schnell gehen, da sowohl der Treviso als auch der Thunfisch nur ganz kurz angebraten werden müssen.

Wenn die Südkartoffeln gar sind, schälen und würfelartig aufschneiden und auf dem (wenn möglich vorgewärmten) Teller anrichten.

In eine sehr heiße Pfanne etwas Olivenöl geben und die Cocktailtomaten anrichten. Dann Knoblauch, Treviso und Kapern dazu und ein paar Sekunden in der heißen Pfanne schwenken. Käsescheiben untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, einen Spritzer Zitronensaft dazu und sofort aus der Pfanne nehmen, sonst fällt der Treviso zu sehr zusammen. Er soll noch knackig sein.

In die andere Pfanne den Thunfisch inkl. dem Öl, den Zitronen- und Knoblauchscheiben geben, mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite eine Minute anbraten, damit er einen noch rohen Kern behält.

Fisch und Beilage auf den Tellern verteilen und sofort servieren.

Posted by orange in fisch + meerestier at 12:41

Thursday, August 6, 2009

Tofu - Rostbratwurstel mit Kartoffelpüree und Sauerkraut

Ein neuer Versuch in der Kategorie "Weizen ist mein Fleisch"... bzw. Tofu... waren die kleinen, blassen Kollegen namens Nürnberger Rostbratwurstel. Die habe ich vor ein paar Wochen im Basic entdeckt und einfach mal eingepackt. Ich hatte letztens sowieso schon so Lust, mal wieder Sauerkraut zu essen. Irgendwie kommt das bei uns nicht so oft auf den Tisch. Schade eigentlich :-). Ist gesund und lecker!

Zwischen Haushalt und Stuhl neu beziehen (ja das sind tolle Urlaubsaktivitäten *g*) hat mich der Hunger in die Küche getrieben.

Kartoffelpüree

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser gar kochen. Wasser abgießen.

Mit einem Kartoffelstampfer und ein wenig Gewalt zu Matsch verarbeiten und Milch und ein Stückchen Butter untermischen, damit es einen sämigen Brei ergibt. Ich mag es gerne, wenn noch ein paar Stückchen mit drin sind.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.

Wer braucht da noch Kartoffel aus der Packung!

Für das Sauerkraut habe ich Biosauerkraut aus dem Glas verwendet und einfach nur im Topf erwärmt.

Die Tofu-Braterei muß man nur bei hoher Hitze in der Pfanne anbraten - wie bei den Wursteln aus Fleisch.

So sieht die Packung aus - hier stehen auch die Inhaltsstoffe:

Geschmacklich waren die Wurstel einwandfrei. Die Konsistenz war den echten Bratwursteln demnach nah. Sogar kleine "Fettstückchen" (hört sich jetzt ekliger an, als es ist) sind drin, wie bei den Fleisch-Wursteln. Ein weiteres Gericht, wo ich auf Fleisch ohne Probleme verzichten kann :-)

Posted by orange in fleischersatz, vegetarisch at 12:26

Tuesday, August 4. 2009

Schnelles Mittagessen mit Kick: Erdnuss - Nudeln

Auf der Suche nach einem schnellen aber nicht langweiligen Mittagessen an einem faulen, grauen Urlaubstag bin ich glücklicherweise auf diesen Post bei "Being Vegan and Getting Away with It" gestoßen, der mich sogleich inspiriert hat, mich an den Herd zu stellen.

Ich hatte noch eine viertel Packung chinesische Eiernudeln vom Laksa kochen, Erdnussmus, Soja und Fischsauce sind sowieso immer im Kühlschrank, dann kann es ja los gehen! Hier meine Version der scharfen Erdnussnudeln:

3 kleine "Nester" chinesische Eiernudeln (siehe unten)
1 EL Öl
2-3 EL Erdnussmus
4 EL Wasser
1 kleine, getrocknete Chilischote, zerrieben
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Sojasauce oder Fischsauce
etwas brauner Zucker
eine Hand voll TK-Erbsen
Saft von 1/4 - 1/2 Limette
frischer, gehackter Koriander

Alle Zutaten vorbereiten.

Die Nudeln in siedendem Wasser 2 Minuten kochen, dann abseihen.

Den Knoblauch mit den Chiliflocken in Öl anbraten, das Erdnussmus dazugeben und unter Rühren in dem Öl auflösen. Mit dem Wasser etwas strecken und mit Soja- und/oder Fischsauce (ich habe dunkle Sojasauce - die ist sirupartig und nicht so salzig wie die normale - und auch Fischsauce verwendet) und Zucker würzen. Die Hitze sollte nicht zu hoch sein, sonst wird die Sauce schnell krümelig oder brennt an. Wenn sie zu dickflüssig wird, einfach noch einen Spritzer Wasser dazu geben. Den Limettensaft und die Erbsen einrühren und kochen, bis die Erbsen heiß sind. Abschmecken und dann die Nudeln und den Koriander mit der Sauce vermengen.

Wer mag kann noch geröstete, gehackte Erdnüsse darüber streuen.

Das Ganze dauert nicht länger als 15 Minuten und schmeckt toll! Auch ohne Kater ;-)

Diese Nudeln habe ich verwendet (die linken), aber das Gericht funktioniert sicher mit allen Nudelsorten:

Posted by orange in asiatische gerichte, pasta+so, snacks/vorspeisen at 11:01

Sunday, August 2. 2009

Wassermelonensalat mit roten Zwiebeln und Minze

Wassermelone in mundgerechte Stücke geschnitten
reichlich Minzblätter klein hacken
rote Zwiebel in dünne Ringe geschnitten
frisch gepressten Zitronensaft
Olivenöl,
Salz, Pfeffer

Die Zwiebelringe in den Zitronensaft legen und ca. 10 Minuten marinieren, damit sie weicher und milder werden.

Wassermelonenwürfel, Minze, Zwiebeln mit dem Zitronensaft vorsichtig vermengen, damit die Melone nicht auseinanderfällt.

Mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken und kühl servieren.

~~~

Schmeckt toll zu feurigen Curries!

~~~

Posted by orange in indien, salate, vegetarisch at 19:42

Kreuzkümmel - Hähnchen / Jeera Murgh

Marinade:

1 gehäuftes EL Kreuzkümmelsamen - grob im Mörser zerstoßen
1 gehäuftes TL Knoblauchpaste (Knoblauch durch die Presse gedrückt)
1 TL Ingwerpaste
2 TL Korianderpulver
1-2 grüne, klein gehackte, entkernte Chillies (ich habe 2 kleine, rote, getrocknete genommen)
1/2 TL Garam Masala
1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Hähnchen-Brustwürfel (ich habe 1 EL Gemüsesepulver genommen) - aufgelöst in 3 TL heißem Wasser
2 große EL Naturjoghurt

700 g Hähnchenbrustfilets (ich habe sie in mundgerechte Stücke geschnitten)
1 TL Butter
2 TL Öl
Salz
1/2 TL Garam Masala
Zitronensaft
frischer Koriander

Alle Zutaten für die Marinade verrühren und das Fleisch damit gut vermengen. Wenn man das Fleisch etwas mit dem Messer einsticht, zieht die Marinade besser ein. In einen Gefrierbeutel geben und zubinden. Im Kühlschrank einige Stunden marinieren lassen.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, das Huhn darin ein paar Minuten anbraten. Einen Spritzer Wasser dazu geben (nicht zu viel!) und mit Deckel köcheln lassen, bis das Huhn durch ist. Hin und wieder umrühren.

Die Sauce etwas einreduzieren lassen. Eventuell nochmal einen Löffel Joghurt nachlegen, dann aber nicht mehr kochen. Garam Masala, Zitronensaft und frischen Koriander einrühren. Ich hab noch ein wenig braunen Zucker dazu

getan um den Geschmack abzurunden. Abschmecken und heiß servieren.

~~~

Absolut zart durch die Joghurtmarinade und leckeres sanftes Kreuzkümmel- und Korianderaroma. Gab es bei uns zusammen mit Wassermelonensalat mit roten Zwiebeln und Minze. Sehr, sehr lecker.

Super ist es, wenn man das Fleisch mit der sämigen Sauce auf ein Stück Fladenbrot legt und es dann mit der Hand isst.

~~~

Das Rezept ist ebenfalls aus Indian Every Day (ich hab es nach unserem Geschmack ein wenig verändert). Fazit bisher: 2 Rezepte - 2x total lecker! Na wenn das nichts ist :-)

Indian Every Day
Anjum Anand
Verlag: Headline
ISBN-10: 0755312015

Posted by orange in indien at 19:15

Saturday, August 1. 2009

Achaari Jheenga - Garnelen mit Pickles - Gewürzen

In den letzten Wochen kam ich kaum dazu zu kochen. Genauso wie ich kaum zu etwas Anderem kam, worauf ich Lust hatte und was nicht mit "etwas erledigen" zu tun hatte ;-) Deshalb - und weil sich endlich ein paar mehr Sonnenstunden angekündigt hatten - habe ich mir ein paar Tage frei genommen. Normalerweise gondeln wir im Urlaub meist durch die Weltgeschichte, aber diesmal gibt es schlicht und einfach eine spontane Woche Urlaub auf Balkonien. Ausschlafen, Kochen, mit der Katze auf dem Balkon liegen, Freibad, Lesen, und Schlemmen. Muß auch mal sein! :-)

Da bietet sich an, auch mal wieder ein paar von den schon angestaubten, unabhilglichen Kochbüchern herauszuziehen und Rezepte auszuprobieren. Gedacht - getan. Mein Schatz hat sich Garnelencurry gewünscht und ich habe nach einem gesucht, das ich bisher noch nicht gemacht hatte. Dabei fand ich ein Rezept für diese würzige Sauce.

Im indischen Restaurant meines Vertrauens gibt es dieses Gericht mit Hähnchen und ich kante mich jedes Mal reinlegen. Intensive, anisartige, scharfe und saure Aromen in einem einzigen Pot. Von der Variation mit Garnelen war ich ebenfalls vllig begeistert und bin froh, das jetzt auch zuhause gut hinzubekommen! :-) Ich habe das Rezept ein wenig auf meinen Geschmack angepaßt und auf das, was ich gerade im Kühlschrank hatte. Das habe ich jeweils im Rezept vermerkt.

Für Vegetarier kann ich mir die Sauce auch sehr gut mit Paneer vorstellen.

Für 3 Personen:

3 EL Senföl oder Pflanzenöl

1 TL braune Senfsamen

1 TL Nigella (Zwiebelsamen)

1 TL Kreuzkümmel

1/2 TL Bockshornkleesamen

1 mittelgroße Zwiebel

1 1/2 EL Knoblauchpaste (durch die Presse gedrückt)

1 1/2 EL Ingwerpaste (geschälten Ingwer auf einer Reibe zu einer Paste gerieben)

3 große Chillies - die Samen entfernt (ich hatte nur die kleinen, roten, getrockneten und habe davon 4 Stück verwendet - mit Samen - hoooot ;-))

1/2 TL Kurkumapulver

1 1/2 gehäufte EL Korianderpulver

Salz

4 mittelgroße Tomaten - zermanscht (ich habe 1 Dose genommen)

800 g rohe, geputzte Garnelen (ich habe 2 Packungen TK-Garnelen genommen)

100 ml heißes Wasser

2 TL Garam Masala

1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Zitronensaft (ich habe 1 kleine Zitrone ausgepresst, da ich das Gericht säuerlich mag)

grob gehackter frischer Koriander

Die ganzen Gewürze in einer beschichteten Pfanne ca. 30 Sekunden im Öl anrsten. Vorsicht, daß sie nicht verbrennen, sonst werden sie bitter. Die Zwiebeln dazu geben und ca. 10 Minuten goldbraun braten. Die Ingwer- und Knoblauchpaste und die Chillies unterühren, eine halbe Minute anbraten und dann den Kurkuma, das Korianderpulver und das Salz einrühren.

Mit den Tomaten aufgießen und für 10 Minuten vor sich hinköcheln lassen. Wenn es zu trocken wird, einen Spritzer heißes Wasser dazu geben. Die Garnelen in die Sauce geben und gut damit benetzen. Kurz aufkochen, dann herunter schalten und mit Deckel 3-5 Minuten köcheln, bis die Garnelen fast durch sind. Wenn nötig danach die Sauce noch ein wenig ohne Deckel bei Hoher Hitze einreduzieren lassen. Das Curry sollte nicht zu flüssig sein, sondern die Garnelen richtig schön umschließen.

Von der Hitze nehmen und Zitronensaft, Garam Masala, Pfeffer und frischen Koriander unterühren. Ich habe noch

einen groÄen Apfel Naturjoghurt mit hinein gegeben.

~~~

Wir haben kÄhlen Naturjoghurt und Vollkornbrot dazu gegessen. Indisches Fladenbrot paÄt sicher am besten.

~~~

Das Grundrezept dieses tollen Gerichts stammt aus dem Buch:

Indian Every Day
Anjum Anand
Verlag: Headline
ISBN-10: 0755312015

Posted by orange at 10:01