

Tuesday, March 9. 2010

Mein Flehen wurde erhört - das 1. südindische Restaurant in München

So oft ich auch das Internet durchwühlte, es war jedes Mal vergeblich. Ich fand und fand in München kein einziges Restaurant mit südindischer Küche. Spätestens nach unserer Reise nach Kerala war ich nämlich ein sehr großer Fan (und hoffnungslos süchtig nach Lemon Pickles - aber das ist eine andere Geschichte).

Ich hielt mich viele Monate mit selbst kochen über Wasser und eines Tages lag in unserem Hausflur dann auf einmal ein Flyer:

Kerala - erstes südindisches Spezialitätenrestaurant in München

Ihr könnt Euch vorstellen, wie lang es gedauert hat, als ich dort das erste Mal vor der Tür stand.

Bisher habe ich immer nur Gerichte mitgenommen, da es in guter Reichweite meiner Arbeit ist. (Fatal...)

Ich finde super, daß sie verhältnismäßig viele vegetarische Gerichte auf der Mittagskarte haben. Die meisten anderen Restaurants versorgen eher die "carnivoren" Gäste mit einer großen Auswahl.

Nachtrag: Inzwischen saß ich auch schon mal im Restaurant beim Essen und fand es sehr angenehm und gemütlich und habe mich gut und nett betreut gefühlt!

Das ayurvedische Thali hat mich sehr positiv überrascht, da es mal was ganz anderes war.

Das erste der drei Gemüsegerichte war ein Curry mit Jackfruit. Ich habe Jackfruit bisher nur ungekocht gegessen und als erfrischende Frucht in Erinnerung. Daß sie sich auch in einem herzhaften Gericht so gut macht, hätte ich nicht gedacht! Lecker, exotisch, sättigend und eine tolle Alternative zu den normalen Gemüsegerichten.

Das zweite Curry war mit Kochbananen und hat mir auch prima geschmeckt. Und Bananen machen ebenfalls richtig schön satt.

Und das Dritte war ein Spinatgericht. Dazu gab es Reis, Pappad und Salat.

Natürlich mußte ich auch die obligatorischen Idli (gedämpfte Köchlein aus Reismehl) mit Sambhar (flüssiger Eintopf mit Linsen und Gemüse) und Kokoschutney und Masala Dosa (hachdünne, knusprige Pfannkuchen aus Reis- und Linsenmehl mit einer Füllung aus Kartoffeln, Zwiebeln und Gewürzen) sofort testen. Danach gab es dann noch Paneer mit Mangosauce (nicht alles am selben Tag ;-), welches auch gut geschmeckt hat.

Natürlich kann man die Gerichte hier nicht ganz mit den Erinnerungen aus Indien vergleichen, dort wachsen die ganzen frischen Zutaten schließlich von der Sonne geküßt im Vorgarten. Aber ein Essen im "Kerala" gibt durchaus eine Idee davon und läßt ein paar Urlaubsgefühle im eiskalten Münchner März aufflammen.

Schön, daß es südindisches Essen jetzt auch ums Eck gibt.

Kerala
Schumannstr. 9
81679 München
www.kerala-restaurant.de
Telefon: 089 - 41 200 548 / 089 - 41 200 549

Öffnungszeiten:

Montag - Samstag 11:30 - 14:30 und 17:30- 24:00 Uhr

Sonn- u. Feiertags 11:30 - 24:00 durchgehend

Posted by orange in restaurants getestet at 18:34

Sunday, March 7. 2010

Gebackenes Huhn nach Java-Art

Das schlimme am Internet ist ja, daÃ man immer wieder so leckere Rezepte findet, daÃ man aus dem kochen und essen kaum noch raus kommt. Und wenn keine Zeit dafÃ¼r ist, kocht und isst man in Gedanken weiter. Das sind wenigstens positive Gedanken, oder? ;-)

Heute hatte ich aber Zeit um zu bruzzeln und es wurde sogar schon dafÃ¼r eingekauft - was fÃ¼r ein Service!
Das Objekt der Begierde war diesmal Central Java Fried Chicken - (Ayam=Huhn Goreng=gebratenes/frittiertes Gericht Jawa=Java), das ich auf dem Blog Seasaltwithfood erspÃ¤ht hatte. Dort gibt es das Rezept Ã¼brigens auch auf Englisch.

Vor allem endlich mal ein Gericht, wo ich meine "Candlenuts" verwenden kann, die ich vor einiger Zeit im Asiamarkt gefunden habe! Ich habe erforschen kÃ¶nnen, daÃ diese Dinger auf deutsch wohl "LichtnÃ¼sse" heiÃen. Das deutsche Wikipedia erzÃ¤hlt ein wenig Ã¼ber den Baum, an dem diese NÃ¼sse wachsen. Candlenuts werden in der indonesischen und malayischen KÃ¼che verwendet, um dicke Saucen herzustellen. Sie werden manchmal durch MacadamianÃ¼sse ersetzt, die einen Ã¤hnlich hohen Fettanteil haben. Im Geschmack sind sie allerdings doch etwas unterschiedlich.

Im Nachhinein habe ich gelesen, daÃ Candlenuts im rohen Zustand giftig sind. Man muÃ sie kochen oder rÃ¶sten. Ich habe aus Unwissenheit ein rohes StÃ¼ck probiert und habe nichts gemerkt. Aber man sollte es vielleicht nicht nachmachen. ;-)

Vorweg kurz ein Abstecher zur Beilage, denn die sollte man eigentlich einen Tag im Voraus machen. Es gab Reiskuchen, also gekochten Reis, der Ã¼ber Nacht in einer flachen Schale mit etwas Schwerem zusammengepresst und spÃ¤ter in StÃ¼cke geschnitten wird. Wir haben den Reiskuchen erst eine Stunde vorher zubereitet, deshalb war er nicht gepresst, aber durch manuelle Anwendung von Gewalt (runterdrÃ¼cken mit einem groÃen LÃ¶ffel) wurde er dann doch schnittfest. :-) Diese ReisstÃ¼cke werden in der Regel kalt serviert - zumindest haben wir sie in Singapur und Malaysia immer kalt bekommen. Dazu gab es auch noch erfrischenden Salat.

Zutaten:

Ca. 1 1/2 kg HÃ¼hnchenteile mit Haut in 8-10 StÃ¼cke geschnitten (wir hatten 4 sehr groÃe HÃ¼hnerschenkel und haben diese halbiert)
ErdnuÃl zum Frittieren
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
reichlich frische KorianderblÃ¤tter

Paste (Die Zutaten findet man im Asia Markt):

6 kleine Thai-Schalotten
1 1/2 TL Korianderpulver
3 "Candlenuts" or MacadamianÃ¼sse, grob gehackt
1 TL frischer Kurkuma (habe ich nirgends gefunden und daher 1/4 TL Kurkumapulver genommen)
1 1/2 TL frischer Galgant, fein gewÃ¼rfelt
1 1/2 TL Zitronengras, den weichen Kern fein gehackt
ca. 1 1/2 TL Meersalz

Wir haben noch 1 1/2 Zehen Knoblauch in die Paste gegeben.

Alle Zutaten fÃ¼r die Paste mit 3 EL der Kokosmilch in einem Mixer pÃ¼rieren. Die Paste sollte nicht zu fein werden.

Den Rest Kokosmilch in einen groÃen Topf geben und die Paste einrÃ¼hren. Die HÃ¼hnchenteile in die Kokosmilch legen und gut damit benetzen. Kurz aufkochen und dann auf niedrige Hitze schalten. FÃ¼r 45-50 Minuten langsam simmern lassen. Dabei hin und wieder umrÃ¼hren, daÃ alle Teile mal unten in der Sauce liegen.

Die HÃ¼hnerteile heraus nehmen und abkÃ¼hlen lassen.

ErdnuÃ¶l in einem Topf stark erhitzen und die HÃ¼hnchenteile in 2-3 Portionen knusprig frittieren. Auf KÃ¼chenpapier abtropfen lassen.

HÃ¼hnchen mit Reiskuchen und etwas Sauce und reichlich frischem Koriander servieren.

Mein vollgefüttertes Fazit:

Das HÃ¼hnerfleisch nimmt den Geschmack der Paste wunderbar an und wird absolut zart durch das lange Kochen in der Kokosmilch. Die Kokosmilch selbst wird eine sehr fettige Angelegenheit. Wenn man sie erhitzt, trennt sich das Ãl heraus und schwimmt oben. Die Haut der HÃ¼hnchen tut noch ihr Ãbriges. Ich fand es zu schade, die Sauce wegzuschÃ¼tten, also habe ich das klare Ãl oben abgeschÃ¼pft und beim Servieren jeweils ein wenig von der Sauce Ã¼ber den Reis gegeben. Das Rezept beschreibt auch eigentlich, daÃ das Huhn die Sauce aufsaugen soll. Vielleicht nÃ¤chstes Mal ohne Deckel garen... Dem Geschmack hat's aber keinen Abbruch getan.

Auch das Fleisch war natÃ¼rlich durch das Frittieren kein DiÃ¤tessen. Aber wer will schon DiÃ¤tessen ;) Ich fand das Gericht absolut lecker.

Ich denke, rein des Geschmackes wegen werde aber nÃ¤chstes Mal die Haut von den HÃ¼hnchenteilen abtrennen, sie "nackt" kochen und danach nicht frittieren. Die Haut werde ich in einer Pfanne ohne Ãl knusprig anbraten und mit servieren.

Posted by orange at 20:11

Wednesday, March 3, 2010

Popeye IÄrt grÄen... es gibt frischen Spinat!

Popeye wurde ja bekanntlich bÄrenstark nur mit Hilfe von Spinat. Bei mir hat das sogar fortgeschrittene ZÄge angenommen, denn ich habe unmenschliche KrÄfte entwickelt BEVOR ich Spinat gegessen habe! Glaubt Ihr nicht?

Ich wollte mich nach der Arbeit extraschnell aufmachen in Richtung Zahnarzttermin. Mit gekonntem Schwung drehte ich meinen FahrradschlÄssel im SchloÄ um und... hatte den SchlÄssel komischerweise noch immer in der Hand. Das SchloÄ blieb leider zu, dÄr steckte ein Teil des SchlÄssels drin und auf den anderen Teil fiel mein unglÄubiger Blick, denn ich hatte es geschafft, mitten rein eine schÄne Schleife zu drehen. Ins Metall!! So viel zum Thema extra schnell zum Termin radeln.

Gott sei Dank hat mein Kollege mich kurz mit dem Auto rÄber gefahren und ich habe es pÄnktlich geschafft. Da war selbstverstÄndlich ein kleines DankeschÄn fÄllig. Da er so ein groÄer Obstfan ist und ich auf meinem Heimweg (zufuÄ ;-) sowieso am Obststand vorbei kam, habe ich die schÄnste, grÄte Mango ausgesucht und ihm mitgebracht.

Wie ich schon einmal erwÄhnt habe, fÄhle ich mich an diesen StÄnden mit all dem satten GrÄn und Bunt fast so, wie ein kleines Kind im Bonbonladen und deshalb habe ich noch eine groÄe TÄte von allem MÄglichen eingekauft.

Den GroÄteil meiner TÄte fÄllte eine ordentliche Menge SpinatpflÄnzchen (nennt man das so?) aus. Also mehrere groÄe BlÄtter verbunden an einem Strunk. Nach so einem langen Winter braucht man einfach einen vernÄnftigen Vitamin- und Mineralstoffschub. Frischen Spinat kann ich jedem nur ans Herz legen. Der schmeckt einfach viel besser als sein Bruder aus dem TiefkÄhlschrank. Schade, daÄ es ihn frisch nur eine recht kurze Zeit im Jahr im Angebot gibt.

Als leichtes, frÄhlingshaftes Abendessen habe ich dann gezaubert:
Frischer Blattspinat in ZiegenfrischkÄsesauce mit Spiegelei-Brot

fÄr 2 Personen als Beilage oder kleiner Snack:

6 groÄe, frische SpinatpflÄnzchen, grÄndlich gewaschen, die Stiele von den BlÄttern entfernt (bei meinen hatte ein Blatt ca. 10 cm LÄnge - nur so zur besseren AbschÄtzung der Menge)

2 FrÄhlingszwiebeln, in dÄnne Ringe geschnitten (ich hatte die, die unten rund wie eine Zwiebel sind - falls Ihr die mit geradem Stiel habt, einfach etwas mehr verwenden)

1/2 Zehe Knoblauch, fein gehackt

1 walnuÄgroÄes StÄck Butter

Salz, Pfeffer

frisch geriebene MuskatnuÄ

1 TL ZiegenfrischkÄse

2 EL Mandelstifte

Die SpinatblÄtter blanchieren, also in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten sieden, bis sie weicher werden. Dann in ein Sieb abgieÄen und mit eiskaltem Wasser abschrecken, um den Garvorgang zu unterbrechen und die Farbe zu erhalten. Spinat abtropfen lassen, auf ein Brettchen geben und grob in Streifen schneiden.

2 EL Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrÄsten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

In der Pfanne die Butter zerlaufen lassen und dann auf mittlerer Hitze die FrÄhlingszwiebeln und den Knoblauch mit einer Prise Korianderpulver glasig anschwitzen. Den Spinat und Mandeln dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat wÄrzen und ca. 2 Minuten weiter braten. Den ZiegenfrischkÄse einrÄhren, daÄ er sich mit der Sauce verbindet. Kurz erwÄrmen und dann gleich servieren.

Ich wÄrze meist noch ein wenig mit GemÄsebrÄhepulver (ohne Glutamat), da es eine schÄne wÄrzige Note gibt, ohne zu salzig zu sein.

Dazu gab es bei mir geräuchertes Brot mit Butter und einem Rindfleisch:

Dazu einfach eine Scheibe Brot in den Toaster geben. In der Zwischenzeit ein Ei in der Pfanne braten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Brot herausnehmen, mit ein wenig Butter bestreichen, das Ei drauf legen und mit frischem Schnittlauch bestreuen.

Posted by orange in vegetarisch at 13:17

Monday, March 1. 2010

Gebackener Reisauflauf mit Äpfeln

Irgendwie komme ich mal wieder nicht zum Schreiben, aber ich habe eine sehr fleissige Gastschreiberin, die mir immer wieder Rezepte und Fotos zukommen lässt. Und da Ihr nicht weiter "hungern" mögt gebe ich Euch vertrauensvoll in Mutterns Hände. Heute mit leckerem Reisauflauf. :-)

Für 2 Personen:

Auflaufform ausbuttern - Backofen auf 200 ° C Ober/Unterhitze vorheizen

1/2 l Milch
etwas Zitronenschale
150 g Milchreis
50 g Zucker

Aus diesen Zutaten einen Milchreis herstellen. Es dauert ca. 20 Minuten bis der Reis aufquillt und die Milch aufgesogen ist (fleißig umrühren, damit die Milch nicht anbrennt), anschließend auskühlen lassen.

3-4 Äpfel
je 1 kleine handvoll Rosinen und Cranberries
gehobelte Mandeln (nach Wunsch)

Die Äpfel schälen, klein schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
Rosinen und Cranberries zusammen in einer Schale mit etwas Rum marinieren.

2 Eier
150 g Creme fraiche
1/2 Becher einfacher Joghurt
30 g Zucker, 1 Vanillezucker,
ein paar Spritzer Zitronensaft
Zimt

Eier trennen und das Eiweiß zu einem steifen Schnee schlagen.

Eidotter mit Creme fraiche, Joghurt, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren und unter den ausgekühlten Milchreis geben. Äpfel, Rum-Rosinen, -Cranberries und Mandeln ebenfalls untermengen. Dann den steifen Eischnee vorsichtig unterheben.

In die gebutterte Auflaufform geben und glattstreichen. Ein paar Butterflöckchen oben darauf verteilen und bei 200 ° C 20-25 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Vor dem Servieren mit etwas Zimt und Puderzucker bestreuen.

Dazu passt gut ein Kompott, z.B. Apfelkompott (mit Stöckchen!) vermischt mit Aprikosenmarmelade und Cranberries!

Mehlspeisen-Liebhaber werden den Auflauf lieben!

Posted by orange in [süßes](#) at 19:51