

Ingwer frisch

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

hier nur Vegetarisch

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Montag, 3. Oktober 2005

www.Hans-joachim60.de

Index

Auflauf & Co.....	8
Backwaren	21
Chutney & Relish	34
Dessert & Co	44
Dipp	48
Diverses.....	51
Eingelegtes	76
Flüssig	86
Ingwerwurzel	95
Marmeladen & Co & Aufstrich	98
Pfanne	106
Salat	119
Soßen	129
Suppen	143

Tofu	190
Wok	196

Inhaltsverzeichnis

Ingwer frisch	1
PS	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	2
Auflauf & Co	8
Auflauf Gurdim 2 Ei	8
Auflauf Kalat 2 Ei M	9
Auflauf Nikshar 3 Ei	10
Gemüseauflauf Qadamgäh	11
Gebakener Rosenkohl mit Schalotten	12
Käse Nuss Ingwer Soufflé 4 Ei M	13
Lauch Auflauf Bayaz 3 Ei M	13
Linsen- Currygratin M	14
Möhrenauflauf Nokju 3 Ei	16
Polenta Vakil Abad	17
Quark Auflauf Mehmänak M	18
Robat Waffeln + Gemüsekekuchen 3 Ei	18
Sauer scharf Süß	19
Weinkäse auf Blätterteig 1 Eigelb M	20
Backwaren	21
Ayurvedisches Ingwerbrot 2 Ei M	21
Bananen Quark Küchlein 3 Ei M	22
Chinesische Gemüse Pie M	23
Cranberries Mango Mascarpone Kuchen 5 Ei	24
Gebakener Camembert mit 2 Ei M	25
Gebakener Rosenkohl mit Schalotten	26
Geeiste Ingwer Limonen Mousse 2 Ei M	26
Ingwer Sahne Rolle 4 Ei M	27
Kräuter Ingwer Muffins 1 Ei	28
Mais Crêpes 2 Ei	29
Mohn Muffins Bazman	30
Möhren Ingwer Muffins 1 Ei M	31
Ofengemüse, gegrillt	31
Rotweinkuchen Dashli-Borum	32
Süßkartoffel Tarte	33
Chutney & Relish	34
Ananas Zwiebel Chutney	34
Apfel Chutney I	35
Apfel Chutney II	35
Apfel Kiwi Chutney	36

Birnen Chutney	37
Feigen Rosinen Chutney.....	37
Kumquats Ingwer Chutney	38
Kürbis Chutney	39
Mangochutney	40
Orientalisches Chutney	40
Pfirsich Chutney.....	41
Tomaten Chutney mit Aprikosen.....	42
Vogelbeere Kürbis Chutney.....	42
Zucchini-Relish mit Äpfeln	43
Dessert & Co	44
Geeiste Zimtsterne mit Schokoingwer- 2 Ei + 8 Eigelb M.....	44
Vanillesauce:	45
Ingwer Marzipan Konfekt M.....	46
Mispel Kompott	47
Orientalische Pfirsichfantasie M.....	47
Zwiebelkompott	48
Dipp	48
Gurken Ingwer Dipp	48
Ingwer Soja Dip.....	49
Scharfer Erdnuss Dip	49
Soja Zitronen Dip	50
Tomaten-Dip	50
Diverses	51
Ananas Ingwer Reis.....	51
Ananas Curry	52
Auberginen mit Joghurt M.....	53
Auberginen mit Mandelfüllung.....	53
Auberginencurry 4 Ei M.....	54
Blumenkohl auf chinesische Art.....	55
Blumenkohl und Kartoffeln mit Currysauce.....	56
Blumenkohlcurry	56
Bohnensülze mit Sherrydressing.....	57
Chinakohlpäckchen mit Quarkfüllung 1 Ei M	58
Chinesische Nudeln mit scharfer Mandelsoße	59
Eiercurry 8 Ei	60
Gewürzte 6 Ei	61
Honig Blumenkohl mit Ingwer	62
Honigbirnen mit Camembert M	62
Ingwer Risotto mit grünem Spargel.....	63
Ingwernudeln mit Lauchzwiebeln.....	64
Karottenpüree mit Ingwer und Orange.....	64
Kichererbsen Koteletts	65
Kochbananen Chips.....	65
Mango Ingwer Reis.....	66
Nudeln mit Kürbisgemüse M	67
Okra mit Tomaten, Zwiebeln und Gewürzen/Indien	67
Okracurry	68

Okras Curry auf Sindhi-Art,	69
Polenta Vakil Abad	71
Rosenkohl Orangen Curry mit Reis	72
Sauer scharf Süß.....	73
Spargeltempura mit Beerenchutney 1 Eiweiß	73
Szechuan Nudeln	74
Vier Gewürzmischung aus Frankreich	75
Zitronen Spaghettini mit Ingwer.....	76
Eingelegtes	76
Australische eingelegte Wassermelonenrinde.....	76
Bunte Gemüsestreifen Japan,	77
Curry Quitten	77
Eingelegte Zitronen.....	78
Eingelegtes Gemüse.....	79
Honiggurken einkochen	79
Ingwerkürbis 1 Ei	80
Ingweröl	81
Jamaikanische eingelegte Papaya.....	81
Kürbis süß sauer	82
Kürbis, süßsauer	83
Pflaumen, süß sauer scharf.....	83
Silberzwiebeln in Honigmarinade.....	84
Vanille Ingwer Essig.....	85
Flüssig.....	86
1001 Nacht Grog.....	86
Bananen Likör.....	87
Ingwer Limonade.....	87
Ingwer Tee	88
Ingwerlikör.....	89
Ingwertee.....	89
Mango Kiwi Ingwer Smoothie	90
Nektarinen Eistee	90
Persischer Liebestrank.....	91
Rote Bete Sellerie Drink.....	91
Schwedischer Weihnachtspunsch	92
Tomatenöl.....	93
Vanille Ingwer Essig.....	94
Yogi Tee M	94
Ingwerwurzel.....	95
Ingwerwurzel	95
Topinambur,	96
Marmeladen & Co & Aufstrich	98
Apfel Ingwerbutter	98
Aprikosen-Melonen-Marmelade	98
Birnen Ingwermarmelade	99
Himbeermarmelade mit Ingwer	99
Holunder Aufstrich.....	100
Honigbirnen mit Camembert M	100

Kürbis Apfel Marmelade	101
Linsenaufstrich tunesisch	101
Nuss Masala	102
Pasta mit Chili Möhren	102
Pfirsich Apfel Konfitüre	103
Pflaumen Kürbis Marmelade	103
Quittenmarmelade	104
Rhabarber Apfel Marmelade mit Ingwer	105
Rhabarber Marmelade mit Ingwer	105
Rosengelee	106
Pfanne	106
Apfel Bratlinge mit süßen Möhren	106
Blumenkohl Broccoli Pfanne M	107
Cashew Gemüse Indisch	108
Chana Dahl	108
Chinakohl Gemüse	109
Gebratene Auberginen mit Kartoffeln	110
Kichererbsen Koteletts	110
Lauch mit Joghurt M	111
Lauras würzige Reispfanne	112
Mais Crêpes 2 Ei	113
Pfannengerührte Bohnensprossen mit Pilz- und Paprikastreifen	113
Pfannengerührte grüne Bohnen mit Knoblauch	114
Pfannengerührter Lauch	115
Pfannengerührtes Gemüse	116
Pfannengerührtes Gemüse mit Kokosmilch	117
Pilzpfanne, vegetarisch	117
Tomaten Curry	118
Zucchini mit Knoblauch-Tomaten	119
Salat	119
Apfelsalat, Mariniertes	120
Feldsalat mit Ingwer Dressing M	120
Glasnudelsalat mit Chili Dressing	121
Gurken Joghurt Raita M	122
Gurkensalat, bekömmlich und knackig M	122
Schwarze Bohnen Papaya Salat	123
Shitake Salat	124
Spinatsalat	125
Süß Saurer Gurkensalat	126
Thai Salat	126
Wildreis Salat mit Rauke und Mangospalten	127
Zucchini-salat süß sauer mit Ingwer	128
Soßen	129
Apfel Meerrettichsauce M	129
Asia-Soße	129
Asiatisch amerikanische Sauce	130
Asiatische Ingwersauce	130
Chili Mango Sauce	131

Chilischote	131
Erdnuss Satay Sauce.....	133
Gemüse in Erdnuss-Kokos-Sauce	133
Gnocchi mit Ingwer Orangen Soße M.....	134
Ingwer Schaumeier in Schokoladensauce 3 Ei M.....	135
Ingwer Soja Sauce.....	136
Orangen Miso Dressing	136
Orangensauce	137
Pineapple Salsa.....	138
Scharfe Erdnusssoße mit Gurken	138
Scharfe Ingwersauce	139
Schokoladensauce Ei M	140
Schwarze Johannisbeeren Sauce	141
Süß sauer Sauce	141
Sushi Teriyaki Sauce.....	142
Teriyaki Sauce	142
Suppen.....	143
Asiatische Kartoffelsuppe mit Kokosmilch	143
Asiatische Weißkrautsuppe.....	144
Bhujia mit Kartoffeln, Zwiebeln und Tomaten.....	145
Brodelnde Hexensuppe M.....	146
Dal	146
Dal Bhat Tarkari.....	147
Einfache Kürbissuppe	148
Emulsion vom Muskatkürbis mit	149
Exotische Kürbissuppe M	150
Fruchtige Kürbis Mango Suppe M	150
Gebratene Sharon auf weißen Bohnen	151
Gemüsecurry mit Kokosflocken M	152
Gemüsecurry mit Kokosmilch	153
Gemüsesuppe	153
Glasnudelsuppe mit Gemüse.....	154
Grüne Spargelcremesuppe mit Orangenfilets M	155
Hawaiianische Kokos Ingwer Karottensuppe	156
Indische Tomatensuppe M	157
Indischer Kürbis	157
Karotten Ingwer Suppe M	158
Karotten mal anders	159
Zubereitung	159
Kartoffelsuppe, halbexotisch M.....	159
Knollenkerbelsüppchen mit Ingwer M.....	160
Kokos Curry/ Asien.....	161
Kürbis Bananen Suppe M	162
Kürbis Kartoffel Curry	162
Kürbis Kokos Suppe	163
Kürbis-Terrine mit Rote-Bete-Sauce	164
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch.....	165
Kürbissuppe mit Mandelklößchen 3 Eigelb M.....	166

Linsensuppe mit Kokosmilch.....	167
Linsensuppe mit Tomaten.....	168
Möhren Curry Suppe mit M.....	168
Möhren Ingwer Honig Suppe M.....	169
Möhren Ingwer Suppe	170
Möhren Kokos Suppe mit Mango.....	171
Möhrencremesuppe	171
Möhreneintopf mit Ingwer.....	172
Möhrensuppe M.....	173
Mung Dal Suppe.....	173
Orangen Möhrensuppe M.....	174
Orientalischer Gemüsetopf	175
Paprika Ingwer Suppe M.....	176
Pikante Joghurtsuppe M.....	176
Rosenkohlsuppe mit Curry.....	177
Rote Linsen auf indische Art	178
Rote Linsen mit Joghurt M.....	179
Rote Paprika Suppe M.....	180
Scharfe Kartoffel Kokos Suppe.....	181
Scharfe Kürbis Kartoffel Suppe M.....	181
Scharfe Kürbis Suppe.....	183
Süßkartoffelsuppe M.....	184
Tomaten Ingwer Suppe M.....	185
Tomatensuppe mit Basilikum Crème fraîche M.....	186
Würzige Kartoffel Möhren Creme M.....	186
Würzige Kartoffel Möhrencremesuppe M.....	187
Würziges Blumenkohlcurry M.....	188
Zwei Wintersuppen M.....	189
Tofu	190
Curry Gemüse mit Tofu	190
Frittierte Tofu.....	191
Gebackener Tofu.....	192
Japanischer ausgebackener Tofu	192
Tofu in Rotwein Sahnesauce.....	193
Tofu Lauch Champignon Pfanne.....	194
Wan Tan	195
Wok	196
Austernpilze mit Sesamkörnern.....	196
Blumenkohl mit Kartoffeln, indisch.....	197
Blumenkohl Tomaten Curry	198
Buddha Gemüse.....	198
Buntes Wok Gemüse.....	199
Chinakohl mit Honig.....	200
Chop Suey.....	201
Gemüse in Erdnuss-Kokos-Sauce.....	202
Geschmorte schwarze Pilze	203
Japanischer ausgebackener Tofu	204
Junges Gemüse in Senfsahne M.....	205

Knoblauch Ingwer Frühlingszwiebel Öl.....	206
Kokosspinat	206
Mais Sprossen aus dem Wok.....	207
Pilze auf Chinakohl	208
Rote Linsen mit Joghurt M	209
Spinat mit Sesam und Joghurt M.....	209
Teigtaschen	210
Thai Satay Noodles	211
Wan Tan	212
Wok Gemüse.....	213
Wok Gemüse Mix	214
Woknudeln mit Gemüse und Kokosmilch	214
Hinweis für Word.....	215
Hinweis M	216

Auflauf & Co

Auflauf Gurdim 2 Ei

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Tasse/n Buchweizen, ganz
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes
- 400 g Möhre(n), gewürfelt + mit
- 14 g Ingwer, klein geschnitten in
- ½ TL Gemüsebrühe, gekörnte und
- 250 ml Wasser, heißem, bissfest dünsten
- 200 g Chinakohl, fein geschnitten, 2- 3 min blanchieren
- 4 EL Sonnenblumenkerne, angeröstet +
- 1 TL Senfkörner, gelbe +
- 5 Körner Pfeffer +
- 5 EL Naturreis, (Mittelkorn) zusammen mahlen
- 200 g Käse, Ziegenkäse geraspelt
- 7 g Ingwer, klein geschnitten
- 2 Chilischote(n), eingelegte rote Piri Piri geschnitten
- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 TL Kurkuma, der Farbe wegen
- 2 Ei(er)
- Fett, für die Formen

Zubereitung

Buchweizenkörner ins kochende Wasser, aufkochen, Hitze klein stellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ca. 10 min quellen lassen, sind dann schön körnig + trocken.

Bis auf 100 g Ziegenkäse alle Zutaten vermischen + in drei feuerfeste Schüsseln verteilen. 100 g geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen. Wer darf, kann auch geraspelten Gouda nehmen.

In den kalten Backofen, ca. 45 min bei 160° Umluft. Oder Bei Ober- + Unterhitze vorheizen, ca. 180°C ca. 30 min goldbraun backen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 09.06.05 Hans60

Auflauf Kalat 2 Ei M

glutenfrei, eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn)

2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

Wasser

250 g Möhre(n), gewürfelt

100 g Erbsen, TK

1 Maiskolben, ca 300 g , Körner lösen

10 g Ingwer, klein gewürfelt

1 EL Tomatenmark

2 Ei

3 EL Kokosraspel, leicht angeröstet

2 Chilischote(n) (rote Piri Piri), eingelegte, klein geschnitten

200 g Käse, Ziegenkäse + Gouda, grob geraspelt

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen

6 EL Naturreis, (Mittelkorn) +

1 TL Senfkörner, gelbe mit

5 Körner Pfeffer, mit

1 TL Kreuzkümmel, mahlen

1 TL Salz

1 TL Kräutersalz, ca.

Fett, für die Formen

Zubereitung

Reis im kochenden Wasser ca. 40 min kochen.

Wasser zum Kochen bringen, 0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe + Möhren, Erbsen, dazugeben, ca. 5 min kochen, sollten mit Wasser bedeckt sein,

dann 2/3 Ingwer + Maiskörner sowie Tomatenmark dazugeben + bissfest garen.

Alle Zutaten, außer Gouda, miteinander vermischen + in drei feuerfeste 0,75 l Schüsseln einfüllen. Mit 100 g Gouda bedecken. In den kalten Backofen, ca. 45 min bei 170° min mit Umluft backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca. 190°, ca. 30 min goldbraun backen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 05.06.05 Hans60

Auflauf Nikshar 3 Ei

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 4 Portionen

4 EL Sesam +

1 TL Senfkörner, gelbe +

6 Körner Pfeffer +

1 TL Kurkuma, - 2 TL geröstet, bis der Sesam springt, dann mahlen

1 Tasse/n Buchweizen, ganz

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

2 Tasse/n Wasser, kochendes

375 ml Wasser

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

500 g Möhre(n), gewürfelt

500 g Lauch, in Ringe

10 g Ingwer, klein geschnitten

2 Banane(n), gewürfelt

1 Apfel, geraspelt

2 Chilischote(n), eingelegte rote Piri Piri klein geschnitten

1 TL Salz (Gewürzsalz)

1 TL Salz, bis 2 TL

10 EL Naturreis, gemahlen (Mittelkorn)

3 Ei

250 g Käse, Ziegenkäse / mittelalten Gouda, geraspelt

125 ml Gemüsebrühe, gekörnte

Fett, für die Formen

Zubereitung

Sesam bis Kurkuma anrösten, abkühlen + mahlen.

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen. Wenn der Wasserspiegel in der Masse ist, ausstellen, quellen lassen, wird trocken + körnig. Möhren ankochen, nach ca. 5 min den Lauch begeben,

Möhren sollen bissfest sein. (Man kann den Ingwer begeben, ich lasse es bleiben,)

Bis auf 125 g Käse, alle Zutaten vermischen, auch den rohen Ingwer, ist mir intensiver, der Geschmack, wenn er nicht bei den Möhren mitkocht, Geschmackssache.

Alles in die eingefetteten feuerfesten Formen geben, mit dem restlichen Käse bestreuen. In den kalten Backofen, bei 170°C Umluft ca. 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen bei ca. 190°C + ca. 18-20 min backen.

Hinweis: Der Reis bindet gut die Flüssigkeiten, deshalb verwende ich ihn oft in Aufläufen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 09.06.05 Hans60

Gemüseauflauf Qadamgäh

1 Portion Reis Waffeln Farimän mit
1 TI Gewürzsalz

3 rote Bete ca 300 g
3 Möhren ca 300 g
ca 350 g Blumenkohl
ca 350 g Kohlrabi
ca 250 g Paprikaschote
10 g Ingwer klein gewürfelt
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Wasser

Soße:

ca 200 g Paprikaschote
500 g Tomaten
10 g Ingwer klein gewürfelt
ca 200 g Apfel
100 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 4 El Balsamico Bianca
ca 3 El Tamari
ca 1,5 El Vollrohrzucker
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

Für die Soße

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß-sauer abschmecken.

In vier 0,75 l feuerfeste (runde) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.
Wenn die Zutaten noch heiß - warm sind .

Hinweis: die Zutaten sind küchenfertig gewogen.
Setze voraus , das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

Gebackener Rosenkohl mit Schalotten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Rosenkohl
3 Schalotte(n), halbiert
1 Ingwer, gerieben
1 TL Olivenöl
Sojasauce
Wasser

Zubereitung

Ofen auf ca. 190°C vorheizen. Ein flaches Kreuz in jeden Fuß des Rosenkohls schneiden (fördert das Durchgaren). In einer Kasserolle oder Auflaufform den Rosenkohl mit den Schalotten arrangieren und großzügig mit dem Ingwer besprenkeln. Leicht mit Sojasauce und Olivenöl besprühen. Zum Schluss noch Wasser hinzufügen, dass der Boden leicht bedeckt ist. Deckel drauf und 30 Minuten backen, den Deckel zum Schluss noch einmal kurz öffnen, damit sich die Flüssigkeit reduziert.

Warm servieren.

Brennwert p. P.: 100

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 21.07.05 Signum

Käse Nuss Ingwer Soufflé 4 Ei M

Zutaten für Portionen

3 EL Fett (Biskin spezial)

3 EL Mehl

100 g süße Sahne

120 g Käse, (Leerdamer Schmelzkäse)

100 g Walnüsse

1 Msp. Muskat, gerieben

1 Msp. Zitronengras, gemahlen

4 Ei

Zubereitung

Das Fett schmelzen, Mehl zugeben und alles hellgelb schwitzen. Sahne und Käse zufügen und unter Rühren den Käse schmelzen, einmal aufkochen lassen und vom Herd ziehen.

Die Walnüsse hacken, Ingwer schälen und in feinste Würfel schneiden, mit den Gewürzen unter die Masse ziehen. Eier trennen, die Eigelb und die Hälfte Nüsse ebenfalls unterrühren.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. 4 Suppentassen einfetten, mit den restlichen Nüssen ausstreuen. Eiweiß steif schlagen.

Sobald die Gäste da sind, den Eischnee unter die Käsecreme ziehen und alles in die Tassen füllen. Im heißen Ofen (Umluft 180 Grad) etwa 25 Min. goldgelb backen. Sofort zu Tisch geben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 06.02.03 Dragonfly-Lady

Lauch Auflauf Bayaz 3 Ei M

Glutenfrei

3 Portionen

200 g Mais gem, / Polenta
600 ml Wasser + **Milch**
1 TI Salz+
1 TI Butter/ Margarine

2 Pfd Lauch, in Ringe geschnitten
40 g Ingwer , klein gewiegt o gerieben
100 g Ziegenkäse grob geraspelt, o Mittelalter Gauda,

3 Ei

500 g Mager Quark
2-3 TI Salz
2 TI Kurkuma, nicht nur der Farbe wegen
Fett für die feuerfeste Formen
3 Jena-Schüsseln oder andere
Mittelalten Gauda, geraspelt , zum bedecken+
Paprikagranulat

Wasser mit Milch + Salz + Butter aufkochen, runter von der Hitze, diese auch ausstellen, Mais einrühren, rauf auf die heißen Platte, Deckel drauf, ca 10 min quellen lassen.

Alle Zutaten bis Kurkuma, zusammen vermischen/ vermischen, die etwas abgekühlte Polenta, (verbrennt man sich sonst die Hände) drunter geben.

Alles in drei ausgefettete 0,75 feuerfeste Schüsseln geben, glatt streichen, reichlich mit geraspelten Käse (ca 150 -200 g , wie jeder mag.) + mit Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

In den kalten Backofen, 160° Umluft 50 min backen, oder
Mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 190° + ca 30 -40 min backen.

Es schmeckt heiß + auch kalt

Eigenes Rezept, Dienstag, 5. April 2005 Hans60.

Linsen- Currygratin **M**

250 g Linsen
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
Kräutersalz
1-2 TI Curry (Brecht, weil o Salz, mehr Kräuter, wenn anderes noch 1TI Kurkuma zugeben)
2-3 Ei Weißwein/ 1 Ei Zitronensaft
100 g Cashewkerne/Mandeln
1 TI Öl
1 Zwiebel

20 g Butter

1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwerwurzel
1 Ananas
1 Apfel
1 rote Paprikaschote
3-5 schwarze Oliven o. mehr

Für die Soße

30 g Butter
40 g Vollkornmehl feingemahlen
200 ccm Linsenkochwasser + Wasser
100 ccm Weißwein/Wasser

100-150 g Sahne

Streuwürze
1½ El Currypulver
Kräutersalz

Für die Form

Butter

Zum Bestreuen 1 El Sprossen

Die Linsen waschen + mit ½ l Wasser zum kochen bringen + ca 20 min zugedeckt auf mittlerer Hitze. (bei mir reichen knapp 15 min) Die Gemüsebrühe, Salz, Curry + Weißwein/Zitronensaft einrühren+ weitere 10 min offen kochen lassen. Die Linsen sollen weich sein, aber nicht zerfallen. (klappte bei mir erst nach 4 x, Runter von der heißen Platte, mit dem Topf, so schnell kann man nicht arbeiten, wie die Dinger zerfallen)

Inzwischen die Cashewkerne/geschälte Mandeln grob hacken + in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun rösten.

Die Butter aufschäumen lassen + die gewürfelte Zwiebel darin goldbraun rösten + zu den Linsen geben.

Knoblauchzehe + Ingwerwurzel sehr fein schneiden + zu den gekochten Linsen.

Ananas längst halbieren. Mit einem kleinen Messer etwa 1 cm vom Rand entfernt ringsum einschneiden, dann das saftige Fruchtfleisch mit dem Messer/ kleinen Löffel herauslösen + 300-400 g zu den Linsen geben, den Strunk nur verwenden wenn er nicht holzig ist.

Apfel in kleine Würfel schneiden. +

Die Paprikaschote in Streifen/ Stücke schneiden. +

Nach Belieben, Oliven entsteinen, (nehme Steinlose in Wasser) zerkleinern +

0,75 der Nüsse ebenfalls zu den Linsen geben.

Eine flache Auflaufform fetten + die Linsenmasse hinein geben.

Den Backofen auf 200° C vorheizen.

Für die Soße die Butter aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein, + Sahne einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Streuwürze, Curry + Kräutersalz einrühren.

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.

Den Gratin auf der mittleren Schiene des Backofens 15-20 min backen, bis die Masse köchelt.

Mit den restlichen Nüssen + den Weizensprossen servieren.

Setze voraus, das jeder weiß, das alle Zutaten, erst küchenfertig gemacht werden (putzen, waschen, schälen).

Linsen muss man nur vorher einweichen, wenn sie älter als 1 Jahr gelagert wurden. Frische Linsen, die man an der glatten Oberfläche + der hellen Farbe erkennt.

Möhrenauflauf Nokju 3 Ei

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes mit

1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn) ca 40 min gekocht

500 g Möhre(n), klein gewürfelt in

250 ml Wasser mit

½ TL Gemüsebrühe, gekörnter, bissfest kochen

4 El Sonnenblumenkerne, angeröstet +

10 El Naturreis, (Mittelkorn) +

1 TL Senfkörner, gelbe zusammen mahlen

7 Feigen, klein gewürfelt,

250 g Banane(n), geschält gewogen, gewürfelt

100 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt

2 El Sojasauce (Tamari)

3 Ei

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen

40 g Ingwer, klein gewiegt / gerieben.

Sauce, evtl gekörnte Gemüsebrühe

Fett, für die Formen

100 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt

4 El Mandeln, gehobelte, geröstet

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf 1 x Ziegenkäse + gehobelte Mandeln, vermischen + in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen, evtl. noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch stehen. Mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

In den kalten Backofen ca. 35 min bei 160°C Umluft, oder bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca. 180°C + ca. 20 min backen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

16.06.05 Hans60

du meinst doch wahrscheinlich getrocknete Feigen, oder?! 17.06.2005
07:30

Hallo Vera

Je nach Angebot. MfG Hans 17.06.2005 07:54

Polenta Vakil Abad

glutenfrei / kuhmilchfrei / Eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für Portionen

300 g Mais, gem. in

1 Liter Wasser, kochend mit

1 TL Salz, einrühren, + auf der ausgeschalteten Hitze, ausquellen lassen.

400 g Möhre(n), zerhackt

180 g Paprikaschote(n), zerhackt

30 g Ingwer, zerhackt

200 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt

4 El Sojasauce (Tamari)

Fett, für die Formen

Zubereitung

Von Möhren bis Ingwer und Tamari alles zusammen vermischen, ausgequollenen Mais drunter vermischen.

In drei ausgefettete feuerfeste Formen, geben, Deckel drauf. Ab in den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 30 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca.180° + ca.18- 20 min backen, sollte etwas sprudeln.

Dazu Salat der Saison.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.06.05 Hans60

Quark Auflauf Mehmänak M

3 Portionen

500 g Magerquark

400 g Kartoffeln

400 g Sauerkraut

300 g griechischen Feta (Ziege- + Schaf)

1 Ananas

20 g küchenfertigen Ingwer

85 g grüne Oliven mit Paprika

2 El Condimento Balsamico Bianco

2 El Tamari / Sojasoße

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln

Olivenöl

Ziegenkäse oder **Mittelalten Gauda**

Paprikagranulat

Kartoffeln fein raspeln.

Sauerkraut grob wiegen .

Feta würfeln.

Ingwer + Oliven fein wiegen.

Käse grob raspeln.

Von Magerquark bis Tamari miteinander vermischen, + in drei mit Olivenöl eingefettete feuerfeste Formen geben. Mit Käse bedecken + mit Paprikagranulat bestreuen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°C + 35-40 min backen.

Mittwoch, 27. Juli 2005 eigenes Rezept

Robat Waffeln + Gemüsekuchen 3 Ei

Teig :

3 El (je 50 g ca) NT-Reis (Mittelkorn) +

3 El Maiskörner (kein Popkorn) +

3 El Amaranthkörner +
200 g Buchweizenkörner +
8 bittere + 32 süße Mandeln +
5 Pfefferkörner zusammen gemahlen

1 Tl Kurkuma +
2 Tl Gewürzsalz (Brecht)
1 Prise Vollrohrzucker
1 Prise Salz dazu

3 Ei

400 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
3 El Balsamico Essig , dunklen.

Erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die flüssigen dazu, verrühren.

Gemüse

300 g TK Gemüse (Brokkoli Blumenkohl + Möhren)
150 g Ziegenkäse geraspelt
20 g Ingwer klein geschnitten
7 Feigen klein geschnitten
80 g Oliven mit Paprika gefüllt, geschnitten + ganz gelassen
2 Äpfel um den Griebsch rum geraspelt

Gemüse vermischen. Den Teig unterheben.

In drei ausgefettete 0,75 l feuerfeste Formen geben, +

In den kalten Backofen bei 160°C, Umluft , 60 min backen.

Ober- + Unterhitze, vorheizen, ca 180°- 190°C , ca 40- 50 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60 , Montag, 21. März 2005

Sauer scharf Süß

3 Portionen

1 Tasse Naturreis ca 140 g
2 Tassen Wasser
150 g gemischtes TK Gemüse, (z B Blumenkohl, Brokkoli, Möhren)
50 g TK Mais
2 Stangen Frühlingszwiebeln
3 cm frischen Ingwer
300 g roten Paprika

1 frische rote Chilischote nicht zu klein
2 Tomaten ca 150 g
0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe
ca 100 ml Wasser, wenn im Wok
ca 2 EL Öl
6 EL Balsamico Bianca
4 EL Tamari oder Bio Shoyu Würzsoße aus Soja
2 EL Voll Rohrzucker
8 Pfefferkörner gemörsert

Reis in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, + ca 35 min garen ,
aus stellen die Wärme , + auf der Platte ausquellen lassen, (koche den
Reis meist während des Frühstücks).

In einen hohen Topf ca 100 ml Wasser geben, aufkochen, gekörnte Ge-
müsebrühe dazu, das kleingeschnittene + TK Gemüse zugeben+ Zucker ,
Essig + Tamari gemörserten Pfeffer, Hitze reduzieren, ca 10-15 min biss-
fest dünsten, je nach eigenen Geschmack. Den gelockerten Reis reinge-
ben, 1 x umrühren + ca 5 min heiß werden lassen.

Eigenes Rezept ,Sonntag, 28. August 2005

Weinkäse auf Blätterteig 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen
450 g Blätterteig, in Platten

1 Eigelb

1 EL Milch

500 g Champignons

Salz

Pfeffer

3 EL Kräuter, (Kerbel, Estragon, Petersilie)

30 g Butter

100 ml Sherry, trocken

4 Käse (Weinkäse, á 60 g)

1 TL Ingwer, frisch, gerieben

100 g Crème fraîche

Zubereitung

Blätterteig auftauen lassen und die Platten bis zur doppelten Größe aus-
rollen. Aus jeder Platte eine runde Fläche formen (Durchmesser 20 cm)

und mit dem Gemisch aus Eigelb und Milch bestreichen. Blätterteig im Backofen bei 220° goldbraun backen. Abkühlen lassen.

Champignons putzen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in Butter anbraten. Kräuter darüber streuen, dann mit Sherry ablöschen und einkochen lassen.

Champignons mit wenig Sauce auf den Blätterteig setzen und jeweils beide Hälften eines quer geteilten Weinkäses in die Mitte setzen. Etwas Ingwer darüber streuen und im Backofen bei Oberhitze schmelzen lassen. Alles auf einen Teller setzen und mit einem Klecks Creme fraiche servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Freischaltung: 20.09.02 Callista

Backwaren

Ayurvedisches Ingwerbrot 2 Ei M

Liebesbrot

Zutaten für 2 Portionen

½ Tasse/n Öl (Walnussöl)

1 Tasse/n Honig

1 Tasse/n Kefir

1 Tasse/n Dinkel (Typ 630), gemahlen

2 Ei(er), getrennt

4 EL Ingwer, gerieben

1 EL Zimt

1 EL Vanille

1 Msp. Cayennepfeffer

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

Zubereitung

Das Eigelb verquirlen, das Eiweiß steif schlagen. Öl und Honig verrühren, dann Kefir und Eigelb hinzufügen. Mehl sieben, Backpulver und Salz unterrühren, anschließend mit den Gewürzen und Ingwer vermischen und schließlich den steifgeschlagenen Eischnee unterheben.

Das Brot in einer Kastenform (24 cm) im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

Ein Brot, das verführerisch nach Kuchen schmeckt und dabei auch noch schlank machen soll. Die verwendeten Gewürze kurbeln den Stoffwechsel

an, wirken blutreinigend und anregend. Zimt hat eine günstige Wirkung auf die Bauchspeicheldrüse, auf den Kreislauf, die Atmung und das vegetative Nervensystem. Vanille hellt die Stimmung auf. Wohltuend an lichtarmen Wintertagen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 08.11.04 Polarsternchen

Das Brot ist super lecker! Ich - als Ingwerfan- hab es von mittags bis abends alleine schon zur Hälfte verputzt. So nimmt man bestimmt nicht davon ab Bleibt das immer so flach und klitschig oder hab ich was falsch gemacht? Kommentar von anpei 03.12.2004 19:03

du stehst da grad nicht allein da meins ist auch flach und klitschig geworden Kommentar von Ivi30 04.01.2005 17:17

Hallo! Ich habe es nun auch nachgebacken, mit frischem geriebenen Ingwer. Ach mein Brot sah erst super toll im Backofen aus und nach dem heraus holen ist es eingefallen und war klitschig (aber trotzdem sehr lecker!)

Ich glaube man muss einfach nur mehr Mehl nehmen, in einem anderen Rezept habe ich gelesen das man 2 1/2 Tassen nehmen sollte.

Bin mal gespannt ob das nächste Brot (mit mehr Mehl) dann besser wird?!
LG Tine Kommentar von Tine1 27.04.2005 14:02

Bananen Quark Kuchlein 3 Ei M

65 g Butter,

3 große Ei,

6 EL Birnendicksaft,

200 g Weizenvollgrieß,

500 g Quark,

1 TI frisch geriebene Ingwerwurzel,

4-6 reife oder überreife Bananen, pro Pfanne

1 EI hoch erhitzbares Öl und

1 gehäufte TI Butter zum Braten,

Zitronen-Honig-Creme:

1 EI Honig, cremig mild,

1 TI abgeriebene Zitronenschale,

Saft einer ½ Zitrone,

3-4 El Naturjoghurt,

Butter, Ei und Birnendicksaft in eine Rührschüssel geben und warm stellen. Grieß zufügen und die Masse cremig rühren. Quark, Ingwer und in Scheiben geschnittene Bananen zugeben und verrühren. Die Bananen sollen nicht zermust werden. Die Masse 20 Minuten im Kühlschrank ausquellen lassen. Dann esslöffelweise ins heiße Fett geben - sieben Stück pro Pfanne - und mit nassem Löffel zu Küchlein streichen. Mit aufgelegtem Deckel 5 Minuten pro Seite bei Mittelhitze braten. Für die Creme den Honig mit den anderen Zutaten glatt verrühren. Küchlein und Creme zusammen mit Apfelmus servieren.

Chinesische Gemüse Pie M

Zutaten für 6 Portionen

60 g Butterschmalz

200 g Mehl

1 TL Backpulver

Salz

100 ml Milch

2 kleine Zucchini

100 g Zuckerschote(n)

1 Paprikaschote(n), rote

1 Paprikaschote(n), gelbe

1 Stange/n Porree

200 g Möhre(n)

150 g Pilze (Shiitake-Pilze)

200 g Champignons

200 g Bambussprosse(n) (Dose)

150 g Sprossen (Mungobohnensprossen)

2 g Ingwer, frischer

2 EL Öl

50 g Erdnüsse

50 g Cashewnüsse

Cayennepfeffer

4 EL Sojasauce

2 EL Chilisauce, süß-scharfe

2 EL Öl (dunkles Sesamöl)

50 g Sesam

Zubereitung

Das Butterschmalz schaumig schlagen, Mehl und Backpulver mischen und mit einer Prise Salz und der Milch zu einem glatten Teig verarbeiten. Ein

Stunde kalt stellen. Das Gemüse abspülen und putzen. Zucchini, Zuckerschoten und Paprika in Streifen schneiden. Porree in Ringe und Möhren in Stifte schneiden. Pilze vierteln, Bambussprossen abspülen, Ingwer schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse portionsweise kurz anbraten. Nüsse grob hacken und hinzugeben. Mit Salz, Cayennepeffer, Soja- und Chili-Sauce und Sesamöl würzen. In eine ofenfeste Form geben. Den Teig auf der Sesamsaat in Größe dieser Form ausrollen und einen kleinen Kreis in der Mitte ausstechen. Den Teig als Deckel über die Form legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad/ Umluft 170 Grad etwa 40 min garen.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 470

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Freischaltung: 19.08.02 Brigitte

Cranberries Mango Mascarpone Kuchen 5 Ei

Zutaten für 14 Portionen

Für den Teig:

200 g Mehl

1 TL Backpulver

75 g Zucker

1 Vanillezucker

100 g Butter

1 Ei(er)

Für den Belag:

250 g Quark (Magerquark)

100 g Zucker

200 ml Mascarpone

4 Eigelb

4 Eiweiß

½ TL Zimt

½ TL Ingwer, gerieben

1 Zitrone(n), Schale davon

2 EL Puddingpulver, Vanille

3 Mango(s)

150 g Cranberries, kandierte

4 cl Rum, brauner

Mandeln, (Splitter) nach Belieben

Zubereitung

Aus den Zutaten (Teig) einen Mürbeteig kneten und eine gefettete Springform (26 cm) mit Rand belegen.
Die Mangos schälen, Kern entfernen und in Würfel schneiden, mit Cranberry und Ingwer vermischen, dann in der Kuchenform auf dem Teig verteilen. Aus den restlichen Zutaten einen Guss verrühren, am Schluss Eischnee und Rum unterheben. Die Quarkmasse über die Früchtemischung gießen. Obenauf, wenn man will, die Mandelsplitter geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 45 - 55 Min. backen und noch 10 Min. im abgeschalteten Ofen stehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 17.08.04 angelika2603

Gebackener Camembert mit 2 Ei M

Erdbeer Chutney

Zutaten für 2 Portionen

500 g Erdbeeren, frische
1 Wurzel Ingwer, frisch, walnussgroß
1 EL Zucker
2 EL Zitronensaft
2 Pck. Camembert (4 Hälften à 125 g)
etwas Mehl

2 Ei

50 g Semmelbrösel
50 g Salat, grüner
Öl, zum Ausbacken
Pfeffer - Körner, grüne, eingelegt

Zubereitung

Erdbeeren waschen, putzen, in Würfel schneiden. Den geschälten Ingwer in Stücke schneiden.

Ingwer durch die Knoblauchpresse über die Erdbeeren pressen; Zucker und Zitronensaft zugeben. Abgetropfte Pfefferkörner grob zerhacken und zugeben. Mischen und zugedeckt ziehen lassen.

Den gekühlten Camembert erst in Mehl, dann im verquirlten Ei und in Semmelbröseln wenden. In siedendem Öl etwa 1-2 Minuten braun und knusprig backen.

Erdbeeren auf Salatblättern anrichten, Käse daneben legen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 27.08.02 Judith

Gebackener Rosenkohl mit Schalotten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rosenkohl
3 Schalotte(n), halbiert
1 Ingwer, gerieben
1 TL Olivenöl
Sojasauce
Wasser

Zubereitung

Ofen auf ca. 190°C vorheizen. Ein flaches Kreuz in jeden Fuß des Rosenkohls schneiden (fördert das Durchgaren). In einer Kasserolle oder Auflaufform den Rosenkohl mit den Schalotten arrangieren und großzügig mit dem Ingwer besprenkeln. Leicht mit Sojasoße und Olivenöl besprühen. Zum Schluss noch Wasser hinzufügen, dass der Boden leicht bedeckt ist. Deckel drauf und 30 Minuten backen, den Deckel zum Schluss noch einmal kurz öffnen, damit sich die Flüssigkeit reduziert. Warm servieren.

Brennwert p. P.: 100

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 21.07.05 Signum

Geeiste Ingwer Limonen Mousse 2 Ei M

mit Orangenkaramell

Zutaten für 6 Portionen

2 Eigelb

2 Eiweiß

50 g Zucker
2 Limone(n), Saft und abgeriebene Schale

300 ml Crème double

3 Orange(n)
60 g Butter
3 EL Zucker, braun
1 cm Ingwer, frisch
75 ml Orangensaft, frisch gepresst

100 g Walnüsse, gerieben
Walnüsse und Melisse, zur Dekoration

Zubereitung

Eigelb schaumig rühren. Langsam den Zucker unterrühren, bis eine dicklich weiße Creme entsteht und der Zucker sich vollständig gelöst hat. Limonensaft, -schale und den geriebenen Ingwer unterrühren. Die Creme double mit ein wenig der Eimasse cremig rühren und vorsichtig unter die Eimasse ziehen. Das steifgeschlagene Eiweiß ebenso vorsichtig unterziehen, so dass eine luftig lockere Masse entsteht.

Eine Kastenform mit Folie auslegen. Die Hälfte der Nüsse auf dem Boden verteilen. Die Masse draufgeben und die übrigen Nüsse drüberstreuen. Über Nacht gefrieren lassen.

Die Orangen schälen und in Scheiben schneiden (0,5 cm dick). Die Butter schmelzen. Den braunen Zucker einrühren, bis er geschmolzen ist und leicht bräunt. Mit dem Orangesaft ablöschen unditerrühren, bis alles wieder gelöst ist. Vom Herd ziehen und die Orangenscheiben in den warmen Karamell geben und ein paar Mal wenden.

Die Mousse 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen, stürzen, Folie abziehen und in Scheiben schneiden.

Auf einem Spiegel von Karamell die Orangenscheiben fächerförmig anrichten, je eine Scheibe Mousse dazugeben und mit Walnüssen und Melisse dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Freischaltung: 25.01.05 Rheinbergerin

Ingwer Sahne Rolle 4 Ei M

Zutaten für 15 Portionen

Für den Teig:
50 g Margarine

4 Eigelb

3 EL Wasser, warmes
1 Pck. Vanillezucker
125 g Zucker
50 g Mehl
50 g Stärkemehl
20 g Kakaopulver

4 Eiweiß

Zucker

Für die Füllung:

20 g Ingwer (oder Ingwerpulver und abger. Schale von 1 Zitrone)

3 EL Ingwersirup

375 g Schlagsahne

40 g Zucker

5 Blatt Gelatine

Zubereitung

Margarine schmelzen, abkühlen lassen. Eigelb, Wasser Vanillezucker und Zucker sehr gut schaumig rühren. Mehl, Stärkemehl, Kakao und Backpulver zusammen durchsieben und unter die Masse rühren. Margarine dazugeben. Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unter den Teig geben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Ofen (Elektro: 225°C, Gas: Stufe 4) ca. 12 Min. backen. Ein Geschirrhandtuch mit Zucker bestreuen und den Biskuit darauf stürzen. Backpapier sofort ablösen und den Boden mit dem Handtuch locker aufrollen, abkühlen lassen. Für die Füllung Ingwer reiben und mit Ingwersirup übergießen. Schlagsahne mit Zucker süßen. Gelatine einweichen, ausdrücken und im Tropfwasser auflösen. Zusammen mit dem Ingwer und Ingwersirup unter die Schlagsahne heben. Wenn die Ingwersahne etwas gesteift ist, die zurückgerollte Biskuitplatte damit bestreichen und wieder aufrollen. Gut kühlen.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 216

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 06.03.02 Hobbykoechin

Kräuter Ingwer Muffins 1 Ei

Zutaten:

1/2 - 1 walnussgroßes Stück frischer oder etwas gemahlener Ingwer

1/2 Bund Thymian

1 Bund Basilikum

300 g Weizenmehl Type 1050

1 P. Backpulver

1 TL Kräuterjodsalz

1 EL Zucker

1 Ei

1/4 l Milch

4 EL Öl

Zubereitung:

Ingwer schälen und fein hacken. Kräuter waschen , trocken schütteln. Blättchen abzapfen und hacken.

Mehl, Backpulver, Salz und Zucker mischen . Ei, Milch , Öl, Ingwer und Gehackte Kräuter unterkneten.

Teig in die Form geben.

Backen bei 200 C ca. 20 25 Min.

Lauwarm oder kalt servieren. Dazu passt Olivenpaste.

Mais Crêpes 2 Ei

asiatische Art

Zutaten für 4 Portionen

900 g Maiskolben, frisch (ersatzweise 550 g TK- Maiskörner)

2 Ei(er), verquirlt

2 EL Reis - Mehl

1 EL Koriander, frisch, fein gehackt

1 EL Schnittlauch, frisch, fein gehackt

1 EL Frühlingszwiebel(n), fein gehackt

1 TL Zucker

2 TL Ingwer, frisch, fein gehackt

1 TL Salz

¼ TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

2 EL Öl (Olivenöl)

Zubereitung

Ergibt 10-12 Crêpes

Maiskörner vom Kolben trennen, die Hälfte beiseite stellen. Den restlichen Mais mit Eiern, Reismehl, Koriander, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Zucker, Ingwer, Salz und Pfeffer vermengen, dann pürieren und den beiseite gestellten Mais darunter heben.

In einer Bratpfanne Olivenöl erhitzen, dann 2 EL der Maismischung hineingeben, dabei die Pfanne schräg halten. Die Crêpes bei mittlerer Hitze je Seite 2-3 Min backen. Sie sollten eine goldbraune Farbe haben.

Die fertigen Crêpes im Ofen warm stellen und so bald wie möglich servieren.

Dieses Gericht eignet sich als Vorspeise ebenso, wie als Beilage zu Gegrilltem.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Freischaltung: 21.05.03 Ronomu

Mohn Muffins Bazman

glutenfrei / kuhmilchfrei / Eifrei

Zutaten für 15 Portionen

- 1 handvoll Lauch, TK, klein geschnitten
- 1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
- 1 Möhre(n), geraspelt
- 40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben
- 200 g Kidneybohnen +
- 100 g Naturreis, (Mittelkorn) +
- 60 g Buchweizen, ganz +
- 1 TL Senfkörner, gelbe +
- 1 TL Kreuzkümmel +
- 5 Körner Pfeffer +
- 50 g Mohn, alles zusammen mahlen
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
- 410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlensäurehaltiges
- 3 EL Sojasauce (Tamari)
- Fett, für die Formen/ Muffinsblech

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmischung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig heben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech) 1 guten EI geben. In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen, bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen. Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend. Dazu Salat der Saison, ein Bier oder Traubensaft macht es auch. Hinweis: Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zusätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Freischaltung: 19.06.05 Hans60

Möhren Ingwer Muffins 1 Ei M

Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Backform

300 g Möhren

200 g Mehl

50 g Speisestärke

2 TI Backpulver

1/2 TI Natron

1/2 TI Salz

1 TI frisch ger. Ingwer

1 Ei

60 ml Öl

250 ml Schmand

Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten oder Papierförmchen einsetzen. Möhren putzen, waschen und fein raspeln. Gut ausdrücken. Mehl, Speisestärke und Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Natron, Salz, Ingwer und den Möhrenraspeln vermengen. Das Ei mit Öl und Schmand verquirlen, die Möhren-Mehl-Mischung unterheben. Den Teig in die Förmchen füllen und etwa 20 bis 25 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und aus der Form nehmen.

Ofengemüse, gegrillt

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kartoffeln, kleine, festkochende

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), gelb

1 Zucchini

½ Chilischote(n)

1 Stück Ingwer, haselnussgroß

2 Fleischtomate(n)

1 Zitrone(n), unbehandelt

3 Zehe/n Knoblauch

5 EL Öl (Olivenöl)

1 Zweig/e Rosmarin

1 Zweig/e Majoran
2 Lorbeerblätter
Meersalz
Pfeffer, schwarz aus d. Mühle
100 ml Wein, weiß, trocken

Zubereitung

Kartoffeln schälen und halbieren, Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Zitrone auspressen und ein paar Zesten abziehen. Kartoffeln gut spülen und trocknen und mit den Zwiebelscheiben in eine Auflaufform schichten und mit 3 EL Olivenöl beträufeln sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben. Im auf 180° vorgeheizten Backofen ca. 15 min backen.

Paprika in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, Zucchini in Scheiben schneiden, Chilischote entkernen und in feine Würfel schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Alles mit dem restlichen Olivenöl und Zitronensaft vermischen und auf die Kartoffelzwiebelmasse geben, salzen, pfeffern, 2/3 des Weines drüber geben und für weitere 15 min in den Ofen.

Tomaten häuten und in Achtel schneiden. Über das Gemüse geben, Lorbeerblätter knicken und zwischen die Gemüseschichten stecken, Rosmarin und Majoranzweige leicht auseinander zupfen und auf die Tomaten geben, salzen und pfeffern und den restlichen Wein drüber geben und alles für weitere 10 min in den Backofen.

Danach das ganze Gemüse gut durchmischen und noch mal für 5 min in den Backofen.

Wer will, gibt beim Mischen noch ein paar schwarze Oliven drunter.

Mit selbstgebackenem Bauernbrot eine komplette Mahlzeit.

Schmeckt aber auch sehr gut zu gebratenem Fisch.

Dazu passt entweder ein provenzalischer Rose oder ein frischer deutscher Riesling.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 10.07.03 Susa

Rotweinkuchen Dashli-Borum

glutenfrei

400 g reife Bananen
50 g Ingwer gewiegt
400 g Walnüsse
400 g Maiskörner gem. (kein Popkorn) +
100 g Buchweizenkörner gem. +
1 TL Korianderkörner gem.
1 Tüte Backpulver

1 Prise Salz
600 ml le Rouge 11 %
6 TL flüssigen Süßstoff (300 g Zucker)

1 a 26 cm Ø Springform
Backpapier dafür

400 g sehr reife Bananen zu Mus püriert.
Ingwer klein gewiegt. Beide sind küchenfertig gewogen.
+ mischen.
400 g Walnüsse klein/ fein gehackt, drunter geben.
Mais, Buchweizenkörner sowie Korianderkörner zusammen mahlen,
mit Salz + Backpulver gut verrühren, auch drunter geben.
Dann den Rotwein dazu geben, vielleicht mehr oder auch weniger. Hängt
von der Trockenheit des Getreides, ebenso von der Reife der Bananen.
Es sollte wie ein Rührteig , lieber etwas mehr Wein, der Kuchen geht bes-
ser auf.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 - 70 min backen.
Nadelprobe.
Habe nach 60 min , noch 10 min nach backen lassen.
Bei Ober -+ Unterhitze vorheizen auf ca 180 - 190° C,
ca 45- 60 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 1. Oktober 2005 Hans60

Süßkartoffel Tarte

Zutaten für 4 Portionen
100 g Lauch
100 g Möhre(n)
100 g Blumenkohl
400 g Batate(n) (Süßkartoffeln)
400 g Kartoffeln, festkochend
50 g Margarine
1 Stück Ingwer, frisch, ca. 30 g
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Muskat
Margarine oder Öl für die Form

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Gemüse waschen. Den Lauch in dünne Streifen schneiden. Die Möhren schälen und den Strunk vom Blumenkohl entfernen. Möhren und Blumenkohl werden grob geraspelt. Der Ingwer wird geschält und gerieben.

In einer breiten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Lauch, die Möhren und den Blumenkohl darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Den Ingwer unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Garflüssigkeit verdampfen lassen, ansonsten wird die Tarte hinterher nicht knusprig.

Die Süßkartoffeln und die Kartoffeln waschen und schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Springform einfetten. Diese wird dann mit der Hälfte der Kartoffel- und Süßkartoffelscheiben so belegt, dass die Scheiben einander überlappen. Auch den Rand mit den Scheiben auskleiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Nun wird die Gemüsefüllung in die Form gegeben, glatt gestrichen und danach mit den restlichen Kartoffel- und Süßkartoffelscheiben abgedeckt. Die Tarte erneut würzen und mit den Margarineflöckchen belegen.

Im Backofen bei 180°C (Mitte, Umluft) ca. 50 Minuten backen. Die Tarte sollte dann schön goldbraun sein.

Variante: Statt des Blumenkohls 200 g in Streifen geschnittene Austernpilze verwenden.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 282

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 16.06.05 Schattendrachen

Chutney & Relish

Ananas Zwiebel Chutney

Zutaten für 6 Portionen

1 Ananas, ca. 500g Fruchtfleisch

1 Zwiebel(n), (Gemüsezwiebel ca. 300g)

200 g Zucker, braun

200 ml Essig (Sherryessig)

4 TL Currypulver, scharf

2 TL Ingwer, frisch; gerieben

Salz

Pfeffer

Chili, aus der Mühle

Von der Ananas die Schale abschneiden und ohne den Strunk in kleine Stücke schneiden. Die Schalen zum Entsaften über dem Fruchtfleisch zu-

sammendrücken. Die Gemüsezwiebel würfeln. In einem weiten Topf die Zwiebelwürfel und die Ananas geben und durchrühren. Dann mit braunem Zucker, Sherryessig, Currypulver und Ingwer vermischen. Alles unter Rühren im offenen Topf 20-30 Minuten kochen lassen, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Das fertige Chutney in kleine Gläser mit Twist-Off-Deckeln füllen. Sofort verschließen und auf den Kopf stellen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 10.12.04 Pewe

Apfel Chutney I

Zutaten für 1 Portionen

1 kg Apfel, nicht zu reif, am besten grüne, säuerliche

250 g Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

375 ml Essig (Weinessig)

500 g Zucker

3 EL Senfkörner, gemahlene

2 EL Ingwer, frisch gerieben oder etwas Pulver

1 TL Cayennepfeffer

250 g Sultaninen

Zubereitung

Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken und alle drei Zutaten in einen großen Topf geben. Essig, Zucker, Senfmehl, Ingwer und Cayennepfeffer zugeben und alles im offenen Topf auf kleinster Flamme 1 Stunde köcheln lassen. - ab und zu umrühren!

Dann die Sultaninen zugeben und nochmals 15 Min. köcheln lassen. Dieses Chutney sollte solange gekocht werden, bis es nicht mehr vom Löffel fließt!

Sofort in Gläser füllen und luftdicht verschließen.

Passt prima zu Fondue, wenn im Winter wieder die Zeit dafür kommt!

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 45 Minuten

Freischaltung: 20.08.01 Sonja*

Apfel Chutney II

Zutaten für 6 Portionen

750 g Äpfel, säuerliche, z.B. Boskop oder Braburn

2 Paprikaschote(n), rote

20 g Ingwer - Wurzel

50 ml Essig (Apfelessig)

150 g Zucker, braun

5 Gewürznelken

1 Msp. Cayennepfeffer

1 Beutel Fertigmischung für Salat, Paprikakräuter

Zubereitung

Äpfel waschen, schälen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Äpfel, Paprikaschoten, Ingwer, Essig, Zucker, Gewürze und die Salatkrönung in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Im offenen Topf bei schwacher Hitze 30-40 Minuten köcheln lassen. Das Chutney kochendheiß in saubere Gläser füllen und mit Twist-off-Deckeln oder Einmachfolie verschließen. Ergibt ca. 1 1/4 L Chutney. Schmeckt lecker zu gegrilltem, Fondue oder Kasseler und hält sich im Kühlschrank viele Wochen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 29.12.03 Esprit

Apfel Kiwi Chutney

Zutaten für 1 Portionen

3 Äpfel (säuerlich, 700g)

6 Kiwi

2 Zwiebel(n)

20 g Ingwer, frisch

150 g Zucker, braun

1 TL Salz, (bis 2 TL)

1 TL Pfeffer, ganz, weiß

1 EL Senfkörner

250 ml Essig, (Weißweinessig)

Zubereitung

Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Kiwis schälen, ebenfalls würfeln. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Alles mit Zucker, Salz, Gewürzkörnern und Essig aufkochen,

bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Heiß in saubere Gläser füllen und mit Cellophan verschließen. Gekühlt ca. 4-6 Wochen haltbar.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Freischaltung: 19.05.05 Dragonfly-Lady

Birnen Chutney

Zutaten für 1 Portionen

700 g Birne(n), vorbereitet, nicht zu reif

300 g Paprikaschote(n), gelb und/oder orange, vorbereitet

200 g Frühlingszwiebel(n)

250 ml Essig (Weißweinessig)

30 g Ingwer, frisch

250 g Gelierzucker extra

Salz

Tabasco

Zubereitung

Von den geschälten, entkernten Birnen 700 g abwiegen und würfeln. Von den gewaschenen, geputzten Paprika 300 g abwiegen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und das weiße und hellgrüne in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und reiben oder ganz fein würfeln. Birnen mit dem Essig grob pürieren. Alle Zutaten außer Salz und Tabasco in einem Topf unter Rühren aufkochen und acht Minuten kochen lassen, dann mit Salz und Tabasco abschmecken. Heißes Chutney in 4 blitzsaubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Twist-Off-Deckel drauf und ca. 5 Minuten auf den Kopf stellen.

Angebrochen bitte im Kühlschrank lagern und innerhalb 5 Tagen verbrauchen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 29.08.05 fische242

Feigen Rosinen Chutney

Zutaten für 1 Portionen

4 Zwiebel(n)

½ kg Feigen

1 Stück Ingwer, ca. kirschgroß

¼ kg Zucker (brauner Kandis)

1 TL Salz
1 TL Pfeffer, rosa
0.1 kg Rosinen
1 EL Senfkörner
¼ ml Essig (Rotwein)

Zubereitung

Zutaten für 3 Gläser à 250 ml.

Zwiebeln pellen, hacken. Feigen abbrausen, trockentupfen. Ingwer schälen, beides klein schneiden. Alle Zutaten mischen und unter Rühren auf dem Herd 20 bis 30 Minuten reduzieren. Dann ein Päckchen Einmachhilfe einrühren.

Heiß in Gläser füllen und verschließen.

Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
06.09.01 Bashiba

Kumquats Ingwer Chutney

Zutaten für 2 Portionen

1 kg Kumquats(s) (Pfirsich oder Apfel geht auch)
1 m.-große Zwiebel(n), gewürfelt
3 Zehe/n Knoblauch
Ingwer, 5 cm
½ Tasse/n Zucker, ca. 125g
½ Tasse/n Essig (Branntweinessig ca. 125ml)
2 EL Chilisauce
1 EL Kurkuma

Zubereitung

Die Früchte in Würfel schneiden, alle Zutaten ca. 25 Minuten kochen, bis es dickflüssig wird. In sterilisierte Gläser geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Ergibt etwa 2 0,2 l Gläser

Schmeckt zu kalten und warmen Fleisch

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
20.07.04 Barossa

Kürbis Chutney

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kürbis(e) (Muskatkürbis)

¼ Ananas

½ Birne(n)

½ Möhre(n)

½ Zwiebel(n), weiße

100 ml Ananassaft

75 ml Wein, weiß, trocken

5 EL Essig (Himbeeressig)

70 g Zucker

10 g Pektin, (Reformhaus)

½ Stange/n Zimt

½ Vanilleschote(n)

3 Stück Anis (vom Sternanis)

1 Prise Kardamom

½ TL Ingwer, gehackter

1 Msp. Zitrone(n), abgeriebene Schale, unbehandelt
Salz

Zubereitung

Den Kürbis schälen, entkernen. Die Ananas schälen, den harten Strunk entfernen. Die Birne schälen, entkernen, die Möhre schälen. Alles in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Ananassaft mit Weißwein und Essig in einen Topf geben. Zucker und Pektin vermischen und in die warme Flüssigkeit rühren. Kürbis, Ananas, Möhre, Birne und Zwiebel hinzufügen. 1 Prise Salz dazugeben, Zimtstange, aufgeschnittene Vanilleschote und Sternanis einlegen und etwa 30 Minuten leise köcheln lassen. Zum Schluss Kardamom, Ingwer und Zitronenschale hinzurühren.

Tipp: Am besten eignen sich für dieses Chutney Muskatkürbisse mit ihrem orangefarbenen, festen und aromatischen Fleisch.

Kürbis - Apfel - Chutney:

2 Äpfel schälen, vierten, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Ananas weglassen und durch Apfel und Ingwer, den Himbeeressig durch Apfelessig ersetzen

Schmeckt zu Geflügelgerichte mit Curry, Schweinefleisch, gekochtem Rindfleisch und Entengerichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 21.03.05 otto42

Mangochutney

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Mango(s), frisch
4 EL Salz
600 ml Wasser
450 g Zucker
450 ml Essig
2 TL Ingwer, frisch, fein gehackt
2 Zehe/n Knoblauch, groß, zerdrückt
2 TL Chilipulver
2 Stange/n Zimt
75 g Rosinen
100 g Datteln

Zubereitung

Die Mangos halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln, aus der Schale herausdrücken und in eine große Schüssel geben. Salz und Wasser zugeben. Über Nacht ruhen lassen. Die Flüssigkeit abgießen und die Mangos beiseite stellen.

Zucker und Essig bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Die Mangos nach und nach in die Essig-Zucker-Mischung einrühren. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Zimtstangen, Rosinen, Datteln einrühren und alles wieder zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Hitze reduzieren und ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis die Mischung eindickt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Zimtstangen herausnehmen, das Chutney in saubere Gläser füllen und dicht verschließen. An einem kühlen Platz lagern.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 11.07.05 n-te

Orientalisches Chutney

Zutaten für 1 Portionen

1300 g Äpfel
250 g Essig, (Weinessig)
60 Zehe/n Knoblauch
225 g Ingwer - Wurzeln (frisch)
225 g Rosinen
75 g Chilischote(n)
125 ml Wasser

350 g Zucker, braun
2 EL Salz
100 g Senf, gemahlen

Zubereitung

Äpfel schälen, vierteln (Kerngehäuse entfernen) und in Stücke schneiden. In Essig bei mäßiger Hitze ca. 10 Minuten kochen. Knoblauchzehen schälen und hacken. Ingwer abschaben und reiben. Die Rosinen grob hacken. Chilischoten waschen, halbieren (Kerne und weiße Teile entfernen) und kleinschneiden. Wasser und Zucker unter Rühren und Abschäumen klären. Alles mit den Gewürzen zu den Äpfeln geben und gut vermischen. Dann bei mäßiger Hitze einkochen lassen, bis das Chutney beginnt, dicklich zu werden. Abschmecken, in Gläser füllen und verschließen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
Freischaltung: 19.05.05 Dragonfly-Lady

Pfirsich Chutney

Zutaten für 4 Portionen
750 g Pfirsiche
30 g Ingwer
1 Zehe/n Knoblauch
200 g Zucker, braun
1 Msp. Salz
1 TL Chilipulver
100 ml Essig (Weinessig)

Zubereitung

Früchte heiß überbrühen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Pfirsiche halbieren, entsteinen und fein würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. Pfirsiche, Ingwer und Knoblauch in einen Topf geben. Zucker, Salz, Chilipulver sowie Weinessig zufügen und alles ohne Deckel bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten zu einer sirupartigen Masse einköcheln lassen. Das Chutney abkühlen lassen und zu Grillgerichten reichen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
Freischaltung: 20.11.02 beemybear

Tomaten Chutney mit Aprikosen

Zutaten für 2 Portionen

1500 g Tomate(n), reif
100 g Aprikose(n), getrocknet
3 cm Ingwer
4 Zehe/n Knoblauch
300 g Zucker
300 ml Essig
1 EL Salz
1 TL Cayennepfeffer

Zubereitung

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen und grob hacken. Aprikosen in feine Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Zusammen mit Tomaten und Aprikosen in einen breiten, flachen Topf geben und mit Zucker, Essig, Salz, Cayennepfeffer würzen. Aufkochen, dann bei kleiner Hitze ca. 2 Stunden dicklich einkochen lassen, dabei häufig umrühren. In 2 vorbereitete Gläser füllen und verschließen (wie Marmelade). Hält sich verschlossen mindestens ein Jahr.

Passt z.B. sehr gut zu gegrilltem Fleisch.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 29.01.05 Karen123

Vogelbeere Kürbis Chutney

Zutaten für 1 Portionen

300 g Kürbisfleisch
50 g Zwiebel(n)
150 g Äpfel
200 g Beeren (Vogelbeeren - Eberesche)
½ EL Ingwer - Wurzel, fein gerieben
½ TL Cayennepfeffer
1 Prise Gewürznelken, gemahlene
1 Stange/n Zimt
1 TL Salz
100 g Honig
200 ml Essig (Apfelessig)

Zubereitung

Kürbisfruchtfleisch grob würfeln, Zwiebel fein würfeln, Äpfel in Schnitten schneiden und mit den abgezapften Vogelbeeren, Ingwer, Cayennepfeffer, Nelken, Zimt, Honig, Salz und Apfelessig unter Rühren aufkochen und bei milder Hitze etwa 30 Minuten breiig köcheln. Zimtstange entfernen, abschmecken und in Schraubdeckelgläser füllen, verschließen, umdrehen und abkühlen lassen. Angebrochene Gläser sind im Kühlschrank 1- 2 Wochen haltbar.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 01.01.04 sberthaler

Zucchini-Relish mit Äpfeln

Zutaten für 1 Portionen

2 kg Zucchini, junge

1 kg Äpfel, saure

100 g Apfel, getrocknet

2 cl Rum, weißer

20 g Ingwer, frisch

5 Gewürznelken

1 Stange/n Zimt

5 Lorbeerblätter

Minze, frisch, nach Geschmack

200 g Gelierzucker

200 ml Essig (Weinessig)

Meersalz

Zubereitung

Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln und blättrig schneiden. Die getrockneten Apfel in ganz kleine Würfel schneiden und im Rum einweichen. Den Ingwer mit der Meerrettichreibe ganz fein reiben.

Alle Zutaten gemeinsam bei schwacher Hitze zum Kochen bringen und langsam (ca. 1 1/2 Std.) kochen lassen, bis die Masse eindickt. Sofort und noch ganz heiß in die Gläser füllen und verschließen.

Mein Tipp: Eventuell noch einmal mit Salz, Zucker oder Weinessig abschmecken und ein wenig Chili dazugeben.

Dieses Relish passt sehr gut zu schnellen Pfannen- oder Reisgerichten.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

Freischaltung: 30.07.02 Sonja*

Dessert & Co

Geeiste Zimtsterne mit Schokoingwer- 2 Ei + 8 Eigelb M
und Vanillesauce 3 Eigelb

Zutaten für 10 Portionen

2 Ei(er)

3 Eigelb

1 TL Zimt

2 cl Rum

600 ml Sahne

100 g Zucker

20 g Puderzucker

Für die Sauce: (Schokoingwersauce)

125 ml Sahne

20 g Zucker

10 g Kakaopulver

2 Eigelb

2 TL Ingwer, fein gehackten

Für die Sauce: (Vanillesauce)

1 Vanilleschote(n)

125 ml Sahne

60 ml Milch

30 g Zucker

3 Eigelb

Zubereitung

Zimtparfait:

Eigelb, Eier und Zucker in einer Schüssel über heißem Wasserbad schaumig schlagen. Aus dem Wasserbad nehmen und kalt schlagen. Zimt & Rum unterrühren, 500 ml Sahne steif schlagen, unterheben. Ein flaches

Gefäß (ca. 40 x 40 cm), das zum Gefrieren geeignet ist mit Klarsichtfolie auslegen. Masse ca. 1,5 cm hoch einfüllen, glatt streichen und über Nacht einfrieren.

100 ml Sahne mit Puderzucker steif schlagen und auf die gefrorene Masse streichen.

Nochmals in die Gefriertruhe stellen.

Schokoingwersauce:

Sahne, Zucker, Kakaopulver und Eigelbe in einer Schüssel über heißem Wasserbad zu einer dickflüssigen Masse aufschlagen, Ingwer unterrühren und 60 Min. ziehen lassen, dann durch ein feines Sieb passieren.

Vanillesauce:

Die Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen, mit der Sahne, Milch und Zucker aufkochen. Eigelbe in einer Schüssel verquirlen und langsam in die Vanillemilch einrühren. Im heißen Wasserbad zu einer cremigen Sauce aufschlagen. Anschließend über Eiswasser kalt rühren.

Ist zwar sehr aufwändig, lässt sich aber sehr gut vorbereiten und die Mühe lohnt sich. Wer keinen Ingwer mag, lässt ihn einfach weg. Parfait aus der Truhe nehmen und mit der Folie vorsichtig herausheben. Mit einem Sternausstecher (oder andere Ausstecher) Sterne ausstechen und auf einem mit Kakao bestäubten Teller hübsch mit Früchten (eignen sich sehr gut Kumquats, Karambolen und Capestachelbeeren) anrichten. Soßen getrennt dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 2 Std. 30 Minuten

Freischaltung: 21.12.03 Hekras

Hallo,

hier ist noch eine kleine Ergänzung zum Rezept.....

Vanillesauce:

3 Eigelbe,

125 ml Sahne,

1 Vanilleschote,

60 ml Milch,

30 g Zucker

Vanilleschote halbieren, Mark auskratzen, mit der Sahne, Milch und Zucker aufkochen. Eigelb in einer Schüssel verquirlen und langsam in die

Vanillemilch einrühren. Im heißen Wasserbad zu einer cremigen Sauce aufschlagen. Anschließend über Eiswasser kalt rühren.

Gutes Gelingen wünscht Hekras
Kommentar von Hekras 21.11.2004 10:28

Ingwer Marzipan Konfekt M

Zutaten für 1 Portionen

1 cm Ingwer

150 g Marzipan, Rohmasse

100 g Nüsse (Pecan und Walnüsse), feingehackt

2 cl Orangenlikör

50 g Butter

100 g Schokolade (Zartbitter)

100 g Kuvertüre

Zubereitung

Ingwer reiben, mit Marzipan, geriebenen Nüssen, Butter und Orangenlikör verkneten. Schokolade im Wasserbad schmelzen. Mit der Masse verkneten. Ca. 1 cm dick ausrollen. In Würfel schneiden.

Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, in einen kleinen, selbst gedrehten Spritzbeutel füllen und Würfel nach Belieben verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.11.04 Rheinberlinerin

Hallo Rheinberlinerin,

bin gerade auf dem "Ingwer-Trip".....:-)

Kannst du mir bitte sagen, wie und wo man das Konfekt aufbewahren kann?

Und wie lange?

LG Keks Kommentar von Keks 02.06.2005 16:07

Konfekt kannst du einigermaßen kühl gelagert einige Wochen aufbewahren. In den Kühlschrank würde ich es allerdings nicht tun, es schwitzt schon mal ganz gerne. Ich nehme kleine Keksdosen.

Kommentar von Rheinberlinerin 02.06.2005 16:37

Mispel Kompott

Zutaten für 4 Portionen

400 g Mispeln

200 g Zucker, braun

100 ml Wein, rot

5 EL Rum

1 Stange/n Zimt

Ingwer, etwa haselnussgroß

Zubereitung

Mispeln waschen, vierteln und entkernen. Zucker mit 100 ml Wasser, dem Rotwein, Rum und Zimt verrühren und aufkochen. Mispeln dazugeben, etwas 5 Minuten köcheln, dann abseihen, dabei den Sud auffangen. Zimtstange entfernen und den Sud einkochen, bis er sirupartig ist. Ganz zuletzt den Ingwer kurz mitkochen, dann entfernen.

Mispeln in den heißen Sud zurückgeben und darin erkalten lassen. Mit Schlagsahne, zu Vanilleeis, Grießpudding o.ä. servieren.

Brennwert p. P.: 315

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 11.11.03 Liesbeth

Orientalische Pfirsichfantasie M

Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Kekse (Mandel- oder Nusskekse), zerbröselt

1.5 Tasse/n Milch

½ Tasse/n Kokosmilch

1 EL Honig

1 TL Ingwer, frisch, gerieben

2 TL Gelatine

4 Pfirsiche, reife oder Nektarine, halbiert, entsteint und in Scheiben geschnitten

Zubereitung

Die Gelatine in etwas Wasser einweichen. Die Kokosmilch, die Milch und den Honig in einem Topf auf kleiner Flamme erwärmen, ausgequellte Gelatine zugeben, die Mischung rühren, bis die Gelatine sich auflöst. Den

Topf von der Kochstelle nehmen. Den Ingwer, die Keksbrösel zugeben, umrühren, die Pfirsiche (bis auf einige Scheiben zum Garnieren) zugeben, in die Schalen füllen und für ein paar Stunden kalt stellen (im Gefrierfach genügt auch eine halbe Stunde). Wenn man die Schale eher wackelig mag - nur 1 TL Gelatine nehmen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Freischaltung: 12.02.04 imbieras

Zwiebelkompott

Zutaten für 4 Portionen

500 g Zwiebel(n), rote ital.

2 EL Olivenöl

1 Chilischote(n), getrocknet

1 TL Zucker, braun

2 TL Gewürzmischung aus: Koriander, Piment, schw. Pfeffer gemörsert od. gemahlen

1 Nelken

2 Lorbeerblätter

1 cm Ingwer, gerieben

40 g Rosinen

1 EL Mandeln, gehobelte

1 EL Aprikosenkonfitüre

1/8 Liter Wein, weiß

Zubereitung

Zwiebeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Getrocknete Chilischoten in Olivenöl kurz anrösten, die Zwiebeln zugeben und bei geringer Hitze langsam weich dünsten. Mit dem Zucker karamellisieren, dann salzen und die Gewürze hinzugeben. Rosinen, Mandelblättchen und Aprikosenmarmelade unterrühren. Wenn die Zwiebeln ganz weich sind, den Wein nach und nach angießen und gut einkochen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 07.01.05 4cookies

Dipp

Gurken Ingwer Dipp

Zutaten für 4 Portionen

150 g Salatgurke(n)

1 Stück Ingwer - Wurzel, walnussgroß

1 Zehe/n Knoblauch

2 EL Öl (Sesamöl)

1 TL Sambal Olek

2 EL Fischsauce

Zubereitung

Gurke schälen und fein raspeln. Ingwer und den Knoblauch schälen, fein hacken und im Sesamöl leicht anbraten. Gurken mit der Flüssigkeit dazugeben. Mit Sambal Oelek und der Fischsoße verrühren. Kurz dicklich einkochen und abkühlen lassen.

Brennwert p. P.: 40

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.08.04 tigerente7677

Ingwer Soja Dip

Zutaten für 4 Portionen

Ingwer, frischen, 5 cm

250 ml Sojasauce

2 TL Puderzucker

Zubereitung

Den Ingwer schälen und reiben. Sojasoße, Ingwer und Puderzucker in einer Schüssel mischen. Gut schlagen und spätestens 15 Minuten nach der Zubereitung servieren. Schmeckt uns gut zu gegrilltem Fisch und Reis.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 20.08.04 JosephineB

Scharfer Erdnuss Dip

Zutaten für 1 Portionen

6 EL Erdnussbutter

1.5 EL Sojasauce

4 EL Zitronensaft, frisch gepresst

1 EL Honig
4 EL Wasser
2 Zehe/n Knoblauch
2 TL Sambal Olek
Ingwer eine kleine Scheibe

Zubereitung

In eine kleine Schüssel die Erdnussbutter, Sambal Olek, Wasser, Soja-sauce, Zitronensaft und Honig geben. Den Knoblauch fein hacken und zu-fügen. Vom Ingwer eine kleine Scheibe abschneiden, schälen und fein ge-hackt mit dem Knoblauch in die Schüssel geben. Mit dem Zauberstab gut durchmengen und in eine kleine Dippschale füllen.

Tipp: Passt hervorragend zu Veganem Fondue.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Freischaltung: 17.08.05 Cielito

Soja Zitronen Dip

Zutaten für 4 Portionen
2 Frühlingszwiebel(n)
1 Stück Ingwer, walnussgroß
2 EL Sesam, ungeschält
Pfeffer, schwarzer
5 EL Sojasauce, helle
5 EL Zitronensaft

Zubereitung

Frühlingszwiebeln waschen und sehr klein schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Sesam in einer trockenen Pfanne rösten, bis er ange-nehm duftet. Frühlingszwiebeln mit den Sesamsamen, dem Ingwer, dem Pfeffer, der Sojasoße und dem Zitronensaft verrühren.

Brennwert p. P.: 40

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Freischaltung: 18.08.04 tigerente7677

Tomaten-Dip

Pikante Tomatenpaste

Zutaten für 10 Portionen

5 m.-große Tomate(n)

4 große Zwiebel(n)

4 Stück Ingwer, frisch (ca 3 cm groß)

8 Zehe/n Knoblauch

4 Chilischote(n), frisch

6 EL Essig (Weißweinessig)

Zubereitung

Zwiebel, Ingwer, Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Die Tomaten und den Chili waschen, und ebenfalls grob zerkleinern. Nun alle Zutaten mit dem Essig in einen Mixer geben und pürieren. Gekühlt hält sich die Soße mindestens 3 Wochen. Schmeckt als Brotaufstrich, zu Fleischgerichten oder als Dip.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 21.02.02 Sturzfried

Diverses

Ananas Ingwer Reis

Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Reis (Duftreis)

2 Tasse/n Gemüsebrühe

200 g Ananas

150 g Lauch

Ingwer, daumengroß

Curry (Madras-Curry), scharf

1 EL Butter

Reis in der Brühe 10 Minuten köcheln lassen.

Ingwer und Lauch in klitzekleine Würfel schneiden. Ananas würfeln mit ca. 5 mm Kantenlänge, nicht größer.

Butter in einem Topf schmelzen. Ingwer und Lauch darin anschwitzen, aber nicht bräunen. Den fast garen Reis mit der Restflüssigkeit dazugeben, alles mischen und weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Zum Schluss die Ananaswürfel unterheben und mit Curry kräftig abschmecken. Salz wird wahrscheinlich nicht nötig sein.

Dies ist eine leckere Beilage zu Fisch und Geflügel.

Aber auch als fleischloses Hauptgericht kann man es zubereiten. Um Kalorien zu sparen verzichtet man auf die Butter und gibt Ingwer und Lauch zusammen mit dem Reis in die kochende Brühe und lässt alles 15 Minuten ziehen. Die Zutatenmenge muss dann natürlich entsprechend erhöht werden.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Freischaltung: 29.08.05 Schrat

Ananas Curry

- 1 md Ananas*
- 1 TI Kardamomsamen
- 1 TI Koriandersamen
- 1 TI Kreuzkümmelsamen
- 1/2 TI Ganze Gewürznelken
- 2 EI Öl
- 2 Frühlingszwiebeln; in 2 cm lange Stücke geschnitten
- 2 TI Frischer Ingwer; gerieben
- 4 Kemirinüsse; grobgehackt
- 1 TI Sambal Oelek
- 1 EI Frische Minze; gehackt

Ananas schälen und halbieren, die harte Mitte entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Stücke schneiden.

Kardamom-, Koriander- und Kreuzkümmel mit Gewürznelken im Mörser zerstoßen.

Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln, Ingwer, Kemirinüsse und Gewürzmischung bei schwacher Hitze 3 Minuten unter Rühren braten.

Wasser zugießen, Sambal Oelek, Minze und Ananasstücke zugeben und kurz aufkochen lassen. Bei milder Hitze zugedeckt 10 Minuten köcheln, bis die Ananasstücke weich sind, aber noch nicht zerfallen. Das Curry als Beilage reichen.

*Anstelle von frischer Ananas können auch 450 g Ananasstücke aus der Dose (ohne Flüssigkeit) verwendet werden.

Auberginen mit Joghurt M

(Indien)

4 Portionen

2 mittel Auberginen
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Ingwerwurzelstück 2 cm dick
2 Chilis, getrocknet
bis 2,5fache Menge
2 TI Koriandersamen
1 TI Kreuzkümmel
1/2 TI Pfefferkörner
1/2 TI Currypulver
3 El Butterschmalz
; Salz
1/2 TI ; Zucker

150 g Joghurt

Koriandergrün

Die Auberginen auf einem Stück Alufolie im 225 Grad heißen Ofen (Gas: Stufe 4) etwa 1/2 Stunde backen, bis sie innen gut weich sind. So weit abkühlen lassen, dass man sie berühren kann, dann die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch grob hacken.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Chilis und Gewürze im Mörser zerstoßen.

In einer Pfanne oder im Wok das Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Gewürze hinzufügen und alles kurz anrösten, schließlich das Auberginenfleisch dazugeben. Salzen, mit Zucker würzen und 5 Minuten dünsten. Zum Schluss den Joghurt einrühren und Korianderblätter darüber streuen. Sofort zu Tisch bringen.

Auberginen mit Mandelfüllung

12 sm lila o. weiße Auberginen
3 El geriebene Mandeln
3 El gem. Koriander
1 TI gem. Cumin
1 TI Garam Masala
1/2 TI Kurkuma

1/4 TI Cayenne
1/2 TI Zitronensaft
1/2 TI Salz
4 Ei Öl
2 sl geschälte Ingwerwurzel

Die Auberginen der Länge nach vom runden Ende in Scheiben aufschneiden, aber am Stielende zusammenlassen. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. In einem Sieb abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen. Mandeln, Gewürze und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermengen. Auf die Schnittflächen der Auberginen streichen. Auberginen zusammendrücken und mit Küchengarn fest umwickeln. Öl und Ingwerscheiben bei mäßiger Hitze erhitzen.

Die Auberginen hineingeben und in ca. 8 Minuten unter Wenden glänzend braun braten. Herd zurückschalten, Pfanne zudecken und das Gemüse 20 Minuten schmoren lassen, dabei gelegentlich wenden.

Vor dem Servieren die Fäden entfernen und mit Koriandergrün und Reis anrichten.

Auberginencurry 4 Ei M

Indisch

4 Portionen

2 Auberginen
4 Tomaten
1/2 Bund Koriandergrün oder
glatte Petersilie
2 Zwiebeln
20 g frischer Ingwer
80 g Butter
1 TI Garam Masala
1/2 TI Kurkumapulver
1/2 TI Salz
1/2 TI Chilipulver

200 g Joghurt

100 g TK-Erbсен

4 hartgekochte Eier
(nach Belieben)

1. Die Auberginen im Ganzen in Salzwasser geben und so lange kochen, bis sie beim Drücken nachgeben. Die Schale abziehen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken.
2. Die Tomaten häuten und in Würfel schneiden. Den Koriander waschen und hacken.
3. Die Zwiebeln und den Ingwer schälen, Zwiebeln fein hacken, Ingwer in dünne Scheiben schneiden.
4. Butter in Pfanne, besser WOK, heiß werden lassen und die Zwiebeln u. den Ingwer darin goldgelb anbraten. Garam Masala, Kurkuma, Salz und Chilipulver dazugeben und gut verrühren.
5. Tomaten und Koriander zu den Zwiebeln geben. So lange garen, bis die ausgetretene Flüssigkeit eingekocht ist, dann das Auberginenmus und den Joghurt unterrühren.
6. Das Gericht so lange unter ständigem Rühren kochen, bis es fast trocken geworden ist.
7. Die Erbsen unterrühren und nochmals heiß werden lassen. Mit den Eiern garniert servieren.

Blumenkohl auf chinesische Art

Zutaten für 4 Portionen

- ¼ Blumenkohl
- 2 Scheibe/n Ingwer, frisch
- 3 EL Sojasauce
- Zucker
- Öl

Zubereitung

Blumenkohl in schmale Streifen schneiden, Ingwer in heißes Öl geben und den Blumenkohl dazugeben. Kurz andünsten lassen. Sojasauce und Zucker hinzugeben und nochmals aufkochen lassen.

Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 24.04.02 Küchenfee

Blumenkohl und Kartoffeln mit Currysauce

Aloo Gobi

Zutaten für 5 Portionen:

- 2 scharfe grüner Chilischoten, zerkleinert
- 3 cm großes Stück Ingwer
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL schwarzer Senf
- 4 EL Ghee oder Öl
- 3 mittelgroße Kartoffeln, in Würfel geschnitten
- 1 mittelgroßer Blumenkohl, in Röschen geschnitten
- 2 mittelgroße Tomaten, in Würfel geschnitten
- 1/2 TL Kurkuma
- 2 TL Koriander
- 1/2 TL Garam Masala
- 1 EL brauner Zucker nach Belieben
- 1 EL Salz
- 3 EL Koriander, grob gehackt

Zubereitung:

Chilis, Ingwer, Kreuzkümmelsamen und Senfsamen in eine kleine Schüssel geben und vermischen. Ghee in einem großen Topf erhitzen. Wenn es heiß ist, die Gewürze hinzufügen.

Wenn die Senfsamen] anfangen zu platzen, Kartoffeln und Blumenkohl dazugeben.

Ca. 4 Minuten anbraten. Tomaten, Kurkuma, Koriander, Garam Masala, Zucker, Salz und die Hälfte des Korianders hinzufügen. Alles gut verrühren, abdecken und 15 Minuten leise köcheln lassen. Falls das Gemüse anfängt festzukleben, ein wenig Wasser hinzufügen.

Mit den restlichen Koriander bestreuen und servieren.

Quelle: culinary

Blumenkohlcurry

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl
- 5 kleine Maiskolben, eingelegt
- 1 Banane(n)
- 2 EL Öl
- 150 g Pilze (Shiitake-Pilze)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zucker, brauner
- 1 Stück Ingwer, ca.4 cm
- 2 TL Kurkuma

1 TL Currypaste, rote thailändische
1 TL Koriander, gemahlen
1 Chilischote(n), rote
400 ml Kokosmilch
1 Limette(n)
Salz
Pfeffer
2 Frühlingszwiebel(n)

Zubereitung

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Shiitake-Pilze halbieren und ein paar Minuten scharf anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Zucker zu den Pilzen geben. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote fein hacken. Ingwer, Kurkuma, Currypaste, Koriander und Chilischote dazugeben und aufkochen lassen.

Blumenkohl und die in kleine Stücke geschnittenen Maiskolben dazugeben. Mit Kokosmilch auffüllen und das Ganze etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Das Blumenkohlcurry auf Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 30.12.02 Traube

Bohnensülze mit Sherrydressing

400 g Getrocknete Bohnenkerne- weiß, braun ,rot, schwarz
1 l Wasser
1 Zwiebel
3 El Himbeeressig
Salz
Pfeffer
500 g Große Spinatblätter
100 ml Kräftige Brühe; (1)
650 ml Kräftige Brühe; (2)
10 Scheibe/n Weiße Gelatine

FÜR DAS DRESSING

2 cm-Stück Ingwerwurzel
1 Knoblauchzehe
4 Korianderblättchen
2 El Sherryessig

Salz
weißer Pfeffer
1 Prise Piment
2 cl Sojasauce
4 cl Sake; Reiswein
6 El Sesamöl

Für die Sülze:

Die Bohnen mit dem Wasser übergossen 12 Stunden zugedeckt einweichen.

Mit dem Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 1 1/2 Stunden weich kochen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Bohnen abgießen und in eine Schüssel geben. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zwiebel vermischen, 1 Stunde ziehen lassen.

Spinatblätter waschen und in Salzwasser einmal sprudelnd aufkochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in sehr kaltes Wasser tauchen und auf einem Küchentuch trocknen lassen.

Terrinenform von 1,5 Liter Inhalt mit den Blättern auslegen. Bohnen abtropfen lassen und in die Form geben. Brühe (1) erhitzen. Eingeweichte, wieder ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Brühe (2) untermischen und abkühlen lassen, bis die Flüssigkeit leicht zu gelieren beginnt. Über die Bohnen gießen. Mit den restlichen Spinatblättern abdecken. Bohnensülze etwa 4 Stunden kalt stellen, bis sie schnittfest ist.

Für das Dressing:

schälen und fein reiben. Knoblauch und Koriander fein hacken. Essig mit Salz, Pfeffer, Piment, Sojasauce und Reiswein verrühren. Sesamöl unterrühren. Zum Schluss Ingwer, Knoblauch und Koriander zugeben. Form kurz in heißes Wasser tauchen, mit einer Platte bedecken und wenden, um die Sülze zu stürzen.

Sülze mit dem Elektromesser wie eine Torte aufschneiden und mit dem Dressing beträufeln.

Chinakohlpäckchen mit Quarkfüllung 1 Ei M

2 st Vollkorntoast
1 Bund Schnittlauch

500 g Magerquark

1 Ei

Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle
Gemahlener Koriander
16 lg Chinakohlblätter
Küchengarn
300 g Möhren

1/4 l Vollmilch

1 1/2 TL Speisestärke

100 ml Schlagsahne

1 Stück Ingwer; walnussgroß
Koriandergrün

Außen sind sie zart und innen cremig und würzig.

1. Brot würfeln, ohne Fett knusprig braun rösten. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Quark und Ei verrühren. Toast und Schnittlauch unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

2. Mittelrippe der Kohlblätter flach schneiden. Je 2 Blätter überlappend aufeinanderlegen. Die Quarkmasse darauf verteilen. Kohlblätter vorsichtig zu kleinen Päckchen formen. Mit Küchengarn umwickeln.

3. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Milch in der Pfanne aufkochen. Kohlpäckchen und Möhren 10 Minuten darin dünsten. Nicht kochen! Kohl herausnehmen. Sud pürieren. Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren, dazugeben. Sahne unterrühren. Ingwer in feine Würfel schneiden. Zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriandergrün darüber streuen.

Chinesische Nudeln mit scharfer Mandelsoße

Zutaten für 4 Portionen
120 g Mandeln (Stifte)
1 TL Ingwer, frischer
2 Zehe/n Knoblauch
3 Schalotte(n)
1 kleine Salatgurke(n), (ca 20 cm)
4 EL Öl
2 TL Sojasauce

3 TL Essig, (Reisessig, weißer, ersatzweise Weißweinessig)
1 TL Zucker
2 TL Sherry, trockener
2 TL Öl, Chiliöl, scharfes oder auch mehr, je nach Geschmack)
450 g Nudeln, chinesische

Zubereitung

Zuerst werden in einer Pfanne 3 EL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzt. Darin werden die Mandelstifte etwa 2 Minuten geröstet bis sie braun sind. Mit einem Schaumlöffel nimmt man die Hälfte der Mandelstifte auf der Pfanne und legt sie auf einem Stück Küchenpapier zur Seite. Die restlichen Mandeln werden samt Öl in den Küchenmixer gepackt und solange zerkleinert bis eine butterartige Konsistenz entsteht. Nun fügt man die Sojasoße, den Essig, den Zucker, Ingwer, Knoblauch, Sherry und Chiliöl hinzu und mixt es erneut, bis alle Zutaten gut miteinander vermischt sind.

Die Nudeln werden nach Packungsangabe al dente gekocht, abgegossen und solange unter kaltes Wasser gehalten, bis sie abgekühlt sind. Derweilen schneidet man die Schalotten dünn in diagonale Streifen, die Gurke schält und entkernt man und schneidet sie anschließend in streichholzgroße Stücke.

Die abgetropften Nudeln vermischt man mit dem restlichen Öl, richtet sie auf Portionstellern an, begießt sie mit der Soße und garniert das Gericht zum Schluss mit den Schalotten, den Gurken und den restlichen Mandeln.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Freischaltung: 07.12.04 HellaWahnsinn

Eiercurry 8 Ei

Zutaten für 4 Portionen
8 Ei(er), hart gekocht und geviertelt
1 EL Öl
2 Zwiebel(n), in Streifen
2 Zehe/n Knoblauch
1 EL Ingwer, gehackter
3 TL Koriander, gemahlener
1 TL Kurkuma
1 TL Chili, gemahlener
3 TL Kreuzkümmel, gemahlener
1 TL Salz
2 TL Tomatenmark
1 Dose/n Tomate(n), zerdrückt (400 g)

½ Tasse/n Wasser
2 TL Gewürzmischung (Garam Masala)

Zubereitung

Öl erhitzen, Zwiebel, Knobi und Ingwer dazu, bis die Zwiebel weich ist. Dann die Gewürze bis auf Garam Masala dazu, 1 Minute rühren, dann Tomatenmark, Wasser und Tomaten dazu. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas andickt. Zum Schluss die Eier und Garam Masala vorsichtig unterheben und erhitzen. Für Farbtupfer kann man auch (TK)Erbsen hineingeben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Freischaltung: 29.06.04 Barossa

Gewürzte 6 Ei

Telor Besengkek

Zutaten für 12 Portionen

6 Ei

2 EL Zwiebel(n), gehackt
50 g Ingwer, frisch
1 TL Kümmel
2 TL Koriander
1 Zehe/n Knoblauch
2 EL Öl (Erdnussöl)
300 ml Kokosmilch, dick

Zubereitung

Die Eier hart kochen, schälen und der Länge nach halbieren. Im Mörser oder Elektro. Küchenmaschine werden Zwiebeln, Ingwer, Kümmelkörner und Knoblauch zerkleinert. Die Gewürzmasse einige Minuten in Erdnußöl braten. Die Kokosmilch angießen, die halben Eier hineingeben und ohne Deckel 15 Min. ganz leicht ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Freischaltung: 09.03.02 Sofi

Honig Blumenkohl mit Ingwer

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Zwiebel(n), rote
- 1 EL Ingwer, gehackter
- 1 EL Honig
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz

Zubereitung

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und mit den in Streifen geschnittenen Zwiebeln in Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln leicht glasig sind, den gehackten Ingwer zugeben und mitbraten. Nach etwa 8 Minuten den Honig zugeben, die Brühe angießen und den Blumenkohl kurz weiterdünsten. Mit etwas Salz abschmecken und servieren! Schmeckt gut zu gebratenem Fisch.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

17.03.05 Joviv

Honigbirnen mit Camembert M

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Birne(n), festreife
- 150 ml Wein (Pflaumenwein)
- 1 TL Ingwer, gerieben, frisch
- 1 Chilischote(n), rot
- 2 EL Honig, flüssig

200 g Camembert, reif

Zubereitung

Birnen waschen und jede ungeschält längs in 8 dünne Scheiben schneiden.

Pflaumenwein, Ingwer, Chili und Honig in einem breiten Topf verrühren. Birnenscheiben hineinlegen und einmal aufkochen lassen. Lauwarm abkühlen lassen. Aus dem Sud heben, je 4 auf Teller verteilen, mit einer Scheibe Camembert belegen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 06.02.03 alklink

Ingwer Risotto mit grünem Spargel

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spargel, grün

Salz

Zucker

50 g Schalotte(n)

100 g Ingwer, frisch

800 ml Kalbsfond

2 EL Öl

250 g Reis, Risottoreis (z.B. Avorio)

20 g Butter

Pfeffer, weißer aus der Mühle

Zubereitung

Den Spargel am unteren Ende schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel mit Spitzen in 6-8 cm lange Stücke schneiden. Die unteren Spargelabschnitte mit 1/8 l Wasser, je 1 Prise Salz und Zucker zugedeckt in 8-10 Minuten weich kochen und abgetropft im Mixer pürieren. Den Sud aufheben. Die Schalotten sehr fein würfeln. Den Ingwer schälen und auf der Haushaltsreibe fein reiben. Gleichzeitig den Kalbsfond erhitzen.

Das Öl im Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig andünsten und den ungewaschenen Reis unterrühren. 150 ml heißen Kalbsfond dazugießen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren einkochen lassen, bis der Reis ihn völlig aufgesogen hat. Nach und nach unter ständigem Rühren den restlichen heißen Kalbsfond dazugießen. Nach 15-18 Minuten ist der Risotto fertig. Kurz vor Ende der Garzeit den Ingwer und das Spargelpüree unterheben. Die Butter unterrühren. Den Risotto salzen und pfeffern. Die Spargelspitzen im beiseite gestellten Sud bei mittlerer Hitze zugedeckt in 6-8 Minuten weich dünsten. (Sie dürfen nicht zerfallen - die Länge der Garzeit hängt von der Stärke der Spargelspitzen ab). Die Spargelspitzen abtropfen lassen.

Den Risotto in eine vorgewärmte Schüssel geben und die Spargelspitzen darauf anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Freischaltung: 02.11.01 Käthe

Ingwernudeln mit Lauchzwiebeln

Zutaten für 4 Portionen

120 g Ingwer

500 g Lauchzwiebel(n)

Salz

250 g chinesische Eiernudeln

3 EL Öl (Sesamöl)

2 Orange(n), davon der Saft

Pfeffer, schwarzer

Zubereitung

Ingwer und Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden. Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen. Sesamöl in einer Pfanne erwärmen. Den Ingwer darin ca. 1 Min. dünsten, Lauchzwiebeln zufügen und weiter 2-3 Min. dünsten. Orangensaft zugießen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Lauchzwiebeln herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen. Die abgetropften Nudeln zu den Lauchzwiebeln in die Pfanne geben und kurz erwärmen. Dann die Ingwernudeln auf vier Teller verteilen und mit den restlichen Lauchzwiebeln anrichten.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 400

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 22.04.02 Hobbykoechin

Karottenpüree mit Ingwer und Orange

Zutaten für 8 Portionen

1.5 kg Karotte(n), geputzt, in Scheiben geschnitten

4 EL Zucker

Wasser und Salz

60 ml Orangensaft, frisch gepresst

100 g Butter, Zimmertemperatur

1.5 EL Ingwer, frischer, geschält und sehr fein gewürfelt

1 EL Orange(n) - Abrieb

1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

Zubereitung

Gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, 3 EL Zucker und die Karotten zugeben und köcheln lassen, bis die Karotten schön weich sind - dauert ca. 25-30 Minuten. Abgießen, den Topf wieder auf die

Kochstelle stellen (mittlere Hitze), damit die Wasserreste völlig verdampfen.

In einem kleinen Topf den Orangensaft zum Kochen bringen, die Butter, den Ingwer und die Orangenschale zugeben, umrühren, bis die Butter geschmolzen ist. Den Zitronensaft und den restlichen 1 EL Zucker zugeben. Karotten und Flüssigkeit portionsweise pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Püree schmeckt als Beilage zum Schweinefleisch oder Geflügel sehr gut. Es lässt sich gut vorbereiten und auf dem Herd unter Rühren oder in der Mikrowelle warm machen. Schmeckt am nächsten Tag sogar besser!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 15.04.04 imbieras

Kichererbsen Koteletts

400 g Kichererbsen 10-12 Std einweichen in 1 ½ l Wasser.

2 Zwiebeln und

3 Knoblauchzehen grob hacken

1 St. frische Ingwer oder 3 TL get. Ingwer fein reiben (die Hälfte) mit kochen,

durch den Wolf drehen eventuell Kochwasser zugeben.

2 TL Korianderkörner,

5 Gewürznelken,

2 TL Kardamomkapseln oder gem. 10 Pimentkörner,

½ TL Kreuzkümmel oder 1 TL Kümmel,

1 Stück Stangenzimt etwa 3 cm,

1 TL Chilipulver,

1 Macis,

1 TL Muskatnuss ger. im Mörser zerstoßen,

2 grüne Peperoni klein schneiden,

1 ½ TL Meersalz und

3- 4 EL Buchweizenmehl soviel dazugeben, das alle Flüssigkeit gebunden und ein formbarer Teig entsteht

16 runde Plätzchen daraus formen und diese Portionsweise in

5- 6 E Öl knusprig braun braten.

1 Zitrone zum garnieren.

Kochbananen Chips

(Kelawele)

exotische Beilage zu Kurzgebratenem

Zutaten für 6 Portionen

- 4 Banane(n), reife Kochbananen (Asialaden)
- 2 Chilischote(n), gehackte
- 1 TL Ingwer, fein gehackter frischer
- Öl (Erdnussöl) zum Ausbacken

Zubereitung

Zum Schälen, die Enden von den Kochbananen abschneiden, die Schale der Länge nach bis auf die Frucht einschneiden und vorsichtig aufbrechen. Die Kochbananen in fingerdicke Scheiben schneiden und 15 Minuten in gesalzenes Wasser legen. Öl erhitzen. Die Bananenstücke mit Küchenpapier abtupfen und in das heiße Öl geben. Die Chilis beifügen. Etwa 3 Minuten knusprig braten. Mit Ingwer bestreuen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

11.10.04 1sucki1

Und dazu ein Bohnenpüree, einfach köstlich. Kommentar von Kalahari
12.10.2004 18:24

Mango Ingwer Reis

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse/n Reis (Duftreis)
- 2 Tasse/n Grapefruitsaft
- ½ Mango(s), gewürfelt
- 1 EL Ingwer, fein gewürfelt
- 1 Schalotte(n), fein gewürfelt
- 1 Zehe/n Knoblauch, fein gewürfelt
- 1 EL Butter
- Curry (Madras)
- Cayennepfeffer
- Salz

Grapefruitsaft zum Kochen bringen und den Reis darin gar ziehen lassen. Butter in einer Stielkasserolle schmelzen und die Schalotten-, Knoblauch- und Ingwerwürfelchen kurz abschwitzen. Mangowürfel dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Den gegarten Reis unterheben und mit Curry, Cayennepfeffer und Salz pikant abschmecken.

Dies ist eine interessante Beilage zu Fisch und hellem Fleisch.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 12.09.05 Schrat

Nudeln mit Kürbisgemüse M

Zutaten für 2 Portionen

500 g Kürbisfleisch, z.B. Muskatkürbis

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Knolle/n Ingwer, klein *)

300 g Nudeln

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zitrone(n), Saft davon

n. B. Parmesan

Zubereitung

Fruchtfleisch des Kürbisses in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch klein schneiden und im Olivenöl glasig dünsten. Kürbiswürfel zugeben, ca. 15 Minuten lang köcheln lassen bei mittlerer Hitze. Nudelwasser aufsetzen und unterdessen Nudeln al dente kochen.

Fertiges Kürbisgemüse mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln und mit den fertigen Nudeln vermischen. Nach Bedarf frischen Parmesan darüber reiben.

Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 06.07.05 Swordsinger

*) ist dies nicht eine gute Gewichtsangabe ?

meinen Knollen wiegen bis 50 g , die kleinen sind so klein , wie eine Stecknadel ...Hans60 03.10.2005

Okra mit Tomaten, Zwiebeln und Gewürzen/Indien

1/2 c Pflanzenöl

1/2 kg Okra, Stiel und Spitze abgeschnitten; oder 1 Dose

3 c Zwiebeln, feingehackt

2 TL Knoblauch, gehackt

2 EL Ingwer, frisch gerieben

2 TI Kreuzkümmel, gemahlen
2 TI Koriander, gemahlen
1/2 TI Fenchelsamen, gemahlen
1/2 TI Cayennepfeffer
1/4 TI Kurkuma
1 c Tomaten, gehackt
1 1/2 TI Salz, grob
1 c Wasser
3 El Koriandergrün, gehackt

1/4 Tasse Öl in einer großen schweren Pfanne sehr heiß werden lassen. Dann eine Schicht Okra auf dem Pfannenboden verteilen und ohne Rühren 1 Minute anbraten. 3-4 Minuten weiterbraten, dabei rühren und umwenden, bis die Okra auf allen Seiten leicht angebräunt sind. Okra aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. (Dosenokra abtropfen lassen).

Gewürze neben dem Herd bereitstellen. Die restliche 1/4 Tasse Öl zusammen mit den Zwiebeln in die Pfanne, in der die Okra angebraten wurden, geben.

Zwiebeln hellbraun rösten (ca. 3 Minuten). Knoblauch und Ingwer beifügen und unter ständigem Rühren braten, bis die Masse Karamellfarben wird (8-10 Minuten).

Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel, Cayenne und Kurkuma zugeben. Ein paar Sekunden umrühren, dann die Tomaten hinzufügen. Hitze auf mittlere Stufe stellen und die Mischung unter Rühren 3 Minuten kochen lassen bzw. bis Sie dickflüssig ist. Geröstete Okra, Salz und 1 Tasse heißes Wasser zugeben.

Gut vermischen und kochen lassen, bis die Okra gar sind (ca. 20 Minuten) und die Sauce eingedickt ist. Einen Teil der gehackten frischen Korianderblätter einrühren, den Rest zur Garnierung darüber streuen.

Dazu passt Reis und evtl. ein Linsenpüree.

Okra Curry

750 g Okraschoten
; etwas Salz
1 Zwiebel
1 Grüne Chilischote
1 Knoblauchzehe
40 g Ingwerwurzel
1 El Sonnenblumenöl
1/2 TI Kurkuma, gemahlen
1/2 TI Koriander, gemahlen
1/2 TI Kreuzkümmel, gemahlen

375 ml Kokosmilch; (aus der Dose)

Die Okraschoten waschen. Stiele und Spitzen abschneiden. Große Okraschoten in mundgerechte Stücke schneiden. Reichlich Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Okraschoten darin etwa 5 Minuten garen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Chilischoten waschen, aufschlitzen, die Kerne herauskratzen und die Schoten in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken, den Ingwer schälen und fein reiben.

Die Okraschoten in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Knoblauch, Ingwer und Kurkuma darunter rühren und etwa 1 Minute weiterdünsten. Die Okraschoten dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten dünsten. Koriander, Kreuzkümmel und die Kokosmilch hineinrühren. Die Okramischung ohne Deckel etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Danach mit Salz abschmecken.

Servieren Sie zu diesem Okracurry am besten körnig gekochten Reis.

Das Curry eignet sich auch sehr gut als Beilage (für die doppelte Anzahl von Personen) zu gebratenen Hähnchen- oder Putenbrust.

[Okras Curry auf Sindhi-Art,](#) Sindhi Besan Ka Curry/, Indien

1 1/2 TI Tamarinde
125 ml ;Wasser (1) zum Einweichen aufheben
6 Kokum; Baumfrucht
125 ml ;Wasser (2) zum Einweichen
3 mittel Kartoffeln
1 klein Möhre
12 Okras; anpassen
6 Grüne Chilischoten
4 Baby-Auberginen
150 g Yamswurzel
75 ml Öl; davon
4 EI - Öl (1)
1 EI - Öl (2)
1 TI Bockshornkleesamen

1 TI Kreuzkümmelsamen
2 TI Frischer Ingwer; feingehackt
12 Curryblätter; anpassen
1/4 TI Asant
75 g Kichererbsenmehl
- ODER
- Vollweizenmehl
1 TI Rotes Chilipulver
1 TI Gemahlene Gelbwurz
20 dl ; heißes Wasser (3)
15 Grüne Bohnen; anpassen
; Salz
1 TI Zucker; gehäufter TI
8 Minzeblätter
1 El Koriandergrün; gehackt

Die Tamarinde 30 Minuten in Wasser einweichen. Durch ein Sieb abgießen, dabei die Tamarinde ausdrücken. Falls Kokum verwendet wird, dies getrennt ebenfalls 30 Minuten in Wasser (2) einweichen.

Die ungeschälten Kartoffeln unter fließendem Wasser kräftig abbürsten. Größere Kartoffeln vierteln oder in Stücke schneiden. Die Möhre schälen und in 4 cm breite Streifen schneiden. Den Stielansatz der Okras wie einen Bleistift anspitzen, dabei aber nicht die Schoten verletzen, weil sie sonst beim Kochen breiig werden. 1/3 der grünen Chilischoten hacken. Die kleinen Auberginen längs halbieren. Die Yamswurzel schälen und in Würfel schneiden.

In einem mindestens 3 Liter fassenden Kochtopf Öl (1) erhitzen. Zuerst die Bockshornkleesamen darin anbraten, dann den Kreuzkümmel. Nach 30 Sekunden den gehackten Ingwer, die gehackten grünen Chilischoten und die Curryblätter zufügen und eine Minute mitbraten.

Den Asant und das Kichererbsen- oder Vollweizenmehl zugeben und 4-5 Minuten ständig rühren. Das Mehl nimmt das Öl auf und wird zu einer Paste. Durch das Anschwitzen des Mehls bekommt das Gericht Volumen und viel Geschmack. Die Hitze reduzieren.

Chilipulver und gemahlene Gelbwurz sowie Öl (2) untermischen und 2-3 Minuten unter Rühren mitschwitzen. Nach und nach unter kräftigem Rühren heißes Wasser (3) zugießen, es darf sich kein Klümpchen bilden, und 10 Minuten köcheln lassen.

Das Gemüse (die Yamswurzel, 10 Minuten später die Kartoffeln und 5 Minuten später das übrige Gemüse), Salz, Zucker, die ganzen grünen Chilischoten, das Tamarindenwasser und Kokum mit dem Einweichwasser zugeben und kochen, bis alles Gemüse gar ist. Zum Schluss Minze- und

Korianderblätter unterrühren. Das Curry bindet durch die Mehlschwitze und bekommt eine sämige Konsistenz.

ANMERKUNG: Auch als Suppe wird es gern serviert - dafür wird kurz vor dem

Anrichten ein Löffel gekochter Reis hineingegeben. Dieses Curry ist schwer verdaulich, das ist der Grund, weshalb es immer mittags auf den Tisch kommt.

HINWEIS: Die ganzen grünen Chilischoten sind für Gäste gedacht, die Chilischoten gerne essen.. Wird das Gericht als Suppe serviert, werden die Chilischoten weggelassen. Zu diesem Curry passt am besten Reis.

INFO: Das Curry wird lediglich aus wenigen Teelöffeln Kichererbsenmehl, das sich durch Vollweizenmehl ersetzen lässt (in Indien chapatti atta genannt), zubereitet. Dieses berühmte Sindhi-Gericht wird meist Sonntagnachmittag mit gekochtem Reis und gebratenen Kartoffeln, took genannt, serviert. Es enthält vielerlei Gemüse und ist deshalb ein ideales Essen für Vegetarier. Seine Konsistenz entspricht der eines dünnen dal.

Polenta Vakil Abad

glutenfrei / kuhmilchfrei / Eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

300 g Mais, gem. in

1 Liter Wasser, kochend mit

1 TL Salz, einrühren, + auf der ausgeschalteten Hitze, ausquellen lassen.

400 g Möhre(n), zerhackt

180 g Paprikaschote(n), zerhackt

30 g Ingwer, zerhackt

200 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt

4 EL Sojasauce (Tamari)

Fett, für die Formen

Zubereitung

Von Möhren bis Ingwer und Tamari alles zusammen vermischen, ausgequollenen Mais drunter vermischen.

In drei ausgefettete feuerfeste Formen, geben, Deckel drauf. Ab in den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 30 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca.180° + ca.18- 20 min backen, sollte etwas sprudeln.

Dazu Salat der Saison.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 20.06.05 Hans60

Hinweis

da ich den Mais unmittelbar vor dem Gebrauch mahle, kann es bei gekaufter Polenta, zu anderen Ergebnissen führen, als hier beschrieben.

Auch in Betreff der Kochzeit

MfG Hans Kommentar von Hans60 21.06.2005 05:40

Rosenkohl Orangen Curry mit Reis

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Rosenkohl

3 Orange(n)

Salz

1 Zwiebel(n)

1 Knoblauch (Zehen)

1 Stück Ingwer, haselnussgroß

80 g Cashewnüsse

250 g Basmati

1 EL Butterschmalz

½ TL Kurkuma

1 Msp. Koriander, gemahlen

1 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen

1 Prise Zimt

40 g Sultaninen

Zubereitung

Kohl putzen, abbrausen, in kochendem Salzwasser etwa 15 Min. garen.

Abgießen - das Garwasser dabei auffangen -, abschrecken.

2 Orangen schälen, filetieren, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer schälen und hacken. Cashewkerne hacken, ohne Fettzugabe rösten.

Etwa 800 ml Salzwasser in einem Topf aufkochen. den Reis zufügen, 12-14 Min. quellen lassen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer im Fett andünsten.

Gewürze zufügen, kurz anbraten. Rosenkohl, Sultaninen, Orangenfilets unterziehen. Übrige Orange auspressen. Saft mit 100 ml Kohlwasser zum Gemüse geben, 5 Min. schmoren. Cashewkerne unter den Reis ziehen, zum Curry servieren.

Brennwert p. P.: 530

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 07.04.01 Rebekka D.

Sauer scharf Süß

3 Portionen

1 Tasse Naturreis ca 140 g
2 Tassen Wasser
150 g gemischtes TK Gemüse, (z B Blumenkohl, Brokkoli, Möhren)
50 g TK Mais
2 Stangen Frühlingszwiebeln
3 cm frischen Ingwer
300 g roten Paprika
1 frische rote Chilischote nicht zu klein
2 Tomaten ca 150 g
0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe
ca 100 ml Wasser, wenn im Wok
ca 2 El Öl
6 El Balsamico Bianca
4 El Tamari oder Bio Shoyu Würzsoße aus Soja
2 El Voll Rohrzucker
8 Pfefferkörner gemörsert

Reis in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, + ca 35 min garen ,
aus stellen die Wärme , + auf der Platte ausquellen lassen, (koche den
Reis meist während des Frühstücks).

In einen hohen Topf ca 100 ml Wasser geben, aufkochen, gekörnte Ge-
müsebrühe dazu, das kleingeschnittene + TK Gemüse zugeben+ Zucker ,
Essig + Tamari gemörserten Pfeffer, Hitze reduzieren, ca 10-15 min biss-
fest dünsten, je nach eigenen Geschmack. Den gelockerten Reis reinge-
ben, 1 x umrühren + ca 5 min heiß werden lassen.

Eigenes Rezept ,Sonntag, 28. August 2005

Spargeltempura mit Beerenchutney 1 Eiweiß

Zutaten für 4 Portionen
500 g Spargel, weißer
1 Bund Koriandergrün
80 g Speisestärke
2 TL Backpulver

1 Eiweiß

Öl zum Ausbacken

100 g Beeren, gemischte (z.B. Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Blaubeeren)
2 Äpfel, mehlig Sorten
1 Chilischote(n)
1 Stück Ingwer - Wurzel
1 Schalotte(n)
2 EL Palmzucker
100 ml Wein, rot
40 ml Essig (Rotweinessig)
1 Kardamom - Kapsel
½ EL Sojasauce
1 TL Zitrone(n) - Zesten
1 Kaffir-Limettenblätter
3 EL Öl (Traubenkernöl)

Zubereitung

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Chili putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer und Schalotte schälen und fein hacken. Palmzucker in einer Kasserolle karamellisieren, mit Rotwein und Essig ablöschen. Kardamomkapsel leicht quetschen. Äpfel, Chili, Ingwer, Schalotte, Sojasauce, Kardamomkapsel, Zitronenzesten und Limettenblatt zufügen. Alles zu einer marmeladenähnlichen Konsistenz einkochen. Kasserolle vom Herd nehmen. Kardamomkapsel und Limettenblatt entfernen. Die Beeren und das Öl langsam unterheben. Auskühlen lassen. Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schälen, schräg halbieren. Koriander waschen und trocken schütteln. Speisestärke mit Backpulver und 80 ml eiskaltem Wasser glatt rühren. Eiweiß steif schlagen und behutsam unterheben. Öl auf 180 Grad erhitzen (um einen eingetauchten Holzlöffelstiel herum bilden sich bei dieser Temperatur Bläschen). Spargel durch den Teig ziehen und frittieren, bis der Teig knusprig ist. Herausnehmen und auf einem Gitter oder auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Korianderstängel im Ganzen frittieren. Zusammen mit dem Spargel und dem Chutney anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Freischaltung: 22.08.02 Simone Hefner

Szechuan Nudeln

Vegetarisches Nudelgericht aus China

Zutaten für 4 Portionen

100 ml Sesampaste, Tahini

125 ml Wasser, heißes
100 ml Sojasauce
3 EL Zitronensaft
4 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
1 Stück Ingwer, fein geraspelt
50 ml Öl, Sesamöl
500 g chinesische Eiernudeln oder Spaghetti
1 Gurke(n), in feine Julienne-Streifen geschnitten
1 Karotte(n), ebenfalls in feine Streifen geschnitten
1 Bund Frühlingszwiebel(n), in Ringe geschnitten
Cayennepfeffer

Zubereitung

Das Tahini mit Wasser und Sojasauce zu einem Dressing mischen. Den Zitronensaft, Knoblauch, Ingwer und das Sesamöl hinzugeben. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abschütten, mit dem Gemüse und dem Sesamdressing mischen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Freischaltung: 10.11.01 Sanna

Vier Gewürzmischung aus Frankreich

Zutaten für 1 Portionen
8 TL Pfeffer - Körner, schwarz
3 TL Muskat, gerieben
2 TL Gewürznelken
1 cm Ingwer - Wurzel

Zubereitung

Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. (Handschuhe sind von Vorteil!) Dann die Würfelchen auf Pergamentpapier ausbreiten, und an einem warmen Ort ca. 2 Tage trocknen lassen.
Dann die Pfefferkörner im Mörser schroten, oder in der Mühle mahlen. Ebenso mit den Nelken verfahren. Dann Nelken, Pfeffer, Ingwer und Muskat gut vermischen und in einem Schraubglas lagern. Kühl und dunkel aufbewahrt behält die Mischung ihr Aroma ca. 4 Monate.
Das Gewürz ist für Lammragouts, Ziege und Rinderragouts nur zu empfehlen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Freischaltung: 24.05.05 M4162

Zitronen Spaghettini mit Ingwer

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln (Spaghettini)

½ Bund Frühlingszwiebel(n), in Stücken

1 Stück Ingwer, fein gerieben

Salz

100 g Kräuterbutter

Pfeffer

½ Zitrone(n), Saft und geriebene Schale

Zubereitung

Spaghettini in Salzwasser bissfest garen. Frühlingszwiebeln und Ingwer in der heißen Kräuterbutter andünsten, Zitronensaft und -schale zugeben. Salzen und pfeffern. Nudeln abgießen und in der Zitronen-Kräuterbutter schwenken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

23.02.05 Maire

Eingelegtes

Australische eingelegte Wassermelonenrinde

Zutaten für 1 Portionen

50 g Salz, 1 kg Schale von Wassermelonen

1 Zitrone(n)

1 Ingwer, (ca. 3 cm)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Stange/n Zimt

1 kg Zucker

600 ml Essig, (Weißweinessig)

1 TL Piment, ganz

Zubereitung

Die Melonenschale waschen, in Stücke teilen und mit Salz und 1 Liter Wasser vermengen. 24 Stunden stehen lassen.

Die Melonenschalen in ein Sieb gießen, abspülen und in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt 30 Minuten kochen lassen. Abgießen und abspülen.

Die Zitronen heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, den Ingwer hobeln. Die Zimtstange in Stücke brechen.

Alles mit Zucker, Essig, Piment und 600 ml Wasser 20 Minuten kochen lassen.

Die Melonenschale zugeben und etwa 30 Minuten kochen lassen, bis sie weich und durchsichtig ist. In Einmachgläser füllen, verschließen und 1 bis 2 Wochen stehen lassen.

Tipps: Melonenpickles sind eine originelle Beilage zu mild geräuchertem Schinken oder Lachs. Sehr gut schmecken sie auch zu kross gebratener Entenbrust. Und auf dem Buffet beim Barbecue sind sie ein echter Überraschungserfolg.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 18.05.05 Dragonfly-Lady

Bunte Gemüsestreifen Japan,

- 1 Großer weißer Rettich
- 1 Kohlrabi
- 2 Mittelstarke Möhren
- 3 El ; Salz (gehäuft)
- 3 El ; Zucker
- 6 El Reissessig
- 1 Zitronenschale
- 2 Zentimeter Ingwer

1) Rettich, Kohlrabi, Möhren in feine Streifen hobeln. 2) Salz einmassieren und eine Stunde ziehen lassen, abspülen und gut ausdrücken. 3) Zucker mit Essig aufkochen. Zitronenschale in haarfeinen Streifen und Ingwer sehr klein gewürfelt zufügen. Den Sud über das Gemüse träufeln, gut mischen. 4) Zwei bis drei Stunden bei Zimmertemperatur (oder über Nacht im Kühlschrank) marinieren lassen.

Servieren als Häppchen zu Sake, als Vorspeise oder als Beilage.

Curry Quitten

Zutaten für 1 Portionen

600 g Quitte(n)

1 TL Meersalz

1 Prise Koriander

1 Stück Ingwer

1 Zwiebel(n)
400 ml Wasser
1 Stängel Zitronengras
150 g Zucker

Zubereitung

Die Quitten mit einem trockenen Tuch abreiben und waschen. Die Früchte schälen, vierteln, entkernen, in Stäbchen schneiden. Die Quittenstäbchen mit den übrigen Zutaten aufkochen, auf kleinem Feuer köcheln lassen, bis die Quitten weich sind. Die Curry-Quitten in vorgewärmte Vorratsgläser füllen und sofort verschließen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Freischaltung: 19.05.05 Dragonfly-Lady

Eingelegte Zitronen

Achards de Citrons/La Réunion

Zutaten für 24 Portionen
24 Zitrone(n), klein, grün mit dünner Schale, unbehandelt
Für die Füllung:
250 g Knoblauch, zerdrückt
evt. Piment, nach Geschmack, zerdrückt
2 EL Ingwer, frisch oder
1 EL Ingwer, gemahlen
2 Dose/n Safran
2 EL Curry
5 Zweig/e Thymian
Öl, nach Bedarf

Zubereitung

Die Zitronen in 4 Teile teilen, aber so, dass sie unten noch zusammenhalten. Großzügig mit grobem Salz füllen und während 3 Wochen ziehen lassen. Alle 2 oder 3 Tage umdrehen.

Dann die Zitronen in ein Sieb geben und mit klarem Wasser abspülen, ohne die Haut zu verletzen, um das Salz zu entfernen und die Kerne. Auf einem Tuch in der Sonne oder Heizung trocknen lassen, dabei alle 24 Stunden einmal umdrehen - 3 Tage lang.

Die Zutaten für die Füllung gut vermischen und zerdrücken (Mörser). Die Zitronen damit füllen, und mit der Öffnung nach oben sehr eng in ein Ge-

fäß schichten. Darüber sehr heißes Öl gießen, bis alle Zitronen ganz bedeckt sind.

Nach dem Erkalten des Öles die Zitronen in ein gut verschließbares Glas geben und mit dem Öl bedecken. Luftdicht verschließen und 3 Wochen durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Freischaltung: 04.03.02 Helga-Fr

Eingelegtes Gemüse

Kim Chi

Zutaten für 4 Portionen

1 großer Chinakohl

160 g Salz (Steinsalz)

½ TL Cayennepfeffer

5 Frühlingszwiebel(n), fein gehackt

2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

5 cm Ingwer, gerieben

3 EL Chilischote(n), rot, feingehackt

1 EL Zucker, fein

600 ml Wasser, kalt

Zubereitung

Den Kohl halbieren und in große, mundgerechte Stücke schneiden. Eine Lage Kohl in eine Schüssel geben, dann Salz darauf, wieder Kohl, wieder Salz usw. und mit Salz abschließen. Mit einem umgedrehten Teller abdecken und diesen dann beschweren. Die Schüssel 5 Tage an einem kühlen Ort stehen lassen.

Flüssigkeit abgießen und den Kohl gründlich unter fließend kaltem Wasser waschen. Gut ausdrücken und dann den Kohl mit Cayennepfeffer, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und Zucker mischen. Dann den Kohl in ein Einmachglas füllen, das Wasser darüber gießen und dicht verschließen.

Vor dem Verzehr 3 - 4 Tage in den Kühlschrank stellen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 14.05.02 Laxmy

Honiggurken einkochen

aus Schälgurken

Zutaten für 3 Portionen

2 kg Salatgurke(n) oder Schälgurken

375 ml Essig (Obstessig)

125 ml Zitronensaft

500 g Honig

2 EL Senfkörner

10 g Ingwer, frisch

Zubereitung

Gurken schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Dann die Gurken in Stücke schneiden (je nach Geschmack), mit Salz bestreuen und über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag den Sud vorbereiten. Dazu Ingwer schälen und hauchdünn hobeln. Ingwer mit den Senfkörnern, Honig, Zitronensaft und Essig in einen Topf geben und solange kochen, bis sich der Honig gelöst hat. Den Sud abkühlen lassen.

Die Gurkenstücke abtrocknen, in Einkochgläser geben und mit dem Sud auffüllen. Die Gläser verschließen und 10 Minuten bei 80°C erhitzen.

Variante: Die Gurkenstücke in dem heißen Sud portionsweise ca. 4 Minuten lang glasig kochen. In Twist-Off-Gläser geben, mit dem heißen Sud übergießen, sofort verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen. Die Gläser sollten einige Wochen stehen, damit die Gurken durchziehen können.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 04.05.05 Frauenlob

Ingwerkürbis 1 Ei

Zutaten für 1 Portionen

3 kg Kürbis(e)

1125 ml Essig (Weinessig)

1.5 kg Zucker

3 EL Ingwer

1 Zimt - Stange

1 Ei(er)

6 Nelken

2 TL Anis und 1 Pck. Gurkendoktor

1 Orange(n), Schale davon

Zubereitung

Kürbis waschen, zerteilen, alles Weiche und die Kerne mit einem Löffel entfernen und dann in Würfel schneiden. Essig zum Kochen bringen und über den Kürbis gießen. Über Nacht stehen lassen.

Essig in einen Kochtopf abgießen und mit Zucker, Ingwer, Zimtstange, Ei, Nelken, Anis und Apfelsinenschalen einige Minuten aufkochen. Nach und nach den Kürbis darin glasig kochen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in gewaschene, zum Einwecken vorbereitete Gläser geben. Zum Schluss den Essig unter Rühren sirupartig eindicken und vom Herd nehmen. Gurkendoktor nach Packungsvorschrift verrühren und über die Kürbiswürfel in die Gefäße gießen. Die Gläser gut verschließen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 26.08.05 tatzelwurm

Ingweröl

Zutaten für 1 Portionen

30 g Ingwer

1 Kardamom

2 Gewürznelken

1 Msp. Muskat

6 Stiel/e Koriander, frisch

500 ml Öl

Zubereitung

Ingwer schälen und in Stifte schneiden. Kardamom etwas zerdrücken. Alle Gewürze in eine Flasche geben und mit dem Öl aufgießen. Ca. 1 Woche durchziehen lassen. 6 Monate haltbar.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Freischaltung: 21.08.02 Chiara

Jamaikanische eingelegte Papaya

Zutaten für 1 Portionen

500 g Papaya (in Streifen schneiden)

1 Peperoni, rote lange milde Peperoni (Stielansätze entfernen, der Länge nach halbieren, Samen entfernen und i

1 Peperoni, grüne lange milde Peperoni (Stielansätze entfernen, der Länge nach halbieren, Samen entfernen und

3 Karotte(n), kleine (schaben & in Scheiben schneiden)

1 Rübe(n), weiß (schälen & würfeln)

9 Zehe/n Knoblauch, (nur schälen)
Zwiebel(n) (Perlzwiebeln), einige (schälen)
3 cm Ingwer - Wurzel (bis 4 cm - in Streifen schneiden)
½ Tasse/n Salz
500 ml Essig
375 g Zucker
1 TL Salz

Zubereitung

Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in eine Schale geben ---> Salz darüber streuen und ca. 1 Stunde ziehen lassen ---> Mischung in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dann in ein Glas schichten ---> Essig, Zucker und 1-2 TL Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Dabei umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat ---> Flüssigkeit über die Zutaten geben ---> Glas verschließen und kühl lagern.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
Freischaltung: 19.05.05 Dragonfly-Lady

Kürbis süß sauer

so hat's meine Mutter immer gemacht!

Zutaten für 4 Portionen
1 kg Kürbisfleisch
½ kg Zucker
1/8 Liter Essig
¼ Liter Wasser
1.5 Stange/n Zimt
6 Nelken
Ingwer, frisch
Wasser
Essig

Den Kürbis schlachten und die inneren Fasern und Kerne mit einem Löffel gründlich herauschaben. Schälen und das Fruchtfleisch in ca. 1,5 x 1,5cm Stückchen schneiden. Über Nacht in Essigwasser legen: Auf 4 l Wasser 1/2 l Essig. Der Kürbis muss gut bedeckt sein, ggf. Wasser-Essig-Menge erhöhen.

Am nächsten Tag abtropfen lassen.

Den Kürbis mit dem Zucker, dem Essig und dem Wasser (abschmecken!) mischen. In ein Leinensäckchen (Teebeutel - es wird so geschrieben, ich schwör' es) 1 1/2 Stangen Zimt, 6 Nelken und einige Stückchen Ingwer

geben. Die Kürbisstückchen darin langsam glasig kochen. und anschließend mit dem Saft in die vorbereiteten Einmach-Gläser füllen.
Im Einkochtopf oder Backofen (dann Wasserschale mit reinstellen) 30 Minuten bei 75°C sterilisieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Freischaltung: 01.07.05 GoldDrache

Kürbis, süßsauer

Zutaten für 1 Portionen

1 kg Kürbisfleisch, fest

500 ml Essig (Weißweinessig)

1 Stück Ingwer

500 g Gelierzucker

1 Stange/n Zimt

1 Zitrone(n), unbehandelt, Saft und Schale

Zubereitung

Für 3 Gläser mit je 0,5 L Inhalt.

Das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden.

Essig und 1/4 Liter Wasser aufkochen lassen und über die Kürbiswürfel gießen. Mindestens 12 Stunden stehen lassen.

Die Ingwerwurzel schälen und zerkleinern. Die Kürbisstückchen in ein Sieb geben, den Sud auffangen und mit Zucker, Gewürzen und Ingwer aufkochen lassen. Den Kürbis wieder zugeben und darin glasig kochen.

Kürbisstückchen mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen und in Gläser oder Steingut Töpfe legen. Den Sud etwas einkochen lassen und darüber gießen.

Die Gefäße luftdicht verschließen und kühl und dunkel aufbewahren. So ist der Kürbis 3 bis 5 Monate haltbar.

Tipp: Kürbis süßsauer schmeckt gut zu kaltem Braten, zu Roastbeef und Wild.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 06.08.02 Sonja*

Pflaumen, süß sauer scharf

Zutaten für 4 Portionen

2 kg Pflaumen
200 g Ingwer, frisch
50 g Pfefferschote, rot
1 Zitrone(n), unbehandelt, die Schale davon
500 ml Essig (Obst- oder Rotweinessig)
600 g Zucker, braun
300 ml Wein, rot
300 ml Portwein
250 ml Wasser
2 Stange/n Zimt

Außer den Zutaten braucht man noch 2 Msp. Einmach-Hilfe!

Pflaumen waschen, abtropfen lassen, entstielen, halbieren, entsteinen und in eine große Schüssel geben. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Pfefferschoten halbieren, entkernen, Schoten waschen und quer in dünne Scheiben schneiden. Zitrone waschen und hauchdünn mit einem Sparschäler schälen.

Essig mit Zucker, Rotwein, Portwein, Wasser und Zimtstangen aufkochen, über die Pflaumen gießen und zugedeckt über Nacht kalt stellen.

Pflaumen über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Pflaumen in 4 vorbereitete Gläser (ca. 0,5 Liter Inhalt) schichten. Den Sud etwas einkochen lassen, evtl. nochmals mit Essig und Zucker abschmecken, von der Kochstelle nehmen und Einmach-Hilfe unterrühren. Den Sud sofort randvoll in die Gläser gießen. Die Gläser sofort fest verschließen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 11.06.02 Elli K.

Silberzwiebeln in Honigmarinade

Zutaten für 1 Portionen

50 g Meersalz
1 Stück Ingwer
4 Zehe/n Knoblauch
4 kleine Chilischote(n), rot
500 ml Öl (Olivenöl)
100 ml Essig (Weißweinessig)
4 Lorbeerblätter
5 Gewürznelken
Fenchelsamen
1 TL Salz
150 g Honig (Akazienhonig), flüssig
1 kg Zwiebel(n) (Silberzwiebeln)

Zubereitung

Die ungeschälten Zwiebeln in reichlich kochendes Wasser geben. Wenn das Wasser wieder aufkocht, die Zwiebeln abgießen, kalt abschrecken und häuten. Die Zwiebeln in einer Schüssel mit Salz mischen und einen 1/2 Tag stehen lassen. Dann gründlich mit kaltem Wasser spülen und abtropfen lassen.

Den Ingwer schälen, die Knoblauchzehen abziehen und beides fein hacken. Die Chilischoten putzen, aufschlitzen, entkernen und ebenfalls fein hacken.

200 ml Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die gut abgetropften Zwiebeln darin wenden, bis sie Farbe annehmen, herausheben und in einer Schüssel mit dem Essig mischen.

Ingwer, Knoblauch, Chilischoten und alle anderen Gewürze im verbliebenen Bratöl unter Rühren dünsten. Das Salz einrühren und die Gewürzmischung mit den Zwiebeln mischen.

Das restliche Öl in den Topf geben, erwärmen und mit dem Honig verrühren.

Die Zwiebeln samt Marinade in saubere Gläser füllen, mit dem Honigöl bedecken und fest verschließen.

Die Silberzwiebeln mindestens 4 Wochen in der Marinade ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Freischaltung: 06.08.02 Sonja

Vanille Ingwer Essig

Zutaten für 1 Portionen

1 Vanilleschote(n)

2 cm Ingwer, frisch

250 ml Essig (Apfelessig)

Zubereitung

Die Vanillestange längs aufschneiden und halbieren. Die Ingwerwurzel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Vanille und den Ingwer in ein Glas geben und den Essig darüber gießen.

Das Glas verschließen. Den Essig etwa 4 Wochen aromatisieren lassen, dabei häufiger schütteln oder schwenken.
Danach den Essig durch Filterpapier abseihen, in eine saubere Flasche füllen und diese gut verschließen.

Tipp:

Vanilleessig kann man überall da verwenden, wo Vanille und Zitrone erforderlich wären, also zum Beispiel in einem Obstsalat. Aber auch zu Möhrenrohkost passt er außerordentlich gut.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.08.02 Sonja

Flüssig

1001 Nacht Grog

Für 4 Gläser!

Zutaten für 4 Portionen

150 g Sauerkirschen, aus dem Glas

30 ml Rum

1 Stück Ingwer, (2 cm)

1 Beutel Tee (Früchtetee)

1 Stange/n Zimt

1 TL Anis (Sternanis)

1 TL Gewürznelken

Zucker (weißer Kandis), nach Geschmack

Zubereitung

Sauerkirschen abtropfen lassen, mit Rum übergießen und 3 Stunden ziehen lassen. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Früchteteebeutel zusammen mit Zimtstange, Ingwer, Sternanis und Nelken mit 0,7 l kochendem Wasser aufgießen und ca. 8 Minuten ziehen lassen. Kirschen und Rum in einem Topf erwärmen, aber nicht kochen. Teebeutel entfernen, Früchtetee mit den Rumkirschen in Gläser füllen und sofort servieren. Nach Wunsch mit Kandis süßen.

Brennwert p. P.: 74

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Freischaltung: 30.08.04 Dragonfly-Lady

Bananen Likör

Zutaten für 1 Portionen

2 Banane(n), reife

½ Flasche Schnaps (96° puren Alkohol)

1 Zitrone(n), die Schale

1 EL Ingwer, gehackt

1 Zweig/e Minze, frische

2 EL Vanillezucker

3 Tasse/n Wasser

500 g Zucker, braun

Zubereitung

Bananen zerquetschen. Alle Zutaten außer Wasser und Zucker in einen sterilen Glasbehälter geben, gut verschließen und 4 Wochen durchziehen lassen. Ab und zu umrühren.

Durch ein Tuch und noch einmal durch einen Kaffeefilter gießen.

Das Wasser mit dem Zucker aufkochen, 10 min lang kochen, auskühlen und mit dem Alkohol vermischen. In eine Flasche abfüllen, wenn notwendig vorher noch einmal filtern und an einem dunklen kühlen Ort ein paar Wochen reifen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 15.10.03 Shampe

Ingwer Limonade

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Mineralwasser, mit Kohlensäure

½ cm Ingwer

Zubereitung

Ingwerwurzel mit der Knoblauchpresse zerdrücken und ins Mineralwasser geben. Für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Herrlich erfrischend!

Zubereitungszeit: ca. 1 Minuten

07.03.05 Janutsch

Hallo,

ich trinke immer Ingwertee, also ein paar Stückchen Ingwerwurzel mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen...schmeckt auch sehr lecker.

Siebst du die Ingwerstücken aus dem Wasser, bzw. der Limo, noch raus, oder bleiben die drinnen? Ich bevorzuge stilles Wasser und mache immer einen Ingwertee, lasse den etwas auskühlen, fülle ihn in eine Flasche und die kommt dann in den Kühlschrank. Prickelt zwar nicht, aber das Ingweraroma kommt gut raus. Werd aber deine Variante auch mal ausprobieren...

VG Martina Kommentar von Foodilicious 08.03.2005 11:13

Hi Martina,

Deine Idee mit dem Tee werd ich ausprobieren, grade jetzt in der kalten Jahreszeit die bessere Variante zu meiner Limo ;-)

Als ich das Rezept eingegeben hab, war es Sommer + sehr sehr warm.

Mir machen die Stücken nichts aus, v.a. gelingt es mir gut, so zu gießen, dass sie in der Flasche bleiben, dann wird der Rest immer noch etwas aromatischer, aber für Gäste ist es schon besser das durchzusieben, manch einer mag das vielleicht nicht so gern...

Na da kann der Sommer kommen! + bis dahin: Abwarten und Deinen Tee trinken!!!

Janutsch Kommentar von Janutsch 08.03.2005 19:47

P.S. Beim Benutzen einer Knoblauchpresse bleiben natürlich keine Stücken! Manchmal habe ich aber auch schon Ingwer in dünne Scheiben geschnitten + ins Wasser gegeben...

Janutsch Kommentar von Janutsch 08.03.2005 19:51

Ingwer Tee

Adrak Chah

Zutaten für 2 Portionen

1 Liter Wasser

2 EL Ingwer, frisch gerieben

1 Prise Pfeffer

etwas Honig

1 Zitrone(n) oder Orange(n), den Saft davon

Zubereitung

Wasser mit dem Ingwer ca. 10 Minuten kochen. Durch ein Sieb in eine Kanne gießen. Evt. Pfeffer, etwas Honig und Zitronen- oder Orangensaft zugeben und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

18.03.05 blasi18

Ingwerlikör

Zutaten für 1 Portionen

80 g Ingwer, frischer

30 g Walnüsse

250 g Zucker, (brauner Kandis)

1 g Vanilleschote(n), aufgeschlitzte

1/8 Liter Aprikosenschnaps, 40%

Zubereitung

Die Ingwerwurzel schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Mit den Walnüssen und der Vanilleschote in eine bauchige Flasche geben. Den Kandis zufügen und den Aprikosenbrand darüber gießen. Den Likör etwa 2 Wochen ziehen lassen, zwischendurch mehrmals leicht schütteln. Soll der Likör nicht gefiltert werden (weil der Ingwer mit den Nüssen wirklich schön aussieht), ist er ungefähr 3 Monate haltbar. Gefiltert kann er eine Weile länger genossen werden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 12.01.05 Drachi

Ingwertee

Zutaten für 2 Portionen

1 Liter Wasser, kochend

1 Zitrone(n), gepresst

½ Knolle/n Ingwer

Pfeffer

Zubereitung

Den Ingwer schälen und in kleine Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine Teekanne legen. Den frisch gepressten Zitronensaft in die Kanne geben. Eine Prise Pfeffer dazu und mit kochendem Wasser übergießen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
17.08.05 Cielito

Mango Kiwi Ingwer Smoothie

Zutaten für 1 Portionen

½ Mango(s)
2 Kiwi
1 Ingwer, walnussgroß
4 Orange(n)
1 Limette(n)
6 Würfel Eis

Zubereitung

Den Ingwer durch die Knoblauchpresse drücken, Mango und Kiwi schälen, dann würfeln. Die Orangen halbieren und zwei Scheiben für die Dekoration zur Seite legen. Nun die Limette und die Orangen auspressen. Alles zusammen mit den Eiswürfeln in einen Mixer geben und zu einem cremigen Drink aufschlagen. Die Orangenscheiben an den Glasrand klemmen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
07.04.05 meiki23

Nektarinen Eistee

Zutaten für 8 Portionen

30 g Ingwer
6 Limette(n)
100 g Zucker (bis 120 g)
5 Beutel Tee (Grüntee Zitrone)
250 ml Orangensaft
4 Nektarine(n)
12 Würfel Eis
1 Liter Wasser

Zubereitung

Ingwer schälen, in Scheiben schneiden. Von 1 Limette die Schale spiralförmig abschälen, mit Ingwer, 100 g Zucker und 1 Liter Wasser aufkochen. Von der Platte ziehen, Teebeutel zugeben, 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Teebeutel entfernen. Von 5 Limetten 100 ml Saft auspressen, mit dem Orangensaft unter den Tee rühren, evt. nachsüßen und abkühlen lassen.

Die Nektarinen gut waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden, alles in eine Karaffe geben. Eistee durch ein Sieb dazugießen. Erst kurz vor dem Servieren die Eiswürfel zugeben und sofort servieren.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 109

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 30.05.05 Dragonfly-Lady

Persischer Liebestrank

Teegetränk

Zutaten für 2 Portionen

1 Liter Wasser

5 TL Tee, kräftiger schwarzer, (am besten lose)

1 Stück Ingwer, etwa 4 cm

Nelken, 4-6 je nach Geschmack

Stange/n Zimt, Menge nach Geschmack

Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen. Den Ingwer schälen und zerkleinern, zusammen mit den Nelken, dem Zimt und dem Tee in einen Teefilter geben. Überbrühen und 5 min ziehen lassen. Gesüßt werden kann mit Zucker, Kandis, Rohrzucker etc. je nach Geschmack.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Freischaltung: 24.04.04 elawen

Rote Bete Sellerie Drink

Extra fettarm

Zutaten für 2 Portionen

1 Stück Ingwer, frisch

150 g Knollensellerie

1 Knolle/n Rote Bete
1 Zitrone(n), Saft und abgeriebene Schale
Zitronenmelisse
100 ml Apfelsaft

Zubereitung

Ingwer schälen, fein reiben. Sellerie schälen. Rote Bete schälen (am besten Küchenhandschuhe tragen) und klein schneiden. Sellerie und Rote Bete im Entsafter entsaften. Mit Zitronensaft, -schale und Ingwer mischen. Zitronenmelisse in feine Streifen schneiden, unterrühren. Drink mit Apfelsaft auffüllen, auf zwei Gläser verteilen und sofort genießen.

Tipp: Wer keinen Entsafter besitzt, kauft Sellerie- und Rote-Bete-Saft im Reformhaus.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Brennwert p. P.: 100

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 31.05.05 Dragonfly-Lady

Schwedischer Weihnachtspunsch

Zutaten für 6 Portionen

1 Stück Ingwer, frischer, ca. 3 cm
1 Vanilleschote(n)
1 Stange/n Zimt
3 Nelken
3 Anis (Sternanis)
50 g Rosinen
50 g Mandeln, grob gehackt
1 Orange(n), Schale und Saft, (ungespritzt)
5 EL Zucker, brauner
1 Flasche Wein, rot, trocken, kräftig
200 ml Rum
1 Zitrone(n) (Schale und Saft), ungespritzt
3 Kardamom - Kapseln
3 Körner Piment

Zubereitung

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Vanillemark herauskratzen und zusammen mit Vanilleschote, Ingwerscheiben, Zimtstange, Nelken, Kardamomkapseln und

Pimentkörner in einen Topf geben. Sternanis mit Rosinen, Mandeln, Orangen- und Zitronenschale und -saft sowie Zucker dazugeben. Mit dem Rotwein aufgießen.

30 Minuten zugedeckt köcheln lassen und durch ein Sieb gießen. Den Rum untermischen und den Drink in hitzebeständige Gläser füllen.

Dieser Drink heizt kräftig ein. Wer es etwas sanfter mag, reduziert den Rum, lässt ihn ganz weg oder mischt mit Tee.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 28.01.02 DaniDeluxe

Tomatenöl

Zutaten für 1 Portionen

2 TL Olivenöl, extra vergine

3 EL Knoblauch, gehackt

1 EL Ingwer, frisch, fein gehackt

100 g Zwiebel(n), gehackt

100 g Sellerie, fein gehackt

3 EL Basilikum, grob gehackt

1 EL Oregano, frisch, gehackt (oder 2 TL getrockneten)

2 Lorbeerblätter

6 EL Tomatenmark

8 EL Tomate(n), a. d. Dose, fein gehackt

300 ml Olivenöl, extra Vergine

Zubereitung

Einen Wok oder eine große beschichtete Pfanne erhitzen und die 2 TL Olivenöl hineingeben. Nun Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln, Sellerie, Basilikum, Oregano und die Lorbeerblätter zufügen und 5 Minuten in der Pfanne rühren. Dann das Tomatenmark und die Tomaten unterrühren, die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten garen lassen.

Nun die 300 ml Olivenöl hineingießen und weitere 20 Minuten garen, dann vom Herd nehmen, abkühlen und über Nacht ziehen lassen. Alles durch ein feines Sieb gießen.

Hält 2 Wochen im Kühlschrank. Zimmerwarm verwenden!

Tipp: Die Gemüsemischung, die nach dem Sieben übrig bleibt kann für Pasta verwendet werden.

Ergibt 300 ml.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Freischaltung: 14.12.03 Verfasser:

Ronomu

Vanille Ingwer Essig

Zutaten für 1 Portionen

- 1 Vanilleschote(n)
- 2 cm Ingwer, frisch
- 250 ml Essig (Apfelessig)

Zubereitung

Die Vanillestange längs aufschneiden und halbieren. Die Ingwerwurzel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Vanille und den Ingwer in ein Glas geben und den Essig darüber gießen.

Das Glas verschließen. Den Essig etwa 4 Wochen aromatisieren lassen, dabei häufiger schütteln oder schwenken.

Danach den Essig durch Filterpapier abseihen, in eine saubere Flasche füllen und diese gut verschließen.

Tipp:

Vanilleessig kann man überall da verwenden, wo Vanille und Zitrone erforderlich wären, also zum Beispiel in einem Obstsalat. Aber auch zu Möhrenrohkost passt er außerordentlich gut.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.08.02 Sonja

Yogi Tee M

Ayurvedisches Gewürztee

Zutaten für 2 Portionen

- 500 ml Wasser
- ½ Stange/n Zimt
- n. B. Nelken, ganz
- 4 Stück Ingwer, frisch
- 1 EL Tee (Kakaoschalentee)

250 ml Milch

- Pfeffer, frisch gemahlen
- Kardamom, frisch gemahlen

Zubereitung

Alle Zutaten (bis auf die Milch) zusammen aufkochen lassen und bei kleiner Flamme ca. 20 Minuten ziehen lassen. Abseihen, die Milch dazugießen und nach Geschmack süßen.

Tipp: Die zerstampften Gewürze in ein dünnes Stoffsäckchen füllen. So lassen sie sich leicht wieder entfernen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Freischaltung: 22.10.04 jamjulie

Das Rezept hört sich doch von den Zutaten erst mal gut an. Erst mal ausprobieren, bevor hier mit fertigen Mischungen verglichen wird!!!!

LG Casasun Kommentar von Casasun 18.02.2005 08:43

Ich gebe Casasun recht.

Fertige Teemischungen sind nie so gut wie die Zutaten selbst zusammenzustellen. Ich trinke viel Tee und auch gerne den Yogi-Tee. Habe vorher auch eine Fertigmischung genommen, aber dies Rezept schmeckt wesentlich besser!!!!!!

Kommentar von Sonnenschein 03.05.2005 23:42

Ingwerwurzel

Ingwerwurzel

Die knollige Ingwerwurzel ist auch in unseren Breitengraden ein Küchenklassiker. Gehörte sie doch zu den ersten Gewürzen aus dem tropisch-asiatischen Raum, die in Europa verbreitet waren. Man schätzte die wärmende Wurzel als Heilmittel, das bei Reisekrankheit, Halsschmerzen und Magenbeschwerden hilft. Dank ihrer vielseitigen Verwendbarkeit wurde sie bereits im neunten Jahrhundert als Tischwürze so populär wie Salz und Pfeffer. Das frische, scharfe Aroma passt sowohl zu süßen als auch zu salzigen Speisen. Und Ingwer kann in verschiedenen Formen eingesetzt werden: frisch, getrocknet, gemahlen, kandiert und eingelegt in Essig oder Sirup. Frisch peppt er fade Gerichte auf, macht fettes Fleisch bekömmlicher. Er passt hervorragend zu Fisch und Meeresfrüchten, aber auch zu Gemüse wie Kartoffeln oder Rüebli. In Marinaden kann er neben markanten Partnern wie Knoblauch, Zitrusfrüchten, Sojasauce und Zwiebeln bestehen. Die Wurzel sollte festfleischig sein, längere Rhizome sind meist schärfer im Geschmack - weil ausgereifter - und faserig. Soll der Ingwer gerieben werden, sind die Fasern kein Problem. Für Scheibchen verwendet man jedoch besser dicke, junge Wurzeln. Eingewickelt in Küchenpapier und eingepackt in Zellophan, hält sich das gute Stück im Kühlschrank wochenlang. Getrocknet und gemahlen schmeckt Ingwer anders als frisch und

passt in dieser Form sehr gut zu süßem Gebäck und sauren Früchten wie Rhabarber oder Äpfeln.

Es ist ein bisschen lang ich weiß
ist aber gut beschrieben.

LG Hugihugi, Kommentar von Hugihugi 30.11.2003 09:19

Topinambur,

Erdartischocke, Erdapfel, Erdbirne, Erdschocke, Erdsonnenblume, Ewigkeitskartoffel, Indianerknolle, Jerusalemartischocke, Kleine Sonnenblume, Knollensonnenblume, Zuckerkartoffel, (bot.: *Helianthus tuberosus*), engl.: Jerusalem Artichoke, franz.: topinambour, artichaut de Jerusalem

Herkunft - Geschichte

Die Topinamburpflanze gehört zu der botanischen Familie der Korbblütler (Compositae oder Asteraceae). Sie stammt ursprünglich aus Nordamerika. Dort war sie von Kanada, Ontario und Saskatchewan bis nach Tennessee und Arkansas in den USA verbreitet, bevor sie Anfang des 17. Jahrhunderts von den Franzosen nach Frankreich gebracht wurde. Die Franzosen benannten die kartoffelähnliche Pflanze nach einem indianischen Stamm, den Topinambus. Die Topinambus nutzten die Pflanze als Viehfutter und als Gemüse. In Europa verbreitete sich die Topinamburknolle über ganz Europa aus. Heute wird Topinambur in fast allen Kontinenten angebaut. Hauptanbauländer sind Nordamerika, Russland, Australien und Asien. In Europa wurde die süßlich schmeckende Knolle Mitte des 18. Jahrhunderts weitgehend von der Kartoffel verdrängt. Sie wird nur noch mit geringer wirtschaftlicher Bedeutung in Südfrankreich und den Niederlanden angebaut. In Deutschland findet man nur kleine Anbauggebiete in Niedersachsen und Baden.

Pflanzenbeschreibung

Die Topinamburpflanze sieht der, ebenfalls zur Gattung *Helianthus* gehörenden Sonnenblume in Gestalt und Größe sehr ähnlich. Daher stammen auch die auf die Sonnenblume hinweisenden Namen wie "Knollensonnenblume" oder "Erdsonnenblume". Ihre rauen Blätter sind lanzett- bis eierförmig und ihre dottergelbe, bis zu 8 cm großen Blüten blühen ab September. Die Wurzel bildet, ähnlich wie bei der Kartoffel 2 bis 3 Dutzend Knollen. Die Knollen sind meist birnen- oder apfelförmig (Erdbirne und Erdapfel) und erinnern an frische Galgant - und **Ingwerwurzeln**. Je nach Sorte unterscheiden sich die Knollen in Form und Größe. Ihre dünne Schale ist hellbraun bis violett. Das Fruchtfleisch ist ebenfalls sortenbedingt weiß, gelb, bräunlich, rot oder violett.

Inhaltsstoffe

Die Topinamburknolle ist ein nährstoffreiches Gemüse. Sie besitzt 80 Prozent Wasser, zwischen 15 und 20 Prozent Kohlenhydrate, ca. 3 Prozent Eiweiß, die Mineralien Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Natrium und Silizium, das Provitamin A und den Vitaminen B1, B2, B6, D und C. Besonders zu erwähnen ist der mit bis zu 16 Prozent hohe Anteil von Inulin*, der so genannten Kompositenstärke oder Alantstärke. Das Kohlenhydrat Inulin wird im Magen von Säure und Enzymen in, für Diabetiker verträglichen Fruchtzucker aufgespalten. Diese Eigenschaft gab der Topinamburknolle auch den Namen "Diabetikerkartoffel".

Ernte und Lagerung

Die Ernte der ersten Topinamburknollen beginnt im Oktober und endet im Mai. Die Topinamburknolle ist winterfest, sie verträgt Temperaturen bis zu -15°C und eignet sich daher ausgezeichnet zur Ernte bei Bedarf. Um auch bei tiefen Temperaturen an die Knollen zu gelangen, deckt man den Boden mit Stroh oder Heu ab. So gefriert der Boden nicht und man kommt leicht an die Knollen heran. Topinambur kann auch für kurze Zeit im Keller gelagert werden. Die Knollen geben durch ihre dünne Haut bei der Lagerung außerhalb des Bodens viel Feuchtigkeit ab. Sie werden so schnell schrumpelig, verlieren an Elastizität und faulen leicht. Dies gilt auch für eine längere Aufbewahrung im Kühlschrank. Hat man außer dem Kühlschrank jedoch keine andere Aufbewahrungsmöglichkeit, wickelt man die Knollen in Frischhaltefolie ein und legt sie in des Gemüsfach. Ist eine Knolle doch etwas zu lange gelagert worden, kann man sie für einige Zeit in kaltes Wasser legen und ihr so ein wenig von ihrer alten Frische wiedergeben.

Verwendung

Obwohl die Topinamburknollen der Kartoffel sehr ähnlich sind, sind sie nicht wie diese zu verarbeiten. Kocht man die Topinamburknollen wie Kartoffeln, verlieren sie stark an Aroma. Die zarte Haut braucht man nicht zu pellen, sie lässt sich ohnehin nur schwer von der sehr gewundenen Oberfläche der Knolle nicht leicht schälen. Darum die Knolle unter fließendem Wasser abbürsten und von Schmutz und Erdresten befreien. Die Knollen eignen sich gehobelt oder geraspelt mit Zitronensaft (die Säure des Zitronensafts verhindert das Braunwerden) für den Rohverzehr im Salaten. Gekaut entwickelt die Knolle ein nussartiges, süßes Aroma, welches durch geröstete Sesamsaat oder in Butter gebräunte Semmelbrösel noch hervorgehoben wird. Wegen seiner hohen Zuckerkonzentration ist die Topinamburknolle ausgezeichnet für zur Herstellung von süßen Säfte geeignet. Industriell wird die Knolle wegen des hohen Zuckergehalts zu Fructose, Sirup und Alkohol sowie Topinambur-Brandwein verarbeitet. Auch Mehl wird aus der Knolle hergestellt. Und geröstet ist sie der Grundstoff für Kaffeeersatz.

Heilkunde

Die Volksmedizin kennt die Knolle als "Geschenk des Himmels". Diesen Ruf hat die Pflanze nicht zuletzt wegen der schon erwähnten guten Verträglichkeit des Inulin für Diabetiker. Sie soll bestimmte Beschwerden von Leber, Galle und Magen lindern. Vor allem aber soll sie ein wirksamer Appetitzügler ohne Nebenwirkungen sein.

***Anmerkung:**

Inulin bitte nicht mit Insulin, dem Hormon der Bauchspeicheldrüse verwechseln!

Marmeladen & Co & Aufstrich

Apfel Ingwerbutter

150 g Ingwerwurzel
1 kg mürbe Äpfel
150 g Butter
125 g Zucker
Salz
etwas Muskat

Ingwer schälen und reiben. Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. In heißer Butter mit Ingwer und Zucker andünsten. 50 ccm Wasser zufügen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen. Durch ein Sieb streichen und pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Sofort in heiß ausgespülte Gläser füllen und mit Twist-Off-Deckeln verschließen.

Die Apfelbutter hält sich etwa 6 Monate und kann als Brotaufstrich, Beilage zu Fleisch, zu Eierpfannkuchen oder Reibeplätzchen verwendet werden.

Aprikosen-Melonen-Marmelade

Zutaten für 4-5 Gläser
ca. 600 g reife Aprikosen

1 Cantaloup-Melone (à 750 g)

1 Stück frischer Ingwer (à 40 g)

1 Beutel "Gelfix Super" (à 25 g) (3:1; für 1000 g Frucht)

350 g Zucker

abgeriebene Schale von 1 Limette und Saft von 1 Limette

Zubereitung

1.

Aprikosen waschen, entsteinen. Melone entkernen, von der Schale schneiden.

2.

Je 500 g Fruchtfleisch abwiegen, würfeln. Ingwer schälen, reiben. Gelierpulver und Zucker mischen. Mit Früchten, Ingwer, Schale und -saft im großen Topf verrühren. Unter Rühren sprudelnd aufkochen und mind. 3 Minuten kochen. In vorbereitete Gläser füllen, verschließen. Haltbarkeit 6-9 Monate

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Birnen Ingwermarmelade

1 kg Birnen

1 Ingwerknolle (150-200 g)

1 kg Gelierzucker

5 EL Birnengeist

Geschälte und entkernte Birnen würfeln und im Mixer pürieren. Geschälten Ingwer auf einer Reibe raffeln. Birnenmuss, Ingwer und Gelierzucker mischen und aufkochen. Sprudelnd 4 Minuten kochen, vom Herd nehmen und den Birnengeist unterrühren. Heiß in Gläser füllen.

Versuche doch ein mal Gelierpulver 2:1 und oder 3:1 von Dr. Oetker , es ist zwar nicht gerade billig, aber Du sparst 2/3 bzw _ an Zucker, kannst auch den normalen Zucker nehmen , es ist nicht so süß , aber der Fruchtgeschmack, kommt viel besser heraus, es ist dann zwar nicht mehr so viel Masse aber Klasse

Himbeermarmelade mit Ingwer

1,5 kg TK- Himbeeren

1 Päckchen Gelfix

1,5 kg Zucker

5 EL Himbeergeist

50 g frische, enthäutete, gemahlene Walnüsse

2 Sirup-Ingwernüsse, gewürfelt

Aufgetaute Himbeeren zerdrücken, Gelfix unterrühren und die Masse aufkochen. Zucker zufügen und nochmals aufkochen. Masse genau 1 Minuten kochen lassen. Dann den Himbeergeist, Walnüsse und die Ingwerwürfel unterrühren. Marmelade sofort in Gläser füllen und verschließen.

Holunder Aufstrich

400 g Holunderbeeren
300 g Birnen
300 g Äpfel alle Früchte geputzt gewogen
400 g Honig
2 El Zitronensaft
10 g Geliermittel mit Pektin z.B. "Kopfigel"
1/2 TL Zimt, gemahlen
1/2 TL Ingwer, gerieben

Birnen und Äpfel in schmale Stifte schneiden, mit Holunderbeeren, Zitronensaft, Geliermittel und Honig gut vermischen. Mischung aufkochen lassen und etwa 2-3 Minuten sprudelnd kochen, Zimt und Ingwer unterrühren.

Masse noch heiß randvoll in saubere Schraubdeckelgläser füllen, sofort verschließen und zum Abkühlen auf den Kopf stellen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Honigbirnen mit Camembert M

Zutaten für 4 Portionen
2 Birne(n), festreife
150 ml Wein (Pflaumenwein)
1 TL Ingwer, gerieben, frisch
1 Chilischote(n), rot
2 EL Honig, flüssig

200 g Camembert, reif

Zubereitung

Birnen waschen und jede ungeschält längs in 8 dünne Scheiben schneiden.

Pflaumenwein, Ingwer, Chili und Honig in einem breiten Topf verrühren. Birnenscheiben hineinlegen und einmal aufkochen lassen. Lauwarm abkühlen lassen. Aus dem Sud heben, je 4 auf Teller verteilen, mit einer

kühlen lassen. Aus dem Sud heben, je 4 auf Teller verteilen, mit einer Scheibe Camembert belegen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 06.02.03 alklink

Kürbis Apfel Marmelade

Zutaten für 1 Portionen

500 g Äpfel, säuerlich

700 g Kürbis(e) (Muskatkürbis, andere Sorten gehen aber auch)

1 Ingwer, haselnussgroß

250 ml Apfelwein (Cidre)

250 ml Apfelsaft

2 Stange/n Zimt

500 g Zucker

1 Zitrone(n), unbehandelt, Saft und abgeriebene Schale

1 TL Rum

Zubereitung

Äpfel und Kürbis schälen, entkernen, klein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Äpfel, Kürbis und Ingwer mit Apfelwein, Apfelsaft, Zimtstangen, Zitronensaft, -schale und Zucker aufkochen. Etwa 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren, evt. mit Rum abschmecken.

Zimtstange entfernen und Marmelade nach Belieben pürieren. Gelierprobe machen! Fertige Marmelade in heiß ausgespülte Gläser füllen. Gläser verschließen und umgedreht für 5 Minuten auf ein Küchentuch stellen.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 555

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 08.03.05 morgaine27

Linsenaufstrich tunesisch

Zutaten für 4 Portionen

200 g Linsen, rote

1 Lorbeerblatt

4 Wacholderbeeren

300 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel(n), fein geschnitten

2 EL Tomatenmark

1 TL Ingwer, frischer, fein geschnitten

1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl

Zubereitung

200 g rote Linsen mit 1 Lorbeerblatt und 4 Wacholderbeeren in 300 ml Gemüsebrühe etwa 20 Min. kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren entfernen und den Linsenbrei mit 1 Zwiebel (fein geschnitten), 2 EL Tomatenmark, 1 TL frischer Ingwer (lasse ich weg), 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hält sich im Tupperbecher oder Schraubglas 5-6 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Freischaltung: 06.10.04 Matamoe

Nuss Masala

2 EL. Pflanzenöl
1 TI Kreuzkümmelsamen (Cumin)
1 TI Kardamomsamen
3 TI Mohnsamen
1 TI schwarzer Pfefferkörner
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2.5 cm frische Ingwerwurzel, - gerieben
50 g blanchierte Mandeln, oder ungesalzene- Cashewnüsse, gehackt
75 ml kochendes Wasser

Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen. Die Gewürze hinzufügen und unter Rühren 5-10 min. goldbraun braten. Knoblauch und Ingwer dazugeben, 2 min. erhitzen und die Mischung abkühlen lassen. In einen Mixer mit Metallmesser einfüllen, Mandeln oder Nüsse mit Wasser hinzugeben und alles zu einer Paste verrühren. Die Paste gut verschließen und bis zu einer Woche im Kühlschrank aufheben.

Pasta mit Chili Möhren

Zutaten für 2 Portionen
250 g Penne oder Orecchiette
400 g Möhre(n)
1 große Zwiebel(n), groß
1 Zehe/n Knoblauch (gerne mehr)
1 Chilischote(n), rote, frisch
2 EL Öl

¼ Liter Gemüsebrühe
1 EL Erdnussbutter
Salz
1 TL Ingwer, geriebenen

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen und gründlich abtropfen lassen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote halbieren (am besten dazu Gummihandschuhe anziehen!), entkernen (wichtig!) und fein hacken. Möhren im heißen Öl scharf anbraten und dann bei mittlerer Hitze unter Rühren drei Minuten weiterdünsten. Zwiebel-, Knoblauch- und Chili-Würfel, sowie dem geriebenen Ingwer dazugeben und mitdünsten lassen. Die Möhren sollten aber "Biss" behalten. Brühe angießen, die Erdnussbutter dazugeben und unterrühren. Die Nudeln in die Sauce geben und nochmals kurz erwärmen. Dann sofort servieren! Anstatt der Chili-Schoten kann man auch Cayenne-Pfeffer verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Freischaltung: 27.04.05 froeschle2

Pfirsich Apfel Konfitüre

500 g Pfirsiche
600 g säuerliche Äpfel
30 g frischer Ingwer
500 g Extra-Gelierzucker
4 EL Zitronensaft

Pfirsiche und Äpfel schälen, halbieren und entkernt würfeln. Ebenso den geschälten Ingwer fein würfeln. Alles mit Zucker und Zitronensaft aufkochen und 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Heiß in Gläser füllen.

Pflaumen Kürbis Marmelade

Zutaten für 1 Portionen
500 g Pflaumen oder Zwetschgen, entsteint und püriert
500 g Kürbisfleisch, püriert
1 Stück Ingwer, fein gehackt ca. 1 geh. TL. voll. Wer gerne Ingwer mag kann auch mehr nehmen.

1 kg Gelierzucker, 1:1

Zubereitung

Alles zusammen in einem Topf zu kochen bringen und sprudelnd 4 Minuten kochen. Heiß in Twist-Off Gläser füllen, diese sofort verschließen und 5 Min. auf dem Kopf stehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 13.09.03 Hermine

Quittenmarmelade

Der Zeitaufwand lohnt sich

Zutaten für 1 Portionen

3 kg Quitte(n)

3 Orange(n), davon den Saft

2 kg Zucker, mehr oder weniger, nach Bedarf

2 Nelken

1 TL Anis, ganz

2 Scheibe/n Ingwer, Zitronensäure

Zubereitung

Quitten schälen, geht am besten mit dem Kartoffelschäler, Kernhaus entfernen, und alles in kleine Stücke schneiden und in einen großen Topf geben.

Schalen und Kernhaus mit Wasser und dem Anis etwa 20 Min. kochen. In ein Sieb schütten, den Saft auffangen und zu den Quitten geben. Die gekochten Schalen durch das Sieb passieren, auch zu den Quitten geben.

Orangen auspressen und über die Früchte in den Topf schütten. Mit etwas Wasser auffüllen. Früchte sollen nicht bedeckt sein.

Den Inhalt des Topfes wiegen und mit Haushaltszucker 1:1 auffüllen.

Jetzt kommen noch die Nelken, Zitronensäure und der Ingwer dazu. Alles gut mischen.

Topf zum Kochen bringen und unter öfterem Umrühren ca. 45 Min. kochen bis das Ganze eine schöne rote Farbe angenommen hat.

Sofort in heiß ausgespülte Schraubgläser füllen und fest verschließen.

Am nächsten Tag genießen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 31.10.03 Herta

Rhabarber Apfel Marmelade mit Ingwer

Zutaten für 1 Portionen

700 g Rhabarber

300 g Äpfel

1 Stück Ingwer

1 Zitrone(n)

500 g Gelierzucker, 1:2

Zubereitung

Rhabarber enthäuten und in 2 cm Stücke teilen. Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls in kleine Stückchen schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln, es sollte ca. 2 Esslöffel ergeben. Wer den typisch scharfen Ingwergeschmack etwas intensiver möchte, nimmt einfach etwas mehr oder entsprechend weniger für ein mildes Aroma.

Saft der Zitrone auspressen und alle Zutaten samt dem Gelierzucker vermischen und verschlossen über Nacht Saft ziehen lassen.

Die Obstmischung unter Rühren aufkochen und 3 Minuten kochen. Eventuell kurz durchpürieren, nochmals aufkochen und heiß in die vorbereiteten Gläser füllen und fest verschließen.

Ergibt, je nach Glasgröße, 3 - 4 Gläser.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 20.02.05 Krisspezial

Quatre Epices

Rhabarber Marmelade mit Ingwer

Zutaten für 1 Portionen

500 g Rhabarber

1 Stück Ingwer, frisch

500 g Gelierzucker

Zubereitung

Rhabarber waschen, putzen und in etwa vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Ingwerknolle gut schälen und in sehr kleine Würfel schneiden, es sollte etwa ein EL sein. Ingwerwürfel, Rhabarberstücke und Gelierzucker in einem Topf gründlich vermischen, abdecken und über Nacht

stehen lassen. Danach zum Kochen bringen und in vier Minuten sprudelnd kochen lassen. Marmelade noch heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 11.03.05 Kummerkiste

Rosengelee

Zutaten für 1 Portionen

15 Blüten, 15 duftende Rosenblüten

250 ml Wein, rot, lieblich

750 ml Wasser

4 Zitrone(n), den Saft davon

2 Stück Ingwer

1 kg Gelierzucker

Zubereitung

Die Blätter der Rosenblüten lösen, kurz und vorsichtig in kaltem Wasser waschen. Danach abtropfen lassen und in eine große verschließbare Schüssel geben. Rotwein, Wasser, Zitronensaft und den Ingwer dazugeben, zudecken und über Nacht ziehen lassen.

Danach die Masse bis zum Siedepunkt erhitzen und abseihen. Die Flüssigkeit mit Gelierzucker verrühren, zum Kochen bringen und unter Rühren vier Minuten sprudelnd kochen.

Heiß in Gläser füllen, sofort verschließen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 03.03.05 Maire

Pfanne

Apfel Bratlinge mit süßen Möhren

Zutaten für 4 Portionen

150 g Körner (Getreide)

170 ml Wasser

30 g Butter oder Margarine, zerlassen

½ TL Salz und Pfeffer, schwarzer

2 Zwiebel(n), feingeschnitten

1 Apfel, feingeschnitten

Öl, zum Braten
3 kleine Zwiebel(n)
5 Möhre(n)
1 kleine Ingwer - Knolle
40 g Fett
150 ml Brühe
3 TL Honig

Getreide mittelfein schroten und mit Wasser und Butter mischen. Gewürze, Zwiebeln und Apfel zufügen, 15 Minuten quellen lassen, in etwas Öl braun ausbacken.

Die Zwiebeln würfeln und in Fett andünsten. Möhren schälen und in Scheiben schneiden zu den Zwiebeln geben. Ingwer in Scheibchen dazu geben. Brühe zufügen und 7 Minuten simmern lassen. Mit Honig abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Freischaltung: 14.05.03 Lang51

Blumenkohl Broccoli Pfanne M

2 Portionen

4 Frühlingszwiebeln; oder-- Schalotten
350 g Blumenkohl
350 g Broccoli
3 El Keimöl
1 El Frischer Ingwer; gehackt
Kreuzkümmel
Curry
; Salz
1 TI ; Zucker

200 g Joghurt (3,5 % Fett)

30 g Rosinen
10 g Mandeln; gehackt

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Stiele in feine Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz anrösten. Blumenkohl und Broccoli hinzufügen und unter Wenden anrösten. Ingwer, Salz, Curry, Kreuzkümmel, Zucker, die Hälfte des Joghurts und Rosinen zum Gemüse geben und alles mit geschlossenem Deckel 5 Minuten garen.

Restlichen Joghurt dazugeben und Mandeln darüber streuen.

Tipp: Kreuzkümmel (wichtiges Currygewürz) ist zwar ein Verwandter

des heimischen Kümmels, würzt aber viel intensiver (scharf-bitter).
Deshalb sparsam dosieren.

Pro Portion ca. 400 kcal bzw. 1660 kJ.

Cashew Gemüse Indisch

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Öl (Erdnussöl)

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

¼ TL Koriander, gemahlen

2 TL Kümmel, gemahlen

1 TL Kurkuma

2 cm Ingwer - Wurzel, frische , fein gehackt

2 Kartoffeln

2 Aubergine(n), in 1 cm große Würfel geschnitten

1 kleiner Blumenkohl, in Röschen zerpflückt

100 g Bohnen, grüne, in 2 cm große Stücke geschnitten

1 Peperoni, grüne, sehr fein gehackt

175 ml Kokosmilch

450 g Tomate(n), geschält und gehackt

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

100 g Cashewnüsse, geröstet

Reis

Joghurt, zum Servieren

Koriandergrün, zum Garnieren

Zubereitung

Knoblauch, Gewürze und gehackten Ingwer 3-4 Minuten im heißen Öl braten, bis alles weich, aber nicht braun ist. Kartoffeln 5 Min. kochen, in Würfel schneiden. Mit Gemüse und Peperoni zu den Gewürzen geben. 7-10 Minuten braten, gelegentlich umrühren. Kokosmilch und Tomaten zugeben. Abschmecken, 15-20 Minuten köcheln lassen. Cashewkerne in das Gemüse geben, auf einer Platte im Reisbett anrichten. Mit dem Korianderzweig garnieren, mit Joghurt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 02.06.05 Bärchenknutscher

Chana Dahl

Zutaten für 6 Portionen

2 EL Butterschmalz (Ghee, oder Öl)

1 Zwiebel(n), fein gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

1 EL Ingwer, gerieben

1 EL Kreuzkümmel

2 TL Koriander, gemahlen

1 Chilischote(n), getrocknete rote

1 Stange/n Zimt

1 TL Salz

½ TL Kurkuma

225 g Erbsen (gelbe Spalterbsen), 1 Std. in kaltem Wasser eingeweicht und abgetropft

400 g Tomate(n) aus der Dose

300 ml Wasser

2 TL Gewürzmischung (Garam Masala)

Zubereitung

Ghee in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben, anschwitzen bis die Zwiebeln weich sind.

Kreuzkümmel, Koriander, Chili, Zimt, Salz und Kurkuma dazugeben. Dann die Erbsen einrühren, bis alles gut vermischt ist.

Tomaten zusammen mit dem Saft dazugeben, leicht zerdrücken. Wasser zugeben und alles zum Kochen bringen. Auf schwache Hitze reduzieren und ohne Deckel ca. - 40 min köcheln lassen, bis die meiste Flüssigkeit aufgesogen wurde und die Erbsen weich sind. Nach und nach Garam Masala unterrühren und abschmecken.

Brennwert p. P.: 195

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Freischaltung: 12.12.04 Saeros

Chinakohl Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

500 g Chinakohl

2 EL Öl (Sonnenblumenöl)

1 Chilischote(n), rote, gehackt und entkernt

1 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

Ingwer (5 cm), frisch, fein gehackt

100 ml Gemüsebrühe

Salz

Zubereitung

Den Kohl in fingerdicke Streifen schneiden.
Dann in einer Pfanne mit Knoblauch, Ingwer und Chili ca. 3 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Brühe ablöschen, noch mal aufkochen und mit Salz abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Freischaltung: 29.02.04 Ronomu

Gebratene Auberginen mit Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Aubergine(n)
- 1 Tomate(n)
- 2 Kartoffeln
- Ingwer
- 2 Stange/n Porree
- 1 Zehe/n Knoblauch
- Salz
- Glutamat
- Öl
- Sojasauce
- Stärkemehl

Zubereitung

Aubergine und Kartoffeln in Stücke schneiden, Tomaten in Würfel schneiden, Ingwer und Knoblauch in kleine Scheiben schneiden, Stärkemehl in kaltem Wasser verrühren.

Eine Pfanne erhitzen und Öl hineingeben, dann die Auberginen und die Kartoffeln nacheinander frittieren.

Porree und Ingwer in einer anderen Pfanne braten, anschließend das vermischte Stärkemehl in die Pfanne geben und mit den Tomaten, etwas Sojasoße, Glutamat und Knobi verrühren.

Sobald die Soße dick ist, Auberginen und Kartoffeln unterrühren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Freischaltung: 08.12.03 Peaches

Kichererbsen Koteletts

400 g Kichererbsen 10-12 Std einweichen in 1 ½ l Wasser.
2 Zwiebeln und

3 Knoblauchzehen grob hacken
1 St. frische Ingwer oder 3 TL get. Ingwer fein reiben (die Hälfte) mit kochen,
durch den Wolf drehen eventuell Kochwasser zugeben.
2 TL Korianderkörner,
5 Gewürznelken,
2 TL Kardamomkapseln oder gem. 10 Pimentkörner,
½ TL Kreuzkümmel oder 1 TL Kümmel,
1 Stück Stangenzimt etwa 3 cm,
1 TL Chilipulver,
1 Macis,
1 TL Muskatnuss ger. im Mörser zerstoßen,
2 grüne Peperoni klein schneiden,
1 ½ TL Meersalz und
3- 4 EL Buchweizenmehl soviel dazugeben, das alle Flüssigkeit gebunden und ein formbarer Teig entsteht
16 runde Plätzchen daraus formen und diese Portionsweise in
5- 6 E Öl knusprig braun braten.
1 Zitrone zum garnieren.

Lauch mit Joghurt M

Zutaten für 2 Portionen

2 Stange/n Lauch
1 TL Kreuzkümmel
einige Pfeffer - Körner
2 kleine Chilischote(n), getrocknet
1.5 EL Butter oder Margarine
2 TL Ingwer, fein gehackt
2 TL Knoblauch, fein gehackt
Salz
Paprikapulver, rosenscharf

4 EL Joghurt

Zubereitung

Lauch putzen, in Ringe schneiden und gründlich waschen. Kreuzkümmel, Pfefferkörner und Chilischoten im Mörser zerstoßen. Die Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen und darin Ingwer, Knoblauch und die im Mörser zerstoßenen Gewürze anrösten. Dann den Lauch tropfnass dazugeben und so lange im Bratfett wenden, bis er davon überzogen und die Gewürze gleichmäßig verteilt sind. Salz und Paprikapulver zugeben und nochmals umrühren. Joghurt dazugeben und bei schwacher Hitze ohne Deckel vielleicht 7-10 Minuten schmoren.

Dazu passen z.B. Reis oder rote Curry-Linsen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 18.02.05 penelope27

Sehr lecker!

Durch das Erhitzen bekommt der Joghurt eine krümelige, Bolognesen-Artige Konsistenz. Wer das mag, sollte die doppelte Menge Joghurt nehmen.

Kommentar von Archangel 08.08.2005 12:44

Lauras würzige Reispfanne

Zutaten für 4 Portionen

250 g Naturreis

Salz und Pfeffer

1 Zwiebel(n)

25 g Ingwer, frisch

250 g Champignons, frisch, klein

2 EL Öl

1 Ananas, frisch (ca. 1 kg schwer)

250 g Tomate(n)

1 Chilischote(n), grün

1 Chilischote(n), rot

125 g Sojasprossen

125 ml Chilisauce, chinesisch, süß - pikant

125 ml Gemüsebrühe (Instant)

3 EL Sojasauce

1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Reis in ca. 500 ml kochendes Salzwasser schütten und bei schwacher Hitze zugedeckt 30-40 Minuten garen. Zwiebel in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Champignons putzen und halbieren oder vierteln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelringe, Ingwer und Champignons darin anbraten. Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Ananas der Länge nach in dünne Spalten schneiden und mit braten. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. Tomaten achteln. Chilischoten der Länge nach einritzen, Kerne entfernen. Schoten sorgfältig waschen und in feine Ringe schneiden (Vorsicht mit den Fingern, da der Saft sehr scharf ist). Sprossen waschen. Tomaten, abgetropften Reis, Sprossen und Chiliringe in die Pfanne geben. Mit Chilisoße und Brühe ablöschen und aufkochen. Mit Sojasoße, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Freischaltung: 30.05.05 Dragonfly-Lady

Mais Crêpes 2 Ei

asiatische Art

Zutaten für 4 Portionen

900 g Maiskolben, frisch (ersatzweise 550 g TK- Maiskörner)

2 Ei(er), verquirlt

2 EL Reis - Mehl

1 EL Koriander, frisch, fein gehackt

1 EL Schnittlauch, frisch, fein gehackt

1 EL Frühlingszwiebel(n), fein gehackt

1 TL Zucker

2 TL Ingwer, frisch, fein gehackt

1 TL Salz

¼ TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

2 EL Öl (Olivenöl)

Zubereitung

Ergibt 10-12 Crêpes

Maiskörner vom Kolben trennen, die Hälfte beiseite stellen. Den restlichen Mais mit Eiern, Reismehl, Koriander, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Zucker, Ingwer, Salz und Pfeffer vermengen, dann pürieren und den beiseite gestellten Mais darunter heben.

In einer Bratpfanne Olivenöl erhitzen, dann 2 EL der Maismischung hineingeben, dabei die Pfanne schräg halten. Die Crêpes bei mittlerer Hitze je Seite 2-3 Min backen. Sie sollten eine goldbraune Farbe haben.

Die fertigen Crêpes im Ofen warm stellen und so bald wie möglich servieren.

Dieses Gericht eignet sich als Vorspeise ebenso, wie als Beilage zu Gegrilltem.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Freischaltung: 21.05.03 Ronomu

Pfannengerührte Bohnensprossen mit Pilz- und Paprikastreifen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Sprossen, grüne (Bohnensprossen)

1 TL Knoblauch, gehackt
1 TL Ingwer, gehackt
1 Paprikaschote(n), rot, in feine Streifen geschnitten
1 Paprikaschote(n), grün, in feine Streifen geschnitten
1 TL Salz
1 TL Zucker
½ EL Austernsauce

Zubereitung

Die Bambussprossen waschen und abtropfen lassen.
In einem Topf die Pilze 15 Minuten dünsten. Wenn sie abgekühlt sind, in Streifen schneiden.
Das Öl in einem Wok erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Pilze und Paprika zugeben; dann 45 Sekunden Pfannenrühren. Die Bohnensprossen in den Wok geben. Salz, Zucker und Austernsauce zugeben und 1 Minute Pfannenrühren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Freischaltung: 30.11.02 Judith

Pfannengerührte grüne Bohnen mit Knoblauch

Zutaten für 2 Portionen
500 g Bohnen, frische, grüne
1 EL Öl (Erdnussöl)
½ TL Salz
2 EL Knoblauch, gehackt
1 TL Ingwer, frisch, feingehackt
80 ml Brühe (Hühnerbrühe)

Zubereitung

Die Enden der grünen Bohnen abbrechen. Die Bohnen in ca. 7cm lange Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer hacken.

Eine Pfanne oder einen Wok auf der Kochplatte bei stärkster Hitze erhitzen. Wenn sie/er richtig heiß ist, das Öl und das Salz zufügen. Knoblauch und Ingwer ca. 30 Sekunden unter ständigem Rühren anbraten. Die grünen Bohnen und die Hühnerbrühe in die Pfanne geben und bei stärkster Hitze 4 - 6 Minuten kochen, bis die Bohnen so weich sind, dass sie noch einen festen Biss haben. Dabei ständig Rühren. Falls die Flüssigkeit verdunstet ist, noch etwas Wasser nachgießen.

Dazu passt Klebe- oder Duftreis.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 17.05.02 Fritzz

Pfannengerührter Lauch

Zutaten für 4 Portionen

2 m.-große Zwiebel(n)

1 kg Lauch

4 Zehe/n Knoblauch

3 cm Ingwer

1 Tasse Cashewnüsse

Für die Sauce:

2 EL Sojasauce, dunkel

3 EL Gewürzmischung (Ketjap Manis)

6 EL Gemüsebrühe (Instant, ca. 1 TL Körner + 6 EL Wasser)

2 TL Zucker, am besten braun

1 TL Speisestärke, angerührt in etwas Wasser

1 EL Öl (Sesamöl)

½ TL Fünf-Gewürz-Pulver

1 Tasse Wasser, evt., wenn es zu dick ist

Peperoni, Ringe

Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Saucenzutaten (Sojasauce bis Fünf-Gewürz-Pulver) verquirlen. Zwiebeln auf Gemüsehobel in Ringe hobeln, diese stapelweise vierteln. Knoblauch und Ingwer in dünne Scheiben reiben, dann noch mal hacken. Vom Lauch das ganz dunkle abmachen, gut waschen und in dünne Ringen schneiden. In großer Panne mit Rand oder besser im Wok die Cashewkerne trocken anrösten und beiseite stellen.

1 großen EL Öl im Wok sehr heiß machen, Zwiebel rein und 2 Minuten Pfannenrühren dann Knoblauch und Ingwer dazu und 1 Minuten rühren.

Anschließend den Lauch und noch mal 2-3 Minuten rühren. Danach alle verquirlten Zutaten dazuschütten und noch mal 2 Minuten, bis die Soße bindet, rühren. Wenn es zu trocken ist, etwas Wasser angießen.

Pfeffer aus der Mühle und evt. Peperoniringe drüberstreuen, noch mal abschmecken (gekörnte Brühe, beide Sojasoßen) und mit Basmati-Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Freischaltung: 31.01.05 Abacusteam

Pfannengerührtes Gemüse

4 Portionen

50 g Schwarze asiatische Bohnen
; Salz
275 g Broccoli
300 g Möhren
125 g Zuckerschoten
200 g Shiitake-Pilze
250 g Chinakohl
50 g Frische Ingwerwurzel
2 groß. Knoblauchzehen
50 g Walnusskerne
20 g Sesamsaat ungeschält
200 ml Hühnerfond (Glas)
2 El Sojasauce
2 El Dunkles Sesamöl
1 1/2 Bund Koriandergrün
9 El Öl

aus: essen & trinken 02/98

Die Bohnen in reichlich gesalzenem Wasser im geschlossenen Topf bei milder Hitze etwa 45 Minuten leise kochen lassen.

Den Broccoli putzen und in gleich große Röschen teilen. Die Möhren schälen und (weil es dekorativer ist) der Länge nach einkerben. Die Zuckerschoten putzen, einen Keil herausschneiden. Die Shiitake-Pilze putzen und eventuell einen kleinen Stern in die Pilzköpfe einkerben. Den Chinakohl putzen und die Blätter quer in 1-2 cm breite Streifen schneiden.

Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch pellen und fein würfeln. Walnüsse in einer trockenen Pfanne unter Wenden rösten, dann grob hacken. Sesam in einer trockenen Pfanne unter Wenden goldbraun rösten.

Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Hühnerfond mit Sojasauce, Sesamöl. Ingwer und Knoblauch mischen. Koriandergrün von den Zweigen zupfen.

In einer großen schweren Pfanne (am besten im Wok) 6 tb Öl stark erhitzen und die Möhren darin 2 Minuten unter Wenden kräftig andünsten. Nach 1 Minute die Zuckerschoten dazugeben. Dann die Shiitake-Pilze und den Chinakohl untermischen. Gleichzeitig die

Broccoliröschen im restlichen Öl bei starker Hitze kurz anbraten.
Den Hühnerfond dazugießen und 1 Minute leise kochen lassen.

Broccoli mit dem Fond und den schwarzen Bohnen unter das restliche Gemüse mischen. Leicht salzen, Koriandergrün, Sesam und Walnuesse untermischen und servieren.

Pfannengerührtes Gemüse mit Kokosmilch

Menge: 4 Portionen

4 klein. Schalotten
1 Zehe Knoblauch
3 Stangen Staudensellerie
2 klein. Möhre
100 g Pilze (Egerlinge)
100 g Zuckerschoten
3 EL Öl
1 TL. Ingwer, frische Wurzel, fein geraspelt
1/2 TL. Zitronengras, gemahlen
1/2 TL. Chilipulver
1 TL. Sambal Olek
125 ml Kokosmilch
1 EL Koriandergrün, gehackt
150 g Chinakohl
Pfeffer aus der Mühle, schwarz

Schalotten und Knoblauch schälen. Übriges Gemüse putzen und waschen. Die Schalotten achteln, die Knobizehe fein hacken. Sellerie in feine Scheiben, Möhren, Egerlinge und Chinakohl in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten ganz lassen. Öl in einem Wok oder einer hochwandigen Pfanne erhitzen und das Gemüse unter ständigem Rühren darin anbraten. Salzen, die Gewürze hinzufügen und mit der Kokosmilch aufgießen. Aufkochen lassen und bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Gemüse soll gar sein aber noch Biss haben.

Pilzpfanne, vegetarisch

Zutaten für 3 Portionen
250 g Champignons, braune
150 g Austernpilze
1 große Zwiebel(n)
3 EL Butter
1 Pfefferschote, rote oder

1 Paprikaschote(n), rot und Chilipfeffer

2 EL Sherry, trocken

5 EL Sojasauce

1 Stück Ingwer, klein, frisch

1 Bund Petersilie

Zubereitung

Die Pilze putzen und blättrig schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und zusammen mit den Pilzen in der Butter andünsten. Die Pfefferschote (oder, wenn nicht vorhanden, eine rote Paprikaschote) sehr klein schneiden, dabei die Kerne entfernen. Zusammen mit der Sojasauce, dem Sherry und dem sehr fein geschnittenen Ingwer zu den Pilzen geben. Das Ganze noch ca. 5 min. garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt körniger Reis oder einfach ein Stück Weißbrot.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 08.11.02 Sivi

Tomaten Curry

Zutaten für 4 Portionen

1 gr. Dose/n Tomate(n)

Butterschmalz

1 Zwiebel(n), gewürfelt

1 Zehe/n Knoblauch, klein geschnitten

2 Chilischote(n), grün, klein geschnitten

1 Stück Ingwer, ca. 5 cm groß

1 Lorbeerblatt

½ TL Chilipulver

2 TL Koriander

1 TL Kurkuma

1 EL Kokosraspel

1.5 TL Salz

Zubereitung

Die Tomaten abtropfen lassen (Saft auffangen) und klein schneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin weich dünsten. Nun die Gewürze (bis auf das Salz) hinzufügen und 2 Minuten mitbraten lassen.

Jetzt kommen die Tomaten dazu und nur soviel Saft, dass das Curry nicht zu flüssig wird. Kokosflocken und Salz hinzufügen, Deckel auf die Pfanne

und das Ganze 30 Minuten köcheln lassen (evtl. noch etwas Saft dazu geben).

Passt gut zu indischen Reis- und Fleischgerichten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 15.11.04 kräuter-janne

Zucchini mit Knoblauch-Tomaten

Zutaten für 3-4 Personen:

1 kleine Gemüsezwiebel (ca. 200 g)

1-2 Knoblauchzehen evtl.

1 Stück (ca. 30 g) frischer Ingwer

2 EL Öl

Curry

Chilipulver evtl. etwas gem. Koriander und Kreuzkümmel

1 kl Dose (425 ml) Tomaten

Salz

400 g kleine Zucchini

Edelsüß-Paprika evtl.

1 EL Kokosraspel

Petersilie zum Garnieren.

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch und evtl. Ingwer schälen. Zwiebel halbieren, in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Curry, Chili, evtl. Koriander und Kreuzkümmel zufügen, kurz anschwitzen. Tomaten mit Saft zufügen, aufkochen und etwa 10 Minuten dicklich einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

2. Inzwischen Zucchini putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Je nach Größe evtl. noch einmal längs und quer halbieren.

3. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini darin zunächst mit der Schnittfläche nach unten kurz anbraten und rundherum weitere 3-4 Minuten braten. Die Zucchini mit Salz würzen.

4. Zucchini mit Knoblauch-Tomaten anrichten. Mit Edelsüß-Paprika und evtl. Kokosraspeln bestreuen. Zum Schluss mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Salat

Apfelsalat, Mariniertes

- 1 Stück frische Ingwerwurzel-- Größe nach Geschmack...
- 1 Unbehandelte Orange
 - 1/2 Unbehandelte Zitrone
- 2 EL Zitronensaft
 - 250 ml Orangensaft
- 2 Prise Muskatnuss; abgerieben
- 2 Prise Zimt
- 1 EL Currypulver
- 3 EL Birnendicksaft
- 5 Äpfel
 - 100 g Korinthen

Ingwerwurzel schälen, in feine Scheibchen, dann in feine Streifchen schneiden. Die Hälfte der Orangenschale fein reiben, die andere Hälfte dünn abschneiden (ohne die weiße Haut), dann in Streifchen schneiden. Die Zitronenschale fein reiben. Alle diese Zutaten mit dem Orangensaft, dem Zitronensaft, den Gewürzen und den Birnendicksaft in eine Pfanne geben und aufkochen. Zugedeckt fünf Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel ungeschält halbieren, Kerngehäuse entfernen. Apfelhälfte in Schnitzchen schneiden, mit den Korinthen in eine Schüssel geben. Den heißen Saft über die Äpfel gießen, mindestens 30 Minuten unter gelegentlichem Wenden marinieren. Kalt servieren.

Feldsalat mit Ingwer Dressing M

Zutaten für 2 Portionen
150 g Feldsalat

100 g saure Sahne

- 2 EL Öl (Sonnenblumen-Öl oder anderes Öl mit wenig eigen Geschmack)
- 1 Ingwer, (daumengroß)
- 1 Orange(n)
- 1 Frühlingszwiebel(n)
 - Salz
 - Pfeffer
- ½ Zitrone(n) (oder Limette)

Zubereitung

Feldsalat waschen, die Wurzelenden abschneiden und anschließend gut trocknen (am besten in der Salatschleuder). Ingwer in sehr kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Orange schälen und möglichst von der weißen Haut befreien. Anschließend in Spalten teilen und diese noch mal halbieren.

Für die Sauce die Sahne mit Öl, Ingwer, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Den Salat mit den Orangen und Frühlingszwiebeln anrichten und die Sauce erst beim servieren darüber geben.

Wenn es schnell gehen soll, schmeckt es auch ohne Orange und Frühlingszwiebeln.

Anstatt des Feldsalats schmeckt das Dressing ebenfalls sehr gut mit Kopfsalat.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Freischaltung: 07.10.04 Nico

Glasnudelsalat mit Chili Dressing

Zutaten für 6 Portionen

150 g Glasnudeln

400 g Salatgurke(n)

400 g Karotte(n)

6 Lauchzwiebel(n)

1 Stück Ingwer, frischer (ca. 2 cm)

1 Zehe/n Knoblauch

3 EL Sojasauce

4 EL Essig (Weißweinessig)

1 EL Zucker

1 EL Öl (Sesamöl), geröstet

3 EL Öl (Chiliöl)

1.5 EL Öl (Erdnussöl), geröstet

1.5 EL Sake, (Reiswein), ersatzweise trockener Sherry

Salz

3 Zweig/e Koriander, frischer

Zubereitung

Glasnudeln in heißem Wasser etwa 20 Minuten einweichen.

Inzwischen Gurke und Möhren schälen und beides zuerst in 4 cm lange Stücke, dann längs in dünne Scheiben und diese wieder längs in dünne Streifen schneiden Oder aber man hat einen Julienne-Hobel, dann geht das natürlich viel schneller!

Die geputzten Lauchzwiebeln schräg in Ringe, geschälten Ingwer und Knoblauch in sehr kleine Würfelchen schneiden.

Die abgetropften und in 10 cm lange Stücke geschnittenen Nudeln mit den Möhren, Gurken und Zwiebeln vermischen. Sojasauce mit Essig, Zucker, den Ölen und dem Sake verrühren. Ingwer und Knoblauch untermischen. Alles mit Salz abschmecken und auf die Salatzutaten träufeln. Den Salat im Kühlschrank etwa 15 Minuten durchziehen lassen. Mit fein gehacktem Koriander bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 17.07.05 Sivi

Gurken Joghurt Raita M

Gehört zu jeder indischen Mahlzeit dazu; mit indischem Brot servieren.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Salatgurke(n), ungeschälte
- 2 Frühlingszwiebel(n)
- ½ EL Ingwer, frischer
- 2 EL Pfefferminze, frische
- 3 EL Zitronensaft

375 ml Natur-Joghurt

Salz und Pfeffer

Die Salatgurke entkernen und ungeschält raspeln, die Zwiebeln fein hacken, den Ingwer reiben, die Minze fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und mindestens eine Stunde kühlen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 05.08.04 Ixbass

Gurkensalat, bekömmlich und knackig M

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Salatgurke(n)
- 1 Zitrone(n), unbehandelte

100 g Natur-Joghurt

Koriander
Basilikum
10 g Ingwer
Salz
Piment

Zubereitung

Salatgurke waschen, schälen und längs halbieren. Das Innere mit den Kernen, mit einem Teelöffel entfernen. Dann erst die Gurke in feine Halbmonde schneiden. Von der gewaschenen Zitrone die Rinde abreiben und auspressen. Etwas Saft und ca. ein TL Zitronenschale unter die Gurken heben.

Dann den Joghurt, je ein EL fein geschnittene Koriander und Basilikumblätter und 10-20 g geriebenen Ingwer dazugeben.

Danach mit Salz und Piment würzen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 15.10.04 Sey1706

Schwarze Bohnen Papaya Salat

Zutaten für 4 Portionen

45 ml Limonensaft

1 EL Ingwer, frisch, fein gewiegt

1 TL Honig

60 ml Olivenöl

1 TL Salz

¼ TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

480 ml Bohnen, schwarz, a.d. Dose, abgetropft, abgespült (2 amerikanische Tassen)

2 m.-große Papaya, geschält, entkernt, in 1,25 cm-große Würfel geschnitten

½ kleine Zwiebel(n), rot, in dünne Scheiben geschnitten

120 ml Minze, Blätter, frisch, locker eingefüllt (0,5 amerikanische Tasse), grob gehackt

Zubereitung

Limonensaft, Ingwer und Honig zusammen vermischen. Mit dem Schneebesen das Olivenöl einschlagen. Abschmecken, beiseite stellen.

Schwarze Bohnen, Papayawürfel und rote Zwiebel in einer großen Salatschüssel vermengen. Die Salatsoße drübergeben und gut durchmischen.

Mit Klarsichtfolie abdecken und 30 Minuten kühl stellen. Die Minze untermengen und sofort servieren.

Sehr gut zu Gegrilltem.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

29.12.04 Quargl

Shitake Salat

4 Portionen

- 200 g Shitake Pilze; in schmale
- Stücke geschnitten

FÜR DIE PILZMARINADE

- 1/2 Knoblauchzehe; zerdrückt
- 45 ml Olivenöl
- 15 ml Sesamöl
- 1/4 TI Zucker
- 2 TI Sojasoße
- 2 TI Balsamessig
- Salz
- Frischer Pfeffer

FÜR DIE VINAIGRETTE

- 2 TI Balsamessig
- 60 ml Reisweinessig
- 2 TI Olivenöl
- 2 TI Ahornsirup
- 1/8 TI Knoblauch; zerdrückt
- 12 Koriandersamen grob zermahlen
- 6 Minzeblätter; grob gehackt
- 1 sm Chili; rot, fein gehackt
- 2 TI Sesamsamen; schwarz
- Salz
- Frischer Pfeffer

FÜR DIE GEMÜSE

- 100 g Chinakohl
- 2 Karotten; geschält und fein geraspelt
- 25 g Zuckererbsen; zerkleinert
- 75 g Bohnensprossen; gewaschen und getrocknet
- 2 Groß Frühlingszwiebeln fein zerkleinert
- 25 g Ingwerwurzel; geschält
- ; und fein geraspelt
- 15 g Erdnüsse; geröstet
- 12 Korianderblätter; frisch

Das Rezept schaut auf den ersten Blick etwas aufwendig aus. Ist es aber nicht. Das ganze lässt sich relativ schnell zubereiten.

Die Shiitake vorsichtig vom Schmutz befreien. Auf keinen Fall waschen, da die Shitakepilze das Wasser wie ein Schwamm aufsaugen.

Alle Ingredienzien für die Marinade vermischen, in eine Pfanne geben und zum kochen bringen. Nun die Pilze dazugeben. Pfanne vom Herd nehmen und das ganze für eine Stunde marinieren lassen.

Die Zutaten für die Vinaigrette vermischen.

Die Gemüse in eine Schüssel geben, ausreichend Vinaigrette darüber gießen und abschmecken. Bei Bedarf noch nachwürzen. Die Gemüse auf vier Tellern verteilen und mit den marinierten Pilzen umgeben. Über alles noch ein paar Tropfen der noch übriggebliebenen Vinaigrette geben.
Frisch servieren.

Spinatsalat

Zutaten für 4 Portionen

1 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Ingwer, klein

Salz und Pfeffer, schwarzer

1 TL Currypulver

½ TL Zucker

5.5 EL Essig (Weißweinessig)

75 ml Wein, weiß, trocken o. Gemüsebrühe

80 ml Öl, neutrales

1 kleiner Apfel

50 g Aprikose(n), getrocknete

250 g Blattspinat, jungen

40 g Mandeln, Splitter

Zubereitung

Knoblauch und Ingwer schälen und hacken, mit Salz und Pfeffer sowie Currypulver, Zucker, Essig und dem Wein oder Brühe fein pürieren.

Das Öl tropfenweise nach und nach unter die Knoblauchmischung mixen, bis eine Creme entstanden ist.

Die Salatcreme in eine Schüssel füllen. Den Apfel schälen und ohne das Kerngehäuse sehr fein würfeln. Die Aprikosen ebenfalls sehr fein würfeln. Beides unter die Salatcreme rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat gründlich waschen und verlesen, grobe Stiele entfernen. Spinat trocknen, in eine große Salatschüssel geben und vorsichtig mit der Hälfte der Salatcreme vermengen. Die restliche Creme leicht darüber träufeln.

Die Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett rösten, über den Salat streuen und diesen sofort servieren.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 310

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 14.04.05 heide34

Süß Saurer Gurkensalat

Zutaten für 3 Portionen

1 Salatgurke(n)

2 TL Ingwer, frischer, fein gehackt

1 TL Öl (Sesamöl)

2 EL Zucker

2 EL Essig (Reisessig)

Zubereitung

Am besten eine schlanke, dunkelgrüne Salatgurke verwenden, da die hellgrünen zu viel Wasser enthalten und zu wenig Geschmack aufweisen. Salatgurke der Länge nach halbieren, jede Hälfte in Scheiben schneiden und in einer Mischung aus Ingwer und Sesamöl 10-15 Min. marinieren. Zucker und Reisessig verrühren bis der Zucker aufgelöst ist und über die Gurkenscheiben geben. Gut vermengen und einen guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Freischaltung: 11.04.05 Kochwusel

Also ich mache bei Süß saurem Salat auch ein bisschen gehobelte Zitronenschale mit hinein !

TrippleX Kommentar von TrippleX 12.04.2005 07:40

Um das Wässern zu vermeiden, schneide ich die Gurke längs auf und schabe die Kerne mit einem Grapefruitlöffel aus.

Das Rezept klingt übrigens sehr interessant!

Grüßchen scharly Kommentar von scharly 12.04.2005 12:05

Thai Salat

mit frischen Sprossen

Zutaten für 3 Portionen
500 g Sprossen, frische
4 Stange/n Staudensellerie
1 Stück Ingwer, frischer
2 Zwiebel(n)
1 Bund Lauchzwiebel(n)
1 Bund Koriander, frischer
Sojasauce
Gewürzpaste (Tom-Yam-Paste)
Fischsauce
Salz und Pfeffer
Öl (Sesamöl)
1 Limette(n)

Zubereitung

Die Zwiebeln klein würfeln und in Sesamöl anbraten, die Frühlingszwiebeln und die Sprossen zugeben und ca. 3-5 Minuten anbraten. Ingwer und den in dünne Scheiben geschnittenen Staudensellerie zugeben. Mit Tom-Yam-Paste, Sojasoße und evtl. Fischsoße würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss etwas Limettensaft und den Koriander zugeben. Der Salat sollte einen feinen scharfen Geschmack haben. Kann pur mit Baguette oder auch mit gebratenem Fleisch gegessen werden. Bei uns steht er gern auf dem Büffet.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Freischaltung: 19.04.05 hirlitschka

Wildreis Salat mit Rauke und Mangospalten

150 g Wildreis
500 ml ; Wasser
; Salz
100 g Rote Zwiebeln
2 Reife Mangos
300 g Rauke
30 g Frischer Ingwer
4 El Zitronensaft; evtl. mehr
; Pfeffer
; Zucker
Sojasauce
8 El Öl; evtl. mehr

Den Wildreis in kaltem Wasser aufkochen, salzen und bei milder Hitze

40 Minuten zugedeckt ausquellen lassen. Anschließend in ein Sieb schütten, abtropfen und auskühlen lassen.

Zwiebeln fein würfeln, Mangos schälen und in dünne Spalten vom Stein schneiden. Die Rauke putzen, harte Stiele entfernen, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und Trocken schleudern.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, Sojasauce und dem Öl zu einer Vinaigrette verrühren.

Die Hälfte der Vinaigrette mit dem Reis und den Zwiebeln mischen und etwa 30 Minuten kühl gestellt durchziehen lassen, dann noch einmal abschmecken und eventuell nachwürzen.

Die andere Hälfte der Sauce unmittelbar vor dem Anrichten mit den Mangospalten und den Raukeblättern mischen.

Die Hälfte Reis mit der Mischung aus Rauke und Mangospalten in einer flachen Schüssel anrichten. Den restliche Reis darauf verteilen. Den Salat sofort servieren.

Pro Portion: ca. 275 kcal

Zucchini Salat süß sauer mit Ingwer

Zutaten für 4 Portionen

500 g Zucchini

2 EL Salz

2 Zehe/n Knoblauch

1 EL Zucker oder Süßstoff

2 EL Essig

1 TL Sambal Olek

1 EL Öl

2 EL Sojasauce

2 cm Ingwer

Zubereitung

Zucchini in Würfel schneiden und ca. 1 Stunde einsalzen, danach mit Wasser abspülen. Knoblauch durch eine Presse drücken, Ingwerwurzel sehr klein schneiden. Ingwer und Knoblauch mit den restlichen Zutaten mischen und einmal kurz in einem Topf zu einer Soße aufkochen, dann etwas abkühlen lassen. Über die Zucchiniwürfel gießen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Freischaltung: 01.07.05 Doris1234

Soßen

Apfel Meerrettichsauce M

Zutaten für 4 Portionen

3 m.-große Äpfel, säuerlich

½ TL Ingwer, gerieben

1 EL Meerrettich, gerieben

Salz und Zucker

1 EL Essig (Condimento, weiß oder Kräuternessig)

etwas Zitrone(n) - Schale, gerieben

1 TL Rahm (sauer oder süß)

3 EL Wasser

Zubereitung

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Schnitze schneiden. Mit 2-3 EL Wasser dünsten, dabei den Ingwer, Salz und Zucker gleich zugeben. Den weichen Apfel pürieren, Meerrettich zugeben, noch mal kurz erhitzen (nicht kochen), mit Condimento (Essig), Zitronenschale und Rahm abrunden.

Schmeckt warm oder kalt lecker zu Fisch.

Zubereitungszeit: ca. 12 Minuten

Freischaltung: 24.01.05 midgard2kopf

Asia-Soße

Zutaten für 6 Personen

1 Stück Ingwer (à 20 g)

1 rote Chilischote

2 Knoblauchzehen

1 unbeh. Limette oder unbeh. Zitrone

180 g Zucker

8 EL Weißwein-Essig

Salz

Zubereitung

Ingwer schälen und reiben. Chili waschen, entkernen, hacken. Knoblauch schälen, fein schneiden. Limette waschen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Zucker und Essig aufkochen. Vorbereitete Zutaten darunter rühren und kurz aufkochen. Würzen und abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 1½ Stunden

Asiatisch amerikanische Sauce

Zutaten für 2 Portionen

- ½ Tasse Sojasauce, japanische
- ½ Tasse Ahornsirup, kanadischer
- 1 Zehe/n Knoblauch, frisch
- 1 Wurzel Ingwer, frisch

Zubereitung

Die halbe Tasse japanische Sojasauce mit der halben Tasse Ahornsirup mischen. Die Knoblauchzehe mit der Knoblauchpresse zerkleinern und hinzugeben. Den Ingwer waschen, schälen und in ganz feine, kleine Würfel (1 mm) schneiden und hinzugeben. Die ganze Sauce einige Stunden ziehen lassen.

Die Sauce eignet sich hervorragend zum marinieren von Fleisch, Fisch und Geflügel fürs Grillen, aber auch zum Schmoren oder Dämpfen. Auch zum Dippen ist diese Sauce geeignet, da sie äußerst aromatisch ist und ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen der trockenen japanischen Sojasauce und dem relativ süßen Ahornsirup darstellt.

Brennwert p. P.: 100

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Freischaltung: 17.01.05 Feinschmecker2

Asiatische Ingwersauce

Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL Öl (Erdnussöl)
- 2 Zehe/n Knoblauch, feingehackt
- ¼ Tasse/n Ingwer, frisch, gerieben
- ¼ Tasse/n Öl (Sojaöl)

- 3 Chilischote(n) klein, gehackt
Sojasauce nach Geschmack

Zubereitung

Erdnussöl in kleinem Topf erhitzen, Knoblauchzehen kurz darin anbraten. Den Topf vom Herd nehmen, den Ingwer und die Sojasoße sowie die fein gehackten Chilis zufügen.

Noch mal kurz erwärmen, dann abkühlen lassen.

Passt besonders gut zu Huhn.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 29.04.02 Valerie

Chili Mango Sauce

Zutaten für 4 Portionen

200 g Marmelade (Mangomarmelade)

3 TL Sambal Olek

2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

4 cm Ingwer, fein gehackt

½ Bund Frühlingszwiebel(n), in Röllchen

2 EL Zitronensaft

Salz

2 EL Orangensaft

2 EL Zitronensaft

2 TL Öl (Sesamöl)

Zubereitung

Die Mangomarmelade mit dem Knoblauch, Ingwer, Chilis und Frühlingszwiebeln verrühren. Mit Salz, Orangensaft und Zitronensaft abschmecken. Zuletzt das Sesamöl und Olivenöl untermischen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Freischaltung: 13.01.03 S.B. 5

Chilischote

7 El Leichtes Pflanzenöl

1 c Feingehackte Zwiebeln

1 Zimtstange (8 cm)

1 1/2 TL Feingehackter Knoblauch
1 EL Frischer Ingwer, geraspelt
2 EL Mandeln, gemahlen
1 EL Korianderpulver
1 TL Kreuzkümmelpulver
1/2 TL Kardamompulver
1/4 TL Cayennepfeffer
1 c Kokosmilch
1/2 c Wasser
500 g Grüne Chilischoten
2 Tomaten - in Würfel geschnitten
2 EL Koriandergrün, feingehackt
Grobes Salz, nach Belieben
Milch

(Achtung - SCHARF! aber sehr aromatisch!)

4 EL Öl in einer schweren Pfanne erhitzen, Zwiebeln hineingeben. Bei mittelstarker Hitze hellbraun rösten. Zimt, Knoblauch, Ingwer und Mandeln zugeben und weiterrösten, bis die Mandeln Farbe annehmen (3-4 Minuten). Koriander, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer zugeben und 15 Sekunden braten lassen. Kokosmilch zugießen und zum Kochen bringen. zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen lassen. Den Deckel abnehmen und die Mischung weiterkochen lassen, bis sie zu einer dicken Masse eingekocht ist und sich das Fett von der Sauce absetzt. 1/2 Tasse Wasser zugießen und weitere 3-5 Minuten kochen lassen bzw. bis sich das Wasser mit der Sauce vermischt und diese eine schöne, dicke Konsistenz hat. Vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben. Die Pfanne mit einem Spatel auskratzen. Die restlichen 3 EL Öl in die Pfanne geben. Hitze auf mittelhohe Stufe schalten und die Chilis in die Pfanne geben. Unter Rühren 3-5 Minuten sautieren bzw. bis sie gut mit Öl beschichtet sind, glänzen und anfangen zu dampfen. Tomaten hinzufügen, auf starke Hitze schalten und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten anrösten. Sauce zugeben und gut vermengen. Hitze zurückschalten und die Chilischoten in der Sauce zugedeckt schmoren, bis sie weich sind (ca. 10 Minuten). Dabei gelegentlich umrühren, damit sich die Sauce nicht am Pfannenboden ansetzt. Aufpassen, dass die Chilischoten nicht zu weich werden.

Korianderblätter und Salz einrühren. Vom Herd nehmen und servieren. Nach Belieben noch ein paar EL Milch oder Sahne einrühren, um die Sauce samtiger zu machen.

Bei mir gibt's dazu einfaches Fladenbrot.

Erdnuss Satay Sauce

Zutaten für 1 Portionen

160 g Erdnüsse, ungesalzene geröstete
1 Zwiebel(n)
2 TL Ingwer, frischer geraspelter
½ TL Chilipulver
2 TL Curry
1 TL Kreuzkümmel, gemahlener
410 ml Kokosmilch
3 EL Zucker, braun
1 EL Zitronensaft
2 Zehe/n Knoblauch
2 EL Öl

Zubereitung

Die Zwiebel hacken und in einer Pfanne ca. 5 min. dünsten. Die Knoblauchzehen zerdrücken und mit dem Ingwer, dem Chilipulver, dem Currypulver und dem Kümmel dazugeben und mit der Zwiebel weitere 2 min. mitdünsten.

Die Erdnüsse klein hacken und mit der Kokosmilch und dem Zucker ebenfalls in die Pfanne geben. Die Sauce nun weitere 5 min. kochen, bis sie gut eindickt. Danach den Zitronensaft hinzugeben und abschmecken.

Falls die Sauce am Schluss noch glatter werden soll, ca. 30 sec. im Mixer schlagen.

Brennwert p. P.: 200

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 11.09.04 PHankammer

Gemüse in Erdnuss-Kokos-Sauce

aus Indonesien

Zutaten für 4 Personen:

200 g Jasmin- bzw. Basmatireis (geschält oder natur),
300 g breite grüne Bohnen,
300 g junge Möhren,
1 Zwiebel,
1 kleine Gärtnergurke,
150 g Mungo- oder Sojabohnenkeimlinge (Glas oder selbst gekeimt),
1,5 EL Erdnussmus,
100 ml Bio-Kokosmilch,

100 ml Gemüsebrühe aus Extrakt,
1 TL frisch geriebener Ingwer,
3 EL indonesische Bio-Sojasauce (Reformhaus),
2 EL Soja- oder Erdnussöl,
1 TL Sambal Ölek (Chilipaste) oder 2-3 Msp. Cayennepfeffer,
2 EL Limetten- oder Zitronensaft,
Meersalz,
frische Minze- oder Korianderblätter zum Bestreuen

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsangabe garen. Die Bohnen waschen, putzen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Wasser 3-4 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Möhren schälen. Zwiebel schälen und vierteln, beides in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Keimlinge abbrausen. Erdnussmus mit Kokosmilch, Gemüsebrühe, Ingwer und Sojasauce glatt rühren. Einen Wok oder eine große Pfanne mit hohem Rand erhitzen. 2 EL Öl hineingeben. Bohnen, Möhren und Zwiebel darin 3 Minuten braten. Gurke und Sojabohnenkeimlinge untermischen. Die angerührte Flüssigkeit dazu geben und alles zusammen noch 2-3 Minuten garen. Gemüse mit Sambal Ölek oder Cayennepfeffer, Limetten- oder Zitronensaft und Salz abschmecken und mit Kräuterblättern bestreuen.

Pro Portion: ca. 400 kcal/1670 kJ

TIPP: Dazu schmecken gut gebratene Tofuscheiben

Gnocchi mit Ingwer Orangen Soße M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffelgnocchi (Kühlregal)

Salz

2 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Ingwer, (30g)

2 rote Peperoni

2 Orange(n)

8 EL Öl

Pfeffer

4 EL Parmesan

4 EL Basilikum - Blättchen

Zubereitung

Gnocchi nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Knoblauch abziehen und hacken Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Peperoni waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.

Gnocchi abtropfen lassen. Orangen dick schälen, in Scheiben, dann in Stücke teilen. Öl erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Peperoni kurz darin andünsten. Gnocchi zufügen und erhitzen. Orangen dazugeben, salzen und pfeffern. Zum Schluss alles mit Parmesan und Basilikum bestreuen.

Brennwert p. P.: 660

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

27.02.03 Hornie

Ingwer Schaumeier in Schokoladensauce 3 Ei M

Freddys

Zutaten für Portionen

3 große Ei

3 EL Zucker

1 TL Ingwer, frisch

2 EL Speisestärke

500 ml Milch

100 g Schokolade, Vollmilch

150 g Sahne

Zubereitung

Die Eier vorsichtig trennen und das Eiweiß mit (3 EL)Zucker steif schlagen. Den Ingwer fein zerkleinert mit der Stärke und 2 Eigelb nach und nach unterheben. Die Milch und den Zucker erhitzen (nicht kochen), dann mit einem Löffel ovale Nocken aus der Eimasse formen und in die heiße Milch legen: Deckel drauf und ca. 5 Min. simmern lassen.

Schokoladensauce: Milch erhitzen, aber nicht kochen, die zerkleinerte Schokolade hinzu geben und zu einer Creme rühren.

Die Nocken anrichten und mit der Schokosauce übergießen. Etwas Deko - fertig.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 04.07.05 Kochlöffelschwinger

Hallo

Wird die Sahne für die Schokoladensauce verwendet oder geschlagen zur Dekoration?

LG cocinera Kommentar von cocinera 19.07.2005 08:23

Ingwer Soja Sauce

Sauce zu japanischen Gerichten

Zutaten für 4 Portionen

20 g Ingwer Wurzel

½ TL Chilischote(n), rot

4 Zehe/n Knoblauch, gepresst

100 ml Sojasauce, japanische

8 EL Essig (Reis- oder Weißweinessig)

8 EL Reiswein oder Sherry, trocken

2 EL Zucker

1 EL Öl (Sesamöl)

Zubereitung

Die Ingwerwurzel schälen, die Chilischoten entkernen. Beides in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Knoblauch in eine Pfanne geben. Sojasauce, Essig, Reiswein oder Sherry, Zucker sowie Sesamöl zufügen, alles gut verrühren und erhitzen. Die Sauce auf die Hälfte einkochen lassen. Fertig. Passt zu Fleisch oder gebratenem Fisch.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 10.02.03 Laxmy

Orangen Miso Dressing

Asiadressing, 750 ml

Zutaten für 1 Portionen

1 Liter Orangensaft

½ EL Gewürzpaste (Misopaste)

150 g Schalotte(n), geschält

100 g Ingwer, frisch, muss nicht geschält werden

4 Limone(n) - Blätter

2 Stängel Zitronengras

100 ml Limettensaft

1 EL Palmzucker

2 EL Öl (Limonenöl)

Zubereitung

Zitronengras, Ingwer und Schalotten klein schneiden. Mit Öl anschwitzen. Beim Anschwitzen sollte das Gargut keine Farbe nehmen. Mit Orangensaft ablöschen und auffüllen. Geschnittene Limonenblätter hinzugeben, auf 1/3 reduzieren und bei niedriger Stufe köcheln lassen. Nun das Dressing pürieren und passieren (durch ein Sieb geben). Limettensaft, Palmzucker und Misopaste hinzugeben.
Schmeckt zu allen Blattsalaten.

Brennwert p. P.: 400

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 16.08.05 DocCheng

Orangensauce

Grundrezept

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Puderzucker

¾ Liter Orangensaft, frisch gepresster (zur Not Flaschenorangensaft)

½ Vanilleschote(n)

½ Stange/n Zimt

50 g Zucker

1 EL Speisestärke

1 Scheibe/n Ingwer

1 Orange(n), Schale, Streifen davon, unbehandelt

2 cl Orangenlikör

Zitronensaft

Zubereitung

In einem Topf bei milder Hitze den Puderzucker hell karamellisieren. Mit ½ Liter Orangensaft ablöschen, aufgeschnittene Vanilleschote, Zimtstange und Zucker hineingeben und auf die Hälfte reduzieren lassen.

Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die Orangensauce rühren und etwa 2 Minuten leise köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen und den übrigen Orangensaft hineinrühren.

Ingwer und Orangenschale einlegen, abkühlen lassen und alle Gewürze wieder entfernen. Zum Schluss mit Orangenlikör und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Verfeinert:

Wird die Sauce warm serviert, z.B. zu Crêpes Suzette, kann man zum Verfeinern noch ein paar kalte Butterflöckchen hineinrühren.

Intensiver wird die Sauce mit Orangenzesten. Hierfür 2 unbehandelte Orangen dünn abschälen und die Schalen in sehr feine Streifen schneiden, 1 bis 2 Minuten blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 15.02.05 otto42

Pineapple Salsa

Zutaten für 7 Portionen

- 1 Ananas
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)
- 2 Paprikaschote(n)
- 100 ml Ananassaft
- 4 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt
- 2 Chilischote(n), fein gehackt
- 50 g Ingwer - Wurzel, fein gehackt
- Salz
- 100 ml Olivenöl
- 20 ml Öl (Macedamianussöl)

Zubereitung

Ananas köpfen, schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Paprika ebenfalls würfeln. Alles in eine Schüssel tun. Restliche Zutaten kräftig verrühren und über die Ananasmischung gießen, durchmischen und einige Stunden in den Kühlschrank tun.

Pineapple Salsa ist gut zu Gegrillten und Fondue.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 18.12.03 Verfasser:

S.B. 5

Scharfe Erdnusssoße mit Gurken

Zutaten für 4 Portionen

- 3 kleine Chilischote(n), rote
- 1 Stück Ingwer - Wurzel, haselnussgroß
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 80 g Salatgurke(n)
- 50 g Erdnüsse, gesalzene, geröstete
- 3 EL Zucker
- 3 EL Limettensaft oder Zitronensaft

2 EL Sojasauce
75 ml Hühnerbrühe, milde
1 TL Koriandergrün, gehacktes

Zubereitung

Chilischoten entkernen und fein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Gurke schälen und raspeln. Erdnüsse mahlen, mit den Chiliringen, dem Ingwer, dem Limettensaft, der Sojasoße und der Brühe in einen kleinen Topf geben. Unter gelegentlichem Umrühren, offen bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Danach das Koriandergrün untermengen und die Soße abkühlen lassen.

Schwierigkeitsgrad: simpel
Brennwert p. P.: 110
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
18.08.04 tigerente7677

Scharfe Ingwersauce

Zutaten für 20 Portionen
12 kleine Chilischote(n), rot (thailändisch)
4 Zehe/n Knoblauch, groß
100 g Ingwer, (geschält gewogen)
1 Glas Sojabohnen - Paste, thailändisch (345ml)
2 EL Sojasauce, süß
3 EL Rohrzucker
4 EL Sojasauce

Zubereitung

Chilischoten mit Knoblauchzehen und klein geschnittenem Ingwer fein pürieren. Thailändische Sojabohnenpaste, süße Sojasauce, Rohrzucker, Sojasauce zugeben und noch mal kurz durchmixen.
Hält sich im Kühlschrank aufbewahrt etwa 3 Monate.
Passt toll zu Frühlingsrollen, Wan Tans und anderem asiatischem Fingerfood. Auch als Würzsauce für Gemüse- und Fleischgerichte zu verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Freischaltung: 10.02.03 Aurora

Schokoladensauce Ei M

mit Tipps für Weiße Schokoladensauce

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kuvertüre, dunkle

50 g Honig

¼ Liter Milch

½ TL Ingwer, gehackter
Vanilleschote(n), etwas Mark

Zubereitung

Kuvertüre klein hacken, in einer Schüssel mit Honig mischen. Die Milch mit Ingwer und Vanillemark aufkochen, auf die gehackte Kuvertüre gießen und zu einer glatten Schokoladensauce verrühren.

Raffiniert verfeinert:

Diese Sauce wird kalt serviert, daher gut auskühlen lassen. Wer will, kann zum Schluss noch etwas sämig geschlagene Sahne untermischen. Ein Tropfen Rum, Orangen oder Kaffeelikör rundet den Geschmack ab.

Schnelle Schokoladensauce:

Für eine schnelle warme Schokoladensauce in einen kleinen Topf 250 g Sahne aufkochen und mit 250 g gehackte Kuvertüre verrühren.

Schoko-Orangen-Sauce:

Einen fruchtigen Charakter erhält die Sauce, wenn man am Ende noch für einige Minuten einen Streifen unbehandelte Orangenschale einlegt.

Weiße Schokoladensauce:

Die Sauce kann auch mit weißer Kuvertüre hergestellt werden. Dann den Honig weglassen, da diese Schokoladensorte von Haus aus schon süß ist. Statt mit Ingwer parfümiert man die Sauce dann mit 1 Prise Zimt, 1 Ei gemahlenem Mohn und 2 cl Eierlikör.

Nougatsauce:

Die Hälfte der Kuvertüre durch Nuss-Nougat-Masse ersetzen, als Aroma eignet sich ein guter Haselnuss oder Mandellikör.

Schmeckt zu. Eis, und Cremes, Crêpes, Früchten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Freischaltung: 04.02.05 otto42

Schwarze Johannisbeeren Sauce

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Öl

1 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Ingwer

1 Chilischote(n), rot

3 Zweig/e Thymian

4 EL Marmelade (Schwarze Johannisbeermarmelade)

3 EL Aceto Balsamico

300 ml Hühnerbrühe

Salz

Pfeffer a.d.Mühle

3 EL Butter eiskalt, in Stückchen

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch zerdrücken, Ingwer grob hacken und Chili halbieren und entkernen (wer will). Diese drei Zutaten mit dem Thymian in dem Öl bei mittlerer Hitze ca. 2 - 3 Minuten dünsten. Schwarze Johannisbeerenmarmelade rein geben und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Knoblauch, Ingwer, Chili und Thymian aus der Sauce nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Topf vom Feuer nehmen und mit den eiskalten Butterstücken die Sauce montieren. Die SABO - Schwarze Johannisbeerensauce kann man gut zu allem Geflügel und Wildarten oder auch Schweinefleisch servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 26.04.02 S.B. 5

Süß sauer Sauce

Zutaten für 1 Portionen

400 g Tomatenketchup

250 g Tomatenmark

1200 g Zucker

2 Liter Wasser

1 Apfel

1 Zitrone(n)

8 Chilischote(n)

100 g Ingwer, frisch
2 EL Öl
1 EL Knoblauch, püriert
500 ml Essig, 5 %
Speisestärke, zum Binden

Zubereitung

Wasser aufsetzen, Ketchup, Tomatenmark usw. rein tun und 40 min köcheln lassen. Dann passieren und probieren, notfalls mit Salz nachwürzen und mit Mondamin binden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Freischaltung: 19.06.05 Arek

Sushi Teriyaki Sauce

Zutaten für 1 Portionen
4 EL Sojasauce
1 EL Reiswein
2 Knoblauch (Zehen)
2 TL Ingwer, gerieben
1 TL Salz

Zubereitung

Alle Zutaten, Knoblauch gepresst, gut vermischen.

Diese Sauce eignet sich gut zum Marinieren von Fleisch (Rezeptangaben reichen für ca. 500 g).

Anstelle des Reisweines kann man auch Sherry verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Freischaltung: 01.12.00 Sonja

Teriyaki Sauce

Japanische Soße, vorwiegend verwendet für Sushi

Zutaten für 2 Portionen
1 TL Olivenöl
1 kleine Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch
10 g Ingwer, frisch
50 ml Sojasauce
80 g Zucker

Zubereitung

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Alles zusammen im erhitzten Olivenöl braten, bis alles goldgelb ist. Sojasauce sowie Zucker hinzufügen und für weitere 5-7 Minuten köcheln lassen. Die Sauce zum Schluss filtern und nur die reine Sauce verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Freischaltung: 02.05.05 Malta1993

Suppen

Asiatische Kartoffelsuppe mit Kokosmilch

Zutaten für 4 Portionen
1 kg Kartoffeln
1 Stück Ingwer, frisch, daumengroß
1 Bund Koriandergrün
1 Chilischote(n), grün
Öl (Sesamöl)
2 Zehe/n Knoblauch
Zucker, braun
1.5 Liter Gemüsebrühe
1 Dose/n Kokosmilch, dickflüssig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, mit kaltem Salzwasser aufsetzen und gar kochen. Dann ausdampfen lassen, pellen und mit dem Stampfer pürieren. Den Ingwer schälen und klein hacken. Das Koriandergrün waschen, trocknen und ebenfalls hacken. Die Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Im Topf etwas Sesamöl erhitzen und darin den Ingwer unter Rühren kurz andünsten. Die Chilischote, den Knoblauch und den Zucker dazugeben. Die Kartoffeln ebenfalls in den Topf geben und kurz anbraten. Mit der Ge-

müsebrühe ablöschen und mit einem Schneebesen das Kartoffelpüree umrühren. Fertig.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Freischaltung: 02.08.04 Dragonfly-Lady

Hallo!

Die Kokosmilch kommt zu den gestampften Kartoffeln...

Netter Gruß, Dragonfly-Lady

Asiatische Weißkrautsuppe

enorm gut zum Abnehmen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Weißkohl

300 g Blumenkohl

170 g Karotte(n)

1 kl. Bund Sellerie, Stangen

300 g Tomate(n) (Strauchtomaten)

2 Paprikaschote(n), rot

150 g Zwiebel(n), weiß

150 g Lauch

2 EL Olivenöl

1 EL Currypulver, gelb

1 EL Kümmel, gehackt

2 Zehe/n Knoblauch, frisch

200 ml Tomate(n), püriert

1.5 Liter Wasser

3 Würfel Gemüsebrühe

1 EL Koriander, gestoßen

3 Lorbeerblätter

2 Chilischote(n), getrocknet

2 cm Ingwer, frisch

2 Stange/n Zitronengras

2 EL Sojasauce oder Fleischextrakt

Koriandergrün oder Petersilie, frisch

Zubereitung

Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebeln und Lauch in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Mit Curry würzen, gehackten Kümmel und Knoblauch zugeben. Kurz durchschwitzen.

Restliches Gemüse und die pürierten Tomaten zugeben, mit Wasser aufgießen. Brühwürfel, Koriandersamen, Lorbeerblätter, Chili, Ingwer und Zitronengras zugeben und alles aufkochen. Köcheln, bis das Gemüse bissfest ist. Lorbeer, Chili, Ingwer und Zitronengras wieder entfernen. Frische Tomaten geschält drauflegen. Fleischextrakt oder Sojasauce sowie Korianderblätter oder Petersilie untermischen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 01.02.05 strega

Bhujia mit Kartoffeln, Zwiebeln und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

3 Zwiebel(n), in feine Scheiben geschnitten

500 g Kartoffeln, sehr klein

2 Zwiebel(n), geviertelt

4 Tomate(n), geviertelt

4 Chilischote(n), grün, längs geteilt

4 Chilischote(n), rot, längs geteilt

2 cm Ingwer, fein gerieben

1 TL Zucker

1 TL Salz

½ TL Chilipulver

½ TL Kurkuma

½ TL Gewürzmischung (Garam Masala)

½ TL Koriander

½ Tasse/n Wasser

4 EL Butterschmalz

Zubereitung

Das Butterschmalz langsam erhitzen, die Zwiebelscheiben darin hellbraun rösten. Kartoffeln,

Salz, Chilipulver und Kurkuma Pulver dazugeben. Wasser zugießen und bei schwacher Hitze kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Nun werden die Tomaten, die geviertelten Zwiebeln, die grünen und roten Chilis, Ingwer, Koriander und Zucker dazugegeben. Alles nochmals für 2-3 Min. bei starker Hitze kochen lassen. Die Kartoffeln und die Tomaten sollten gar, aber nicht zu weich sein.

Nun streut man das Garam Masala darüber, rührt leicht um und serviert heiß.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 30.12.02 Manfred48

Brodelnde Hexensuppe M

Zutaten für 6 Portionen

- 2 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 30 g Butter
- 1 kg Kürbisfleisch
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Chilischote(n)
- 50 g Ingwer, frischer

250 g Sahne

Salz und Pfeffer

200 g Crème fraîche

- 6 Oliven, mit Paprikafüllung
- Zimt

Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden, Knoblauch schälen. Die Butter im Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und den durchgedrückten Knoblauch dazugeben und anschwitzen. Kürbis würfeln und dazugeben. Mit der Brühe aufgießen und die ganze Chilischote hinzufügen. Ingwer schälen, raspeln und die Hälfte in den Topf geben. Bei schwacher Hitze 30-40 min. köcheln lassen. Ist der Kürbis weich, die Chilischote entfernen und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Sahne dazugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit den Gewürzen und dem restlichen Ingwer abschmecken. Aus der Creme fraîche mit einem Esslöffel Nocken abstechen, die Oliven halbieren und hineindrücken. Die „Augen“ auf die Suppe geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 09.03.03 Sivi

Dal

- mal etwas anders -

Zutaten für 2 Portionen

- 1 EL Ingwer, frisch geriebener
- 1 Chilischote(n), getrocknete
- 1 EL Kreuzkümmel, ganz
- 1 TL Kurkuma
- 1 Zehe/n Knoblauch, klein geschnitten
- 1 Zwiebel(n), in Würfel geschnittene
- 2 Kartoffeln, (mehlig), in Würfel geschnittene

1 Tasse/n Linsen, rote
2 Tasse/n Wasser
2 EL Orangensaft

Zubereitung

Den Ingwer mit der Chilischote, dem Kreuzkümmel und Kurkuma in heißem Öl in einem großen Topf kurz anbraten, die Knoblauchzehe, die Zwiebel, die Kartoffeln, die Linsen und das Wasser dazugeben. Die Tasse für die Linsen und das Wasser sollte die gleiche sein, damit die Wassermenge stimmt. Kurz aufkochen lassen und dann ca. 20 Minuten auf kleiner Stufe ziehen lassen. Zum Schluss den O-Saft dazu.

Dazu am besten Basmatireis.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Freischaltung: 15.09.05 Knödel2004

Dal Bhat Tarkari

Nepalesisch

Zutaten für 2 Portionen

1 Tasse/n Reis, (ungekocht)
½ Tasse/n Linsen, rote geschälte
4 EL Öl (Erdnussöl)
1 EL Curry
3 Zehe/n Knoblauch
1 Stück Ingwer
2 Tasse/n Gemüsebrühe
1 EL Kreuzkümmel, (muss nicht sein, nur nach Geschmack)
2 Port. Gemüse, gemischt (z.B. grüne Bohnen, Erbsen, Möhren, Paprika, Zwiebeln)
1 EL Curry, anderes

Zubereitung

Für das Dal (Linsen):

- 2 EL Öl in einem Topf erhitzen
- Currypulver, geschälten Ingwer, Knoblauch KURZ darin anbraten
- Linsen und Kreuzkümmel dazu geben wieder kurz anbraten
- Brühe drüber gießen und das ganze köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen sind (ca. 15 min.)

Für das Tarkari (Gemüse):

- kein Dosengemüse verwenden! Nur Frisch oder TK-Gemüse.
- klein geschnittenes Gemüse in 2 EL Öl anbraten.
- Gewürzmischung und Salz dazu und das ganze schmoren lassen, bis das Gemüse gar, jedoch bissfest ist

Für das Bhat (Reis):

- Reis wie gewohnt kochen

Reis und Gemüse auf den Teller und Suppe in einer extra Schale. Die Suppe wird dann mit dem Löffel über den Reis gegeben und gegessen oder auch dazu gelöffelt.

Weiterhin kann man Achar oder indische Pickles zu dem Essen reichen. (Bloß nicht zuviel davon!) Dann sollte man aber auch Naturjoghurt dazu reichen.

Beim Tarkari kann man auch etwas experimentieren. In Nepal wird das Essen täglich gegessen und ist doch immer wieder anders.

Statt des Gemüses passen auch Currykartoffeln. (Ein anderes Rezept von mir.) Oder auch in Butter gebratenes grünes Blattgemüse, wie Spinat oder Brennessel.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 30.06.04 Björk

Einfache Kürbissuppe

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kürbis(e) (sehr gut ist Hokkaido, ungeschält)

200 g Möhre(n)

1 m.-große Zwiebel(n)

1 EL Olivenöl

Currypulver

2 EL Hirsemehl (Vollkorn), fein

1 Liter Gemüsebrühe

Ingwer, frisch geriebener

Pfeffer, frisch geriebener weißer

Meersalz

1 EL Mandeln (Blätter)

1 TL Crème fraiche (pro Portion)

Zubereitung

Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen, das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Möhren schälen, kurz unter fließendem Wasser spülen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Das Olivenöl vorsichtig erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. die Gemüsewürfel dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Das Currypulver und das Hirsemehl einstreuen und anschwitzen.

Die kalte Gemüsebrühe angießen und unter Rühren aufkochen, die Suppe auf kleiner Flamme etwa 10 Min. kochen lassen, dann pürieren (Mixer oder Zauberstab).

Mit Ingwer, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Mandelblättchen ohne Fettzugabe leicht in einer Pfanne bräunen. Das Creme fraiche auf die Suppe geben und die Mandeln darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Freischaltung: 12.12.04 murri

Emulsion vom Muskatkürbis mit

grünem Curry und Kokosmilch

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kürbis(e) (Muskatkürbis)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Zwiebel(n)

200 ml Geflügelbrühe

50 ml Wein, weiß

200 ml Kokosmilch

20 g Honig

Essig (Himbeeressig), Grüne Currypaste, Kürbiskernöl, Creme Fraiche

5 Chilischote(n), grün

1 Schalotte(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Ingwer

Koriander

Limette(n) - Schale

Öl

Kurkuma

Koriandergrün

etwas Austern - Paste (haselnussgroßes Stückchen)

Zubereitung

Den Muskatkürbis schälen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Den Kürbis und die ebenfalls grob gewürfelte Zwiebel mit Knofi, Ingwer in Öl anschwitzen und dann mit Weißwein ablöschen. Dann den Geflügelfond, die Kokosmilch und den Honig hinzugeben und das Ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Auch die Grüne Currypaste je nach gewünschter Schärfe hinzugeben. Aber bitte vorsichtig, man kann besser später nachwürzen. Die Suppe im Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Jetzt noch ein-

mal aufkochen und mit dem Himbeeressig und evtl. etwas Creme fraiche abschmecken. Evtl. mit Currypaste und Honig abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Freischaltung: 02.06.04 schmitzebilla

Exotische Kürbissuppe M

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Kürbis(e) (Hokaiodo)

1 große Möhre(n)

½ Stange/n Porree

3 m.-große Kartoffeln

1 Stück Ingwer

2 Schalotte(n)

1 Zehe/n Knoblauch

500 ml Brühe (Instant)

Sahne

3 Chilischote(n), getrocknet

Safran

Currypulver

Pfeffer

1 EL Butter

Zubereitung

Kürbis, Kartoffeln, Möhren und Porree in kleine Würfel schneiden. Ingwer ebenfalls würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch in der Butter anbraten, das Gemüse zugeben und kurz mit braten. Mit Brühe auffüllen, aufkochen und 30-40 Min köcheln lassen.

Wenn das Gemüse weich ist, den Topf vom Herd nehmen und das Ganze mit dem Mixstab fein pürieren. Sahne zugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Freischaltung: 27.08.05 birrgang

Fruchtige Kürbis Mango Suppe M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kürbisfleisch

1 Mango(s), reif

- 2 Kartoffeln
- 1 Schalotte(n)
- 2 EL Öl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 4 EL Honig, flüssig
- 1 Stück Ingwer, klein
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, (aus der Mühle)

100 ml süße Sahne

Zubereitung

Kürbis, Mango und Kartoffeln schälen, bei der Mango das Fruchtfleisch vom Stein lösen, Kartoffeln waschen und alles in grobe Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Öl erhitzen, Fruchtfleisch sowie Schalotte darin andünsten, Gemüsebrühe angießen, ca. 20 Minuten garen und alles pürieren.

Ingwer schälen, fein reiben, zugeben und Suppe mit Sommerblütenhonig, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sahne halb steif schlagen. Suppe in Teller füllen, mit der Sahne und nach Wunsch mit Schnittlauch garniert servieren.

Brennwert p. P.: 292

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 06.02.03 Dragonfly-Lady

Gebratene Sharon auf weißen Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

250 g Bohnen, weiß

4 Früchte (Sharonfrüchte)

½ Paprikaschote(n), rot

1 Bund Lauchzwiebel(n)

2 EL Butter

2 TL Limettensaft

1 Stange/n Zimt

1 EL Öl

1 Prise Kardamom

1 Stück Ingwer, walnussgroß

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Bohnen mit Zimt und Kardamom in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Kurz aufkochen, dann etwa 45 Minuten weich köcheln.

Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Öl erhitzen und Paprika darin andünsten.

Bohnen abgießen. Paprika zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Sharonfrüchte gründlich waschen, Stielansatz entfernen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Butter schmelzen. Ingwer und Limettensaft zugeben. Sharonscheiben und Lauchzwiebeln darin etwa 3 bis 4 Minuten braten. Zusammen mit dem Bohnegemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Brennwert p. P.: 340

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 07.10.02 Liesbeth

Gemüsecurry mit Kokosflocken M

Zutaten für 4 Portionen

¼ Tasse Butterschmalz oder Ghee

3 Zehe/n Knoblauch, gehackt

1 EL Ingwer, gerieben

½ Tasse Zwiebel(n), fein geschnitten

1 TL Senfkörner

2 EL Koriander

1 TL Kurkuma

¼ TL Cayennepfeffer

1 Tasse Möhre(n), in dünnen Scheiben

250 g Bohnen, in 2-cm-große Stücke geschnitten

1 Tasse Frühlingszwiebel(n), in Scheiben geschnitten

2 Paprikaschote(n), in Streifen geschnittene

1 Peperoni, scharf, fein geschnitten

1 Tasse Kokosraspel

2 Tasse/n Wasser

½ TL Salz

2 TL Zucker

1 Tasse Joghurt, fest

Zubereitung

Im Fett die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten. Dann Senfkörner, Koriander, Kurkuma und Cayennepfeffer 2 Minuten mitrösten. Möhren, Bohnen, Frühlingszwiebeln, Paprika und Peperoni zugeben und kurz mit braten. Die Kokosraspel, Wasser, Salz und Zucker unterrühren und köcheln, bis das Gemüse gar ist. Zuletzt den Joghurt unterziehen und alles einige Minuten stark kochen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Freischaltung: 04.06.05 Moorhenne

Gemüsecurry mit Kokosmilch

Zutaten für 2 Portionen
3 Zehe/n Knoblauch
30 g Ingwer, frisch
150 g Kartoffeln
100 g Zucchini
80 g Aubergine(n)
80 g Blumenkohl
50 g Okraschoten oder Bohnen
2 TL Currypaste
600 ml Kokosmilch
Zitronengras, Curry(-blätter), Koriander

Zubereitung

Knoblauch und Ingwer hacken und das gesamte Gemüse in Würfel schneiden. Ingwer, Currypaste und Knoblauch anbraten, anschließend die Milch draufgießen und aufkochen lassen. Dann kommen Curry und Zitronengras (hinterher wieder rausfischen) dazu. Nun nach und nach das Gemüse (je nach Garzeit) hinzugeben und solange kochen, bis alles gar ist. Falls es zu dick wird, kann auch etwas Wasser dazugegeben werden. Dazu isst man am besten Reis und etwas Mangochutney.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
09.04.05 Grinsekätzchen

Gemüsesuppe (Druidentrunk)

Zutaten:
15 g getrocknete Shitakepilze eingeweicht und in Stücke geschnitten.

25 g getrockneten Sengiri-Rettich eingeweicht und ein paar Mal durchgeschnitten

3 mittelgroße Zwiebel gehackt oder in Streifen

3 mittlere Karotten gewürfelt oder in groben Scheiben

1 Stange Lauch grob geschnitten

1-2 Knollen Ingwer gerieben

4 EL Shoyu

frische gehackte Kräuter aller Art, nach Belieben.

Pilze und Rettich mindesten ½ Stunde einweichen oder über Nacht im Kühlschrank. Das Einweichwasser wird zum Kochen verwendet.

In einen Topf ca. 1,5 Liter Wasser geben. Eingeweichte, aufgeschnittene Pilze und Rettichstreifen mit dem Einweichwasser zugeben. Die Zwiebeln zugeben und alles ca. ½ Stunde zugedeckt kochen.

Jetzt die Karotten zugeben, 5 Minuten kochen. Porreestücke und/oder anderes beliebiges Gemüse) zugeben und auf kleiner Stufe ein paar Minuten weiterköcheln, es sollte nach dem Kochen noch etwas "Biss" haben.

) Wirsing in Streifen geschnitten, Weißkohl in feine Streifen geschnitten, Blumenkohl oder Broccoli in kleine Röschen geteilt, Sellerie in kleine Stückchen geschnitten, Bohnen oder Erbsen geschnitten usw. usw.

Tipp: Härtere Gemüsesorten werden am besten gleich mit den Karotten in den Topf gegeben, damit sie Zeit zum Garen haben (z.B. Sellerie, Bohnen, Erbsen)

Topf von der Kochstelle nehmen: Suppe mit einigen Esslöffeln Shoyu (nach Geschmack) würzen und abschmecken. Geriebenen Ingwer einrühren. Mit frischen Kräutern bestreuen.

Tipp: Die Suppe hält im Kühlschrank einige Tage. Beim Aufwärmen darauf achten, dass sie nur vorsichtig erwärmt werden darf, um die wertvollen Inhaltsstoffe bzw. die Fermentation nicht zu zerstören.

~ ~ Pilze und Rettich haben eine hohe natürliche Wirkung zum Entgiften und Entschlacken. Sie sind Fettkburner 1. Güte. Diese Suppe bezeichnen wir als Druiden-Tank, denn sie lädt jeden Morgen Ihre Batterie neu auf und versorgt sie mit den notwendigen Basen, um den Tag energetisch zu meistern. ~ ~

Glasnudelsuppe mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

80 g Glasnudeln

20 g Pilze (Tongupilze), getrocknet

100 g Zuckerschote(n)

1 Frühlingszwiebel(n)

2 Paprikaschote(n), rote

2 Chilischote(n), rote

200 g Möhre(n)

1 Liter Gemüsebrühe

1 EL Ingwer (Wurzel), fein gehackt

4 EL Austernsauce, vegetarisch
2 EL Sojasauce
4 EL Essig (Reisessig)
wenig Pfeffer (Szetschuanpfeffer)
2 EL Schnittlauch in Röllchen

Zubereitung

Glasnudeln und Tongäupilze 20 Minuten getrennt in warmem Wasser einweichen, dann abgießen.

Die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Chilischoten waschen, entkernen und fein hacken. Wenn man nicht mit Haushaltshandschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen. Die Möhren putzen, schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Brühe im Wok aufkochen und mit Chilischoten, Ingwer, Austern- sowie Sojasauce, Reisessig und Szetschuanpfeffer würzen. Die Pilze abgießen, die Stiele entfernen, die Pilzköpfe in feine Streifen schneiden und mit dem Gemüse in die Brühe geben. Die Suppe etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Glasnudeln mit einer Schere klein schneiden, in die Suppe geben und alles erneut aufkochen. Mit Schnittlauchröllchen garnieren und servieren.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 260

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 02.05.02 Simone Hefner

Grüne Spargelcremesuppe mit Orangenfilets M

Spargel, Ingwer und Orange - ein echt leckeres Trio

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spargel, weiß

500 g Spargel, grün

1 Zwiebel(n)

1 Stück Ingwer, frisch

1 EL Olivenöl

750 ml Gemüsebrühe (Gemüsehefebrühe, evt. Instant)

1 Orange(n), unbehandelt

20 g Mandeln, gehobelt

2 Stiel/e Dill, frisch

200 g Sahne, flüssig

Jodsalz

Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Weißer Spargel schälen, Enden abschneiden. Vom grünen Spargel evt. holzige Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen, hacken. Öl erhitzen. Zwiebel, Ingwer und weißen Spargel zugeben, anbraten, Brühe zugeben und ca. 10 Minuten kochen. Grünen Spargel zugeben, ca. 10 Minuten weiterkochen. Orange schälen, Filets aus der weißen Haut trennen. Mandeln in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Dill hacken. Einige weiße Spargelstücke zum Dekorieren herausnehmen. Rest pürieren, Sahne zufügen, würzen. Suppe auf Teller verteilen, mit Spargel, Orange, Dill und Mandeln servieren.

Brennwert p. P.: 290

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 16.02.05 cookinberlin100

Hawaiianische Kokos Ingwer Karottensuppe

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Karotte(n), geschält, in dünne Räder geschnitten

1 Zwiebel(n), fein gehackt

1 Stück Ingwer, gut daumengroß oder größer

4 m.-große Batate(n), (Süßkartoffeln, normale Kartoffeln tun auch)

1 Dose/n Kokosmilch

½ Liter Gemüsebrühe

2 EL Limettensaft

1 EL Honig

Salz und Pfeffer

1 Bund Koriandergrün

Zubereitung

Zwiebeln in etwas Öl bei mittl. Hitze während 5 min. dämpfen. Karotten und Ingwer begeben, weitere 5 min. dämpfen. Dann die Gemüsebrühe und die geschälten, gewürfelten Kartoffeln hinzugeben und kochen, bis das Gemüse weich ist (ca. 25 min). Abkühlen lassen. Die Gemüsesuppe mit dem Pürierstab pürieren. Anschließend Kokosmilch, Limettensaft und Honig hinzugeben und nur noch leicht erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit gehackten Korianderblättern bestreuen.

Falls die Suppe zu dick ist kann mit Gemüsebrühe nachverdünnt werden.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Freischaltung: 05.08.03 Dane

Indische Tomatensuppe M

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 1 Stück frischer Ingwer (40 g)
- 1 Knoblauchzehe,
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Butterschmalz
- 2 TL gemahlener Koriander
- 2 TL gemahlener Kumin
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Paket passierte Tomaten

200-300 ml Milch

Jodsalz
weißer Pfeffer
Zucker

Zubereitung:

Ingwer schälen. Knoblauch und Zwiebel abziehen. Alles zusammen fein hacken und in Butterschmalz bei kleiner Hitze andünsten. Nicht bräunen! Gewürze zugeben und ebenfalls etwa drei Minuten andünsten. Tomaten und Milch zugeben und zugedeckt etwa zehn Minuten kochen. Mit Jodsalz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vor dem Servieren nach Belieben mit eiskalter Sahne Muster oder Symbole auf die Suppe tropfen.

Indischer Kürbis

Zutaten für 1 Portionen

- 2 kg Kürbisfleisch
- 750 ml Wasser, mit Apfelessig gemischt
- 500 g Zucker
- 2 TL Zitronat
- 2 TL Orangeat
- 2 Stange/n Zimt
- einige Gewürznelken
- 1 Wurzel Ingwer
- 2 TL Salz

Zubereitung

Das Kürbisfruchtfleisch in fingerdicke Stücke schneiden und in Gläser einfüllen.

Aus den restlichen Zutaten einen Sud kochen, die Gläser damit auffüllen und verschließen. Im Wasserbad auskühlen lassen.

Will man es etwas feuriger, kann man gerne eine Chilischote dem Sud begeben.

Diese exotische Delikatesse passt super zu Gegrilltem.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 16.08.05 kawabaer

Karotten Ingwer Suppe M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Karotte(n)

1 Ingwer, daumengroß

1 m.-große Kartoffeln

1 Schalotte(n)

½ TL Kurkuma

500 ml Hühnerbrühe

500 ml Orangensaft

1 EL Sojasauce

1 EL Crème fraîche oder Sahne

1 EL Koriandergrün

Zubereitung

Karotten + Kartoffeln schälen, in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel grob hacken. Geschälten Ingwer in feine Scheiben schneiden.

Alles zusammen im Hühnerfond + 250 ml des Orangensaftes + Kurkuma ca. 20 Minuten weich kochen. Anschließend fein pürieren.

Sojasauce und restlichen Orangensaft hinzufügen.

In Suppenschalen portionieren. Creme fraîche oder Sahne optisch schön einrühren, mit Koriandergrün dekorieren.

Lauwarm, eiskühlt oder heiß servieren. Weißbrot oder gebräunten Toast dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.12.02 Cayenne

Karotten mal anders

Zutaten für 4 Portionen

800 g Karotte(n)

200 g Rosinen, blonde

20 g Berberitze

50 g Butter

1 Stück Ingwer, klein

Salz

Zucker

Zubereitung

Karotten schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben oder Stifte schneiden. In der Butter und etwas Zucker glasieren. Die Rosinen, die Berberitzen und den feingeschnittenen Ingwer dazugeben. Mit 2 EL Wasser angießen und im geschlossenen Topf garen. Am Ende mit Salz und etwas Zucker abschmecken und nach Wunsch eventuell mit Koriandergrün oder Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 18.10.01 Matti

Kartoffelsuppe, halbexotisch M

Zutaten für 10 Portionen

2 kg Kartoffeln, geschält (es können auch verschiedene Sorten sein)

1 Zwiebel(n)

4 Möhre(n)

1 Stange/n Porree

2 Zehe/n Knoblauch

¼ Knollensellerie

1 EL Currypaste (Thaicurrypaste), grün

1 Stück Ingwer, frisch, etwa daumengroß

200 ml Sahne

1 Bund Petersilie, (evtl. geht auch Koriander, schmeckt etwas anders dann)

etwas Pfeffer

2 Liter Hühnerbrühe

etwas Salz

1 Chilischote(n), rot (nur, wenn's noch nicht zu scharf ist!)
5 EL Olivenöl
50 g Butter
2 Gläser Wein, weiß

Zubereitung

Kartoffeln in handliche Stücke schneiden. Möhren, Porree, Sellerie putzen und würfeln, Knoblauch grob hacken, Ingwer in Scheiben oder Würfel schneiden.

In einem (großen!) Topf Öl und Butter zerlassen, darin die Zwiebeln anschwitzen. Möhren, Porree (außer etwa ein Drittel des grünen Anteils) und Sellerie kurz mit anrösten, dann die Kartoffeln hinzu geben.

Die Thaicurrypaste kurz mitrösten (die Menge kann je nach gewünschter Schärfe angepasst werden!), evtl. auch die kleingehackte Chili, Ingwer und Knoblauch hinzugeben, dann mit dem Wein ablöschen und mit 1 l der Hühnerbrühe aufgießen. Etwa eine halbe Stunde im offenen Topf köcheln lassen.

Wenn das Gemüse gar ist, mit dem Mixstab pürieren, dabei soviel von der restlichen Hühnerbrühe hinzu geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (das kann je nach Kartoffelsorte recht unterschiedlich sein). Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Sahne untermixen.

In einer kleinen Pfanne in etwas Olivenöl und Butter das vorher zurück behaltene Porreegrün andünsten und in die Suppe geben.

Beim Servieren mit der kleingehackten Petersilie bestreuen.

[Man kann außerdem auch einen Teelöffel Sahne dekorativ hineintropfen oder etwas zerzupften geräucherten Fisch darin verteilen.]

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Freischaltung: 13.03.04 Verfasser:
Utee

Knollenkerbelsüppchen mit Ingwer M

Orange Häubchen

Zutaten für 4 Portionen

700 g Kerbel (Knollenkerbel), ersatzweise Petersilienwurzel

1 Liter Milch

50 g Butter

Salz (Fleur de Sel)

Pfeffer

1 Orange(n), unbehandelt, die Zesten davon

1 Stück Ingwer, ca 5 cm, klein geraspelt

Gemüsebrühe

Zubereitung

Den gewaschenen Knollenkerbel in Gemüsebrühe in ca. 30 Min garen. Abgießen, Kochwasser auffangen. Den Knollenkerbel schälen, zusammen mit etwas von der aufgefangenen Brühe sowie 250ml Milch pürieren. Salzen, pfeffern. Die Butter in kleinen Stückchen hinzugeben und nochmals durchmixen.

Die übrige Milch erwärmen, die Orangenzesten und dem klein geraspelten Ingwer darin 10 Min ziehen lassen, durch ein Sieb gießen. Die Milch wie für Cappuccino aufschäumen (entweder mit einem Cappuccino Schäumer oder Mixer).

Suppe in Tassen anrichten, vorsichtig den Milchschaum darauf geben, mit einigen Orangen Zesten dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.05.05 Grisou

Kokos Curry/ Asien

- 500 g Kartoffeln
- 400 g Mangold
- 200 g Austernpilze
- 150 g Schalotten
- 100 g grüne Bohnen
- 3 Karotten
- 2 Zitronengrasstängel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 3 El Ingwer; gehackt
- 1 El Sonnenblumenöl
- 2 El brauner Zucker
- 1 El rote Curry-Paste
- 1 Tl Kurkuma- Pulver
- 60 ml Soja-Sauce
- 2 Dose Kokosmilch
- 12 Baby-Mais-Stücke
- 1 sm Aubergine

Kartoffeln würfeln. Mangoldblätter von den Stielen trennen. Blätter in breite, Stiele in feine Streifen schneiden.

Pilze grob zerpfücken. Schalotten würfeln. Bohnen halbieren. Karotten in dünne Streifen schneiden und Zitronengras in feine Ringe schneiden. Knoblauch hacken.

Chilischoten mit Zitronengras, Knoblauch und Ingwer in Öl anbraten. Braunen Zucker, Curry- Paste und Kurkuma- Pulver zugeben, mit Soja- Sauce ablöschen, Kokosmilch zufügen, aufkochen.

Austernpilze in einer Pfanne anbraten. Kartoffeln, Mangoldblätter und -stiele, Schalotten und Gemüse zugeben, 15 Minuten kochen.

Beilage: Basmati Reis

Kürbis Bananen Suppe M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 1 cm Ingwer - Wurzel
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 Kürbis(e) (Hokkaido)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Banane(n)

200 ml Sahne, süß

- Öl (Sonnenblumenöl)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Die Zwiebel und die Ingwerwurzel in sehr feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe pressen und alles in ein wenig Sonnenblumenöl andünsten.

Den Kürbis waschen, entkernen und in Stücke schneiden, zu der Zwiebel, dem Ingwer und dem Knoblauch geben.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, so dass der Kürbis bedeckt ist und köcheln lassen. Wenn der Kürbis fast gar ist, 2-3 Bananen hinzugeben. Wenn alles weich genug ist, Suppe pürieren und etwas süße Sahne hineinrühren.

Suppe jetzt nicht mehr kochen lassen!

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Freischaltung: 07.02.03 Dragonfly-Lady

Kürbis Kartoffel Curry

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kürbis(e) (Hokkaido)
- 800 g Kartoffeln, festkochend

150 g Linsen, rote
1 Zwiebel(n)
6 TL Currypaste
1 Dose/n Kokosmilch
Ingwer, gerieben
300 ml Wasser
Öl, zum Anbraten

Zubereitung

Zwiebel schälen, klein schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden. Kürbis putzen, Kerne entfernen, in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Ingwer in Öl anbraten, mit Kokosmilch und Wasser ablöschen und die Curry-Paste dazugeben, verrühren, dann die Kartoffeln dazu und nach 5 Minuten die Kürbiswürfel. 10 Minuten zusammen leicht köcheln lassen, dann die roten Linsen dazugeben, noch ca. 10 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf noch etwas Wasser in den Topf geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Freischaltung: 12.03.05 Grandpatte

Kürbis Kokos Suppe

Zutaten für 4 Portionen
1 große Zwiebel(n)
1 kleine Peperoni
650 g Kürbisfleisch, (am besten Hokkaido)
2 TL Ingwer, frisch
600 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
2 EL Olivenöl
Curry
Salz
Pfeffer
2 Kartoffeln

Zubereitung

Zwiebel schälen, fein hacken, Peperoni in schmale Ringe schneiden, Kürbisfleisch würfeln, Kartoffeln schälen und klein würfeln, Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebeln, Peperoni und Kürbis im Olivenöl andünsten, Kartoffeln und Ingwer begeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und bei kleiner Hitze 15 bis 20 Minuten sanft köcheln lassen. Suppe

pürieren. Die Suppe mit der Kokosmilch erwärmen (nicht kochen lassen, Kokosmilch flockt sonst aus) und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 18.05.04 bostgt

Kürbis-Terrine mit Rote-Bete-Sauce

Terrine

750 g Kürbisfleisch
20 g Butter / Margarine
80 g Zwiebel; fein gehackt
2 Knoblauchzehen; fein gehackt
1 TL Ingwerwurzel; fein gehackt

5 Eier

; Salz
; Pfeffer
300 g rote Beete
1 Bund Petersilie; bis 1 1/2 Bund

Sauce

300 g rote Bete
150 ml Gemüsebrühe
100 ml süße Sahne
3 EL Reismehl
; Kräutersalz
; Pfeffer
; Pigment
; Koriander

Zubereitung

Ein Drittel des Kürbisfleisches in etwa 0,5 cm dicke Würfel schneiden, die restlichen zwei Drittel des Kürbisfleisches klein hacken. Die größeren Würfel in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach auf ein Sieb abgießen und dabei etwa 150 ml der Kochflüssigkeit auffangen. Die Butter / Margarine zerlassen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin hell anschwitzen. Dann das gehackte Kürbisfleisch zugeben, den Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Mit der Kochflüssigkeit ablöschen, den Ingwer einstreuen und zugedeckt etwa 5 Min. schmoren lassen. Danach abdecken und so lange

weiterkochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Danach die Masse abkühlen lassen, im Mixer pürieren, die verquirlten Eier unterrühren und die Masse salzen und pfeffern. Anschließend die Kürbiswürfel unterziehen.

Die roten Beten schälen, in etwa 05 cm große Würfel schneiden und in etwas Salzwasser in etwa 8 Min. bissfest garen. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, trocknen und klein schneiden.

Eine Terrinenform von etwa 1 l Inhalt leicht Butter / Margarine und mit Klarsichtfolie auslegen, damit sich die Form nach dem Backen problemlos stürzen lässt. Dann ein Drittel der Kürbismasse in die Form füllen, darauf die Petersilie verteilen, leicht andrücken und das zweite Drittel Kürbismasse darauf geben. Nun die rote Bete Würfel einfüllen und zum Schluss das letzte

Drittel Kürbismasse eingießen. Die Form einmal fest auf die Tischplatte aufstauen, um Luftbläschen zu verhindern. Dann die Terrine zugedeckt im Wasserbad bei ca. 150°C im vorgeheizten Backofen etwa 2 Stunden backen.

Rote-Bete-Sauce:

Die roten Beten dünn abschälen, waschen, klein schneiden und in der Gemüsebrühe in etwa 10 Min. weich kochen. Anschließend etwas abkühlen lassen, pürieren und mit der Sahne verrühren. Das Mehl einstreuen und aufkochen lassen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Die Terrine aus dem Ofen nehmen, lauwarm abkühlen lassen, auf ein Brett stürzen und die Folie abziehen.

In Scheiben schneiden und Portionsweise auf Tellern zusammen mit der Rote-Bete-Sauce anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 60 Min + 2 Std. Backzeit

Pro Scheibe/n ca.: 95 kcal / 400 kj

4 g Eiweiß

5 g Fett

7 g Kohlenhydrate

2 g Ballaststoffe

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

Zutaten für 6 Portionen

800 g Kürbisfleisch, netto

600 g Möhre(n), netto

1 Zwiebel(n)

5 cm Ingwer

2 EL Butter
1 Liter Gemüsebrühe
500 ml Kokosmilch
Salz und Pfeffer
Sojasauce, zum Abschmecken
1 Zitrone(n), ausgepresst
Koriandergrün zum Garnieren

Kürbis, Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln, in der Butter andünsten. Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15-20 Minuten weich kochen. Dann sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen. Mit Korianderblättchen garniert servieren.

Eine schnelle, leicht exotische Suppe, schön im Menü. Ich benutze für diese Suppe immer einen Hokkaido, den muss man nicht schälen. In Thailand isst man Kürbissuppe mit kleinen Garnelen als Einlage.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 27.11.04 UlrikeM

Kürbissuppe mit Mandelklößchen 3 Eigelb M

Zutaten für 6 Portionen

100 g Butter, für den Klößchenteig
3 Eigelb, für den Klößchenteig
100 g Mandeln, gemahlene für den Klößchenteig
1 Zehe/n Knoblauch
2 Zwiebel(n)
1 TL Fenchelsamen
1 EL Ingwer, frischer gehackter
2 EL Butter
600 g Kürbisfleisch
100 ml Wein, weiß
1 Liter Hühnerbrühe

200 ml Sahne

2 EL Öl (Kürbiskernöl)
Salz und Pfeffer
Zimt, Muskat

Zubereitung

Butter für die Mandelklößchen schaumig rühren und 2 EL gemahlene Mandeln dazugeben. Dann die Eigelbe einzeln unterziehen. Mit den restlichen

gemahlenen Mandeln verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mandelklößchen in Salzwasser 10 Minuten leicht kochen. In der Zwischenzeit das Kürbisfleisch grob zerkleinern. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer 2 Minuten in Butter anschwitzen. Das Kürbisfleisch dazugeben und weitere 5 Minuten mitschwitzen lassen. Anschließend mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Dann Brühe dazugeben und 20 Minuten weich kochen. Die Kürbissuppe im Mixer pürieren, Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt abschmecken.

Die Suppe auf die Teller verteilen, Mandelklößchen hinein geben und mit dem Kürbiskernöl beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 18.06.04 Travelman

Linsensuppe mit Kokosmilch

Zutaten für 4 Portionen

150 g Linsen, rote

1 EL Öl

1 m.-große Zwiebel(n), fein gehackt

½ EL Curry, scharf, Madras

1 Chilischote(n), rot, frisch entkernt, sehr fein gewürfelt

1 TL Ingwer - Wurzel; gerieben

2 Paprikaschote(n), rot, entkernt, gewürfelt

750 ml Hühnerbrühe

1 Dose/n Kokosmilch

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

Zubereitung

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel, Ingwer, Curry und feingehackte Chilischote darin einige Minuten andünsten.

Linsen und Paprikawürfel zugeben und ebenfalls anschmoren. Mit der Hühnerbrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Die Kokosmilch zugeben und etwa 45 Minuten sanft garen, bis die Linsen zerfallen.

Die Suppe mit dem Pürierstab des Handrührers pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 08.09.04 Aki-One

Linsensuppe mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Linsen, rote

750 ml Wasser

Öl

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

2 Tomate(n)

1 große Möhre(n)

Chili

1 Stück Ingwer, daumengroß

1 Zitrone(n)

Kreuzkümmel

Curry

Pfefferminze

Zubereitung

Zwiebel, Möhre und Ingwer zerkleinern und im Öl dünsten bis sie weich sind. Linsen und zerkleinerte Tomate zufügen. Das ganze mit der dreifachen Menge Wasser auffüllen, und einen gehäuften TL Gemüsebrühe dazugeben. Das ganze 20 Minuten kochen lassen.

Dann püriert man die Masse und füllt, wenn sie zu dickflüssig ist, noch etwas Gemüsebrühe nach. Danach wird die zweite Tomate grob gewürfelt und in den Topf gegeben.

Elektroherd auf 1 drehen. Die Suppe wird mit einem EL Curry, ½ TL Kumin, Salz, Pfeffer, Chili, etwas Pfefferminz und dem gepressten Knoblauch abgeschmeckt. Auf dem Teller noch etwas Zitrone dazugeben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 01.07.02 peppermintpat

Möhren Curry Suppe mit M

kandierte Apfelstückchen

Zutaten für 6 Portionen

400 g Möhre(n)

1 Stange/n Lauch

3 Tomate(n) (Strauchtomaten)

1 Stück Ingwer, frisch

1 Liter Hühnerbrühe

2 EL Zucker

1 Prise Salz

2 EL Currypulver
30 g Butter

100 ml Schlagsahne

1 kleiner Apfel
2 EL Kürbiskerne oder Pinienkerne

Zubereitung

Möhren schälen und in Stücke schneiden, Lauch putzen und in Ringe schneiden, Tomaten achteln. Zucker in einen Topf geben, schmelzen lassen. Gemüse dazugeben und ankaramellisieren, gut durchrühren und anschwitzen. Butter dazugeben. Den frischen Ingwer schälen, reiben und mit dazugeben. Mit der Brühe ablöschen. Salz und Curry dazugeben und auf kleiner Flamme ca. 20-30 Minuten weich kochen.

Danach mit dem Mixstab pürieren und durch ein feines Sieb geben. Sahne hineinrühren und abschmecken, nach Bedarf Salz, Curry und etwas gemahlenen Ingwer dazugeben.

Pinien- oder Kürbiskerne kurz anrösten und beiseite stellen. Den Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Etwas Zucker oder Honig in eine kleine Pfanne geben und die Apfelwürfel darin nicht zu lange ankaramellisieren. Die Suppe auf die Teller geben und mit den Apfelstücken und den Pinien- oder Kürbiskernen dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
28.08.05 Marcus1967

Möhren Ingwer Honig Suppe M

originelle Vorspeise

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)
50 g Butter
1 Zehe/n Knoblauch
1 EL Pflanzenöl
2 Stück Ingwer, wallnussgroße
1 Stange/n Staudensellerie
500 g Möhre(n), in feinen Scheiben
¾ Liter Gemüsebrühe
1 EL Honig

2 EL Crème fraîche

Salz und Pfeffer

1 Zitrone(n), geriebene Schale, unbehandelt
Petersilie, zum Dekorieren
Zucker

Zubereitung

Zwiebeln klein hacken. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Öl und die Butter erhitzen. Darin die Zwiebel mit dem Knoblauch anbraten, den Ingwer, Staudensellerie und die Möhrenscheiben dazu geben und mit einem Stück Butter dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, etwas Salz hinzufügen und bei geschlossenem Deckel ca. 12 Minuten köcheln lassen. Dann das gekochte Gemüse mit dem Honig, der Creme fraîche, einem Stich Butter und geriebenen Zitronenschale pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Freischaltung: 07.04.05 Maifée

Möhren Ingwer Suppe

mit Clementinen

Zutaten für 4 Portionen
2 EL Butter
2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
2 Zwiebel(n), gehackt
3 cm Ingwer, frisch, geschält, fein gehackt
500 g Möhre(n), in der Küchenmaschine gerieben oder in feinen Scheiben
1 Liter Hühnerbrühe
ml Saft (Clementinensaft), frisch gepresst (5 Stück)
Meersalz
Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

Zubereitung

Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln mit einer Prise Salz darin erweichen und goldbraun braten. Ingwer und Möhren hinzugeben, einige Minuten anbraten. Brühe und Clementinensaft zugeben, dann würzen. Aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. Durch ein Sieb abseihen, feste Bestandteile im Mixer mit 1 bis 2 Schöpfkellen Flüssigkeit pürieren. Die cremige Masse zurück zu der restlichen Flüssigkeit geben, erneut pürieren. Gegebenenfalls erneut erhitzen und abschmecken.

Tipp: Statt Clementinensaft kann auch Orangen- oder Mandarinen-saft verwendet werden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 28.04.05 le.petit.prince

Möhren Kokos Suppe mit Mango

Zutaten für 4 Portionen

600 g Möhre(n)

30 g Ingwer

2 Zwiebel(n)

3 EL Öl, (Ich nehme Rapsöl, aber natürlich geht auch jedes andere

$\frac{3}{4}$ Liter Gemüsebrühe (evtl. etwas mehr, je nach gewünschter Konsistenz)

1 Dose/n Kokoscreme oder Kokosmilch (400g), es gibt inzw. kalorienreduzierte

1 Mango(s)

1 Bund Lauchzwiebel(n)

Salz

1 Bund Schnittlauch zum Bestreuen der fertigen Suppe

Zubereitung

Die Möhren schälen und würfeln. Ingwer und Zwiebeln schälen und hacken. Das Öl erhitzen. Möhren, Ingwer und Zwiebeln darin anbraten. Die Brühe zugeben und alles 8 bis 10 Minuten kochen. Die Hälfte der Möhren herausnehmen. Restliche Möhren in der Brühe pürieren. Möhrenwürfel und Kokoscreme in die Suppe geben. Mango schälen, entkernen und würfeln. Chilischote und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Chili, Lauchzwiebeln und Mangowürfel in der Suppe erhitzen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Schnittlauchröllchen darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 22.04.04 psych49

Möhrencremesuppe

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 walnussgroßes Stück Ingwer

4 EL Butter

500 g Möhren ca

¾ l Gemüsebrühe
1 Chilischote
Salz
Pfeffer
2 Weißbrotscheiben
Koriandergrün
je einige Tropfen Balsamessig und Sesamöl

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln. Eine Knoblauchzehe und eine circa 0,5 Zentimeter dünne Ingwerscheibe sehr fein würfeln und für die Croûtons beiseite legen. Alles Übrige in zwei Löffeln Butter in einem Suppentopf andünsten. Die Möhren grob würfeln und zufügen. Brühe auffüllen, aufkochen, die Chilischote zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt eine halbe Stunde sanft köcheln, bis die Möhren weich sind. Mit dem Mixstab oder im Mixer glatt pürieren, dabei so viel Brühe zufügen, bis die Suppe ihre richtige Konsistenz hat. Kräftig abschmecken. Das Weißbrot in halbzentimeterkleine Würfel schneiden, in der restlichen Butter in einer Pfanne langsam goldbraun rösten. Erst zum Schluss den fein gewürfelten Ingwer und Knoblauch zufügen. Das Koriandergrün kurz vor dem Servieren, nicht zu fein gehackt, untermischen. Die Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, mit ein paar Tropfen Balsamico und geröstetem Sesamöl (im Asienshop erhältlich) verzieren und schließlich die Croûtons auf der Oberfläche verteilen.

Möhreneintopf mit Ingwer

Zutaten für 2 Portionen
5 Möhre(n)
5 Kartoffeln
1 Stück Staudensellerie, Tennisballgröße
1 Stück Ingwer, daumengroß
1 Stange/n Porree
1 Zwiebel(n)
4 Zehe/n Knoblauch, frisch
1 Zweig/e Rosmarin
2 Zweig/e Thymian
1 TL Kümmel, gemahlen
½ Liter Fleischbrühe, konzentriert
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer, weiß aus der Mühle

Möhren, Kartoffeln, Staudensellerie in ca. 1 cm breite Würfel schneiden. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch sehr klein hacken. Porree in Scheiben schneiden. Die Nadeln vom Rosmarinzweig abpflücken und klein hacken. Die Thymianzweige bleiben ganz.

Öl in einem Topf heiß werden lassen und Ingwer, Porree, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Alle anderen Zutaten in den Topf geben und mit der Brühe aufgießen. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und Kümmel abschmecken. Vor dem Servieren die Thymianzweige entfernen. Leckerer, aber auch kalorienreicher wird der Eintopf durch die Zugabe von klein geschnittenen, geräucherten Mettwurstchen oder gepökeltem, gekochten Schweinebauch in Würfel geschnitten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 13.05.05 Schrat

Möhrensuppe M

500 g Möhren,
40 g Zwiebeln, weiße
10 g Ingwer -Wurzel,
frische ½ Chilischoten, rote, scharfe,
50 g Butter,
Salz, Pfeffer,
1 l. Gemüsebrühe oder leichter Geflügelfonds,

20 g Crème fraîche,
100 ml Orangensaft,

Die Möhren, die Zwiebel und den Ingwer schälen und klein würfeln. Von der Chilischote Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. (Man kann die Chili auch als ganzes zugeben, dann kann man sie leichter herausfischen, wenn man beim Abschmecken der Meinung ist, die Suppe sei scharf genug) Die Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel und Ingwer darin farblos anschwitzen. Die Möhren- und Chiliwürfel 3 bis 4 Min mitschwitzen. Gemüsebrühe zugießen, einmal aufkochen, die Hitze reduzieren und 20 Min köcheln lassen. Fein pürieren, die Creme fraîche und den Orangensaft unterziehen, salzen und pfeffern. Vor dem Servieren nochmals kurz erwärmen.

Mung Dal Suppe

140 g Mung Dal, halbiert - ohne Schale
1 l ; Wasser
2 mittel Tomaten
1/2 TI Turmerik (Gelbwurz)
1 TI Koriander; gemahlen
2 TI Frischer Ingwer; feingehackt

1 TI Frische grüne Chilis- feingehackt
2 EI Butter / Margarine oder Öl
1 1/2 TI Kreuzkümmel, ganz
1/4 TI Asafoetida
1 TI ; Salz
Frische Petersilie feingehackt

Die Mung-Bohnen waschen und abtropfen lassen. In einem großen Topf die Mung-Bohnen, das Wasser, die geviertelten Tomaten, Turmerik und Koriander zum Kochen bringen. Den Topf NICHT mit einem Deckel zudecken, da sich beim Kochen oben etwas Schaum bildet, so dass die kochende Bohnensuppe bei zugedecktem Topf überlaufen würde.

Den Ingwer und die Chilis fein hacken oder sehr fein schneiden und zur Suppe geben.

Nun die Suppe auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen, dabei den Schaum von Zeit zu Zeit abschöpfen und ab und zu umrühren. Die Mung-Bohensuppe ungefähr 20 Min. köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind und sich mit der Gabel leicht zerdrücken lassen.

In einer kleinen Pfanne das Fett erhitzen und darin die Kreuzkümmelsamen anbraten, bis sie leicht bräunlich sind und ihr volles Aroma entfalten. Asafoetida-Gewürz dazugeben, kurz umrühren und alles nach ungefähr 3-4 Sekunden in die fertige Dalsuppe geben. Mit Salz abschmecken und zum Schluss die Petersilie darüber streuen. Die Petersilie darf nicht mehr mitkochen. Sie verliert sonst ihre schöne Farbe und ihre Vitamine.

Orangen Möhrensuppe M

Zutaten für 4 Portionen
3 Schalotte(n)
2 Zehe/n Knoblauch
40 g Ingwer, frisch
1 kg Möhre(n)
1 rote Peperoni
4 EI Öl (Sonnenblumenöl)
1 TL Currypulver
Salz
Pfeffer, gemahlen
1 Pck. Aroma (Finesse Orangenfrucht)
etwas Zucker
1 Liter Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
100 ml Orangensaft
150 g Crème fraîche (Vega légère)

Zubereitung

Die Zutaten fein würfeln, die Möhren grob. Sonnenblumenöl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer kurz andünsten, Möhren und Peperoni zufügen und einige Minuten weiterdünsten. Gewürze und Brühe zufügen, dann ca. 25 Minuten kochen lassen. Dann Kokosmilch und Orangensaft zugießen, pürieren, passieren und Vega légère dazu. Zum Schluss abschmecken.

Schmeckt etwas exotisch aber sehr gut. Auch mal für die Party.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

22.12.04 milka58

eine superleckere Party-Suppe... kenne das Rezept so ähnlich von meiner Mutter, aber ich muss sagen, dein Rezept mit Ingwer und Peperoni ist noch besser ;-) nehme anstatt Aroma allerdings geriebene orangenschale und am ende noch einen kleinen Schuss Weißwein.

liebe grüße, LuzieM 21.02.2005

Orientalischer Gemüsetopf

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Sesam, ungeschält

Ingwer, frischer, 2 cm

1 TL Anis, gemahlen

30 g Butterschmalz

½ Blumenkohl

250 g Brokkoli

½ Steckrübe(n)

200 g Möhre(n)

100 g Bohnen, grüne, TK

375 ml Gemüsebrühe

½ Topf Koriander

Salz und Pfeffer, weißer

Zubereitung

Sesam, zerdrückten Ingwer und Anis in Stücke geschnittene Lauchzwiebeln in heißem Butterschmalz andünsten.

Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen, Steckrüben und Möhren in Scheiben schneiden.

Das vorbereitete Gemüse und die grünen Bohnen zu den Gewürzen geben und kurz andünsten. Brühe zugießen und alles im geschlossenen Topf etwa 20 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 05.08.03 Chrissy79

Paprika Ingwer Suppe M

Zutaten für 4 Portionen

6 Paprikaschote(n), rot

6 Kartoffeln

5 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

100 g Ingwer

1.5 Liter Brühe

3 Orange(n)

300 ml Sahne

Käse (Hartkäse)

Öl

Zubereitung

Paprika und Kartoffeln würfeln. Zwiebel würfeln und in Öl andünsten. Knoblauch dazupressen. Paprika, Kartoffeln und feingehackten Ingwer mitdünsten. Mit Brühe aufgießen. 20 Minuten köcheln lassen, Suppe pürieren. Sahne und Saft der Orangen zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Käse kleine Sterne ausstechen und in die Suppe geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 22.03.05 d03n3rfr1tz3

Pikante Joghurtsuppe M

Zutaten für 4 Portionen

450 ml Natur Joghurt

4 EL Kichererbsen Mehl

½ TL Chilipulver

½ TL Kurkuma

2 Chilischote(n), grün, fein gehackt

4 große Chilischote(n), rot, getrocknet

1 TL Kreuzkümmel, Samen
3 Curryblätter
5 cm Ingwer, frisch, zerkleinert
Salz
Knoblauch
Öl
1 Prise Zucker
evt. Koriandergrün

Zubereitung

Joghurt, Kichererbsenmehl, Chili- und Kurkumapulver vermischen und in einen Topf sieben. Grünen Chili dazu und alles ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen, immer wieder umrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die übrigen Gewürze mit dem Knoblauch und dem Ingwer anbraten, bis die roten Chilischoten schwarz sind. Anschließend die Gewürze (ohne die Chilischoten) mit dem Öl in die Suppe gießen und neben der Herdplatte ca. 5 Minuten ruhen lassen. Gut vermischen und erneut ca. 5 Minuten sanft erwärmen. Eine Prise Zucker intensiviert den Geschmack.

Anschließend servieren und evtl. mit feingehacktem Koriander dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Freischaltung: 15.11.04 aloha_cg

Rosenkohlsuppe mit Curry

Zutaten für 4 Portionen
1 Ingwer, frischer
1 Zwiebel(n)
500 g Rosenkohl
200 g Kokosmilch, ungesüßte aus der Dose
2 TL Curry
400 ml Gemüsebrühe
Jodsalz
Pfeffer
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Ingwer und Zwiebel schälen und sehr klein würfeln. Den Rosenkohl putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Die Ingwer- und Zwiebelwürfel darin 1 Minute köcheln lassen. Das Currypulver unterrühren und die Gemüsebrühe angießen. Den

Rosenkohl dazugeben und bei mittlerer Hitze im zugedeckten Topf in 10-15 Minuten bissfest kochen. Rosenkohlsuppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Brennwert p. P.: 70

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Freischaltung: 16.02.03 Simone Hefner

Hallo Simone Hefner

Du schreibst 1 Ingwer, wie viel ist einer ?

Habe eine Wurzel die ist 280 g .

Finde dies ein wenig viel.

Da ich bei meinen Gerichten bis jetzt zwischen 30-150 g nahm.

Und die Rosenkohlzeit bald wieder anfängt,

wäre ich über eine KM sehr erfreut .

Mit freundlichen Grüßen Hans

Kommentar von Hans60 30.09.2005 17:30

Rote Linsen auf indische Art

Kokosdal

Zutaten für 4 Portionen

250 g Linsen, rote

1 Dose/n Kokosmilch

1 handvoll Kokosraspel, Kokosflocken

2 Zwiebel(n)

1 TL Ingwer, frisch, gehackt

3 Zehe/n Knoblauch

1 Chilischote(n), grüne

1 TL Senfsamen

1 TL Kreuzkümmel - Samen

1 Stange/n Zimt

3 Kardamom - Schoten

3 Chilischote(n), getrocknet

TL Kurkuma

3 EL Öl

Chilipulver
Koriander
Gewürzmischung, Garam Marsala
Curryblätter
1 Prise Zucker
Salz

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen. Senfsamen, Zimtstange, Kardamomschoten, Kreuzkümmelsamen, Curryblätter und getrocknete Chilis hineingeben. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und eine Prise Zucker hinzufügen, sobald die Senfsamen platzen.

Wenn die Zwiebeln glasig sind, Linsen, Kokosflocken und die gehackte grüne Chilischote hinzufügen und verrühren.

Mit Kokosmilch aufgießen und köcheln lassen. Gegebenenfalls noch Wasser hinzufügen. Zwischendurch kräftig rühren, damit die Linsen aufbrechen.

Mit Salz, Kurkuma, Chilipulver, Kreuzkümmel (Cumin), Garam Marsala und Koriander abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 08.11.04 *impatiens*

Rote Linsen mit Joghurt M

Kleine Mahlzeit mit Reis oder als Beilage zu Fisch und Fleisch

Zutaten für 4 Portionen

500 g Linsen, Rote

1 TL Kurkuma

1 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Ingwer, frischer (Größe wie 2 Knoblauchzehen)

2 Chilischote(n), grüne

1 EL Butterschmalz oder Ghee (geklärte Butter)

½ TL Kreuzkümmel, (gemahlen)

100 g Joghurt

½ TL Salz

Zubereitung

Die Linsen abrausen und verlesen, mit Kurkuma, Salz und 1 Liter Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze garen, nicht zu weich werden lassen (ca. 10 Min)

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und fein würfeln. Den Chili entkernen, abrausen und sehr fein würfeln.

In einem Wok oder einer hochwandigen Pfanne Ghee oder Butterschmalz erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, und Ingwer darin andünsten. Erst wenn die Zwiebeln weich sind, den Chili, sowie den Kreuzkümmel hinzufügen.

Die Linsen abgießen und dazugeben. Das Ganze erhitzen, abschmecken und gründlich umrühren. In einer Schüssel anrichten.

Joghurt glatt rühren, über die Linsen geben und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 10.09.04 Gabl

Rote Paprika Suppe M

Zutaten für 4 Portionen

4 Paprikaschote(n), rot, würfelig geschnitten

1 kleine Chilischote(n), entkernt, klein geschnitten

1 Ingwer, frisch, ca. 5 cm, geschält, kleinwürfelig geschnitten

1 m.-große Zwiebel(n), fein geschnitten

125 ml Wein, weiß, trocken

65 ml Wermut, trocken

1 Liter Hühnerbrühe oder Rindsuppe

250 ml Schlagsahne

2 EL Butter

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Butter erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen (soll nicht braun werden!). Paprikawürfel, Chili und Ingwer dazugeben, kurz schwenken, mit Weißwein und Wermut aufgießen und etwas einkochen lassen. Suppe zugießen und die Paprika weich kochen.

Dann Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen!

Schlagsahne einrühren, die Suppe kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken!

Die Suppe mit Kümmel- und/oder Sesamstangen servieren!

Die rote Farbe der Suppe wird von der Schlagsahnemenge bestimmt - je weniger Sahne, je schöner das Rot der Suppe! Meine Suppe wurde mit ca. 250 ml zubereitet!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 27.05.05 EvaS

Scharfe Kartoffel Kokos Suppe

Zutaten für 6 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebel(n)
60 g Ingwer, frisch
1 Peperoni, rot und grün
3 Zehe/n Knoblauch
750 g Kartoffeln
300 g Porree
30 g Butter
1 EL Kurkuma
1.5 Liter Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch, ungesüßt
1 Bund Koriandergrün
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Frühlingszwiebeln, Peperoni, Ingwer und Knoblauch sehr fein würfeln. Kartoffeln würfeln, Porree in Scheiben schneiden. Butter im Topf schmelzen, Frühlingszwiebeln und Gewürze darin 2 Minuten andünsten und herausnehmen. Kartoffeln und Porree ebenfalls kurz andünsten, mit Kurkuma bestäuben und mit Brühe auffüllen. Zugedeckt 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Suppe pürieren, Kokosmilch zufügen, nochmals aufkochen. Korianderblätter zupfen und hacken. Mit der Frühlingszwiebel-Gewürzmischung in die Suppe geben, evtl. nachsalzen. Sofort servieren.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 188

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 25.11.04 grütti

Scharfe Kürbis Kartoffel Suppe M

Zutaten für 4 Personen:

1 kg frischer orangefarbener Gärtner- oder Muskatkürbis
3 mehligkochende Kartoffeln (etwa 450 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm oder TL Ingwer)
2 rote getrocknete Chilischoten
1 l Gemüsebrühe

2 El. Butterschmalz
2 Tl. Gemahlener Koriander
1 Tl. Kurkuma (Gelbwurzpulver) ,
Salz
Pfeffer
50 g gehackte Mandeln
2 Frühlingszwiebeln

100 g Creme fraiche

Cayennepfeffer
1- 2 El. Zitronensaft

1. Aus dem Kürbis die Kerne entfernen, die Schale abschneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.
2. Die Zwiebel, die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischoten entstielen, leicht zerdrücken und die Kerne entfernen. In einem Topf die Gemüsebrühe erhitzen.
3. Inzwischen in einem Topf das Butterschmalz bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Ingwer, Chilischoten, Kürbis- und Kartoffelwürfel hinzufügen und 2 min unter Rühren mitdünsten. Mit dem Koriander und Kurkuma bestäuben und die Gewürze unter Rühren kurz anschwitzen.
4. Die heiße Brühe dazugießen, alles zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze herunterschalten und das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in 15 min weich garen.
5. Inzwischen die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite stellen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
6. Zwei Schaumlöffel voll Gemüse aus der Suppe herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen, dann die Suppe mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Creme fraiche schaumig unterschlagen, die Suppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken.
7. Die Suppe auf vorgewärmten Tellern anrichten, das beiseite gestellte Gemüse darauf verteilen. Die Frühlingszwiebeln und gerösteten Mandeln darüber streuen.

Tipp!

Wenn Sie keinen Kürbis bekommen, dann nehmen Sie 750 g Zucchini anstelle von 1 kg Kürbis.

Aus dem Buch: Einfach gut kochen im September

Pro Portion etwa: 2058 kJ/492 kcal - 14 g Eiweiß - 23 g Fett - 63 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 50 min

Scharfe Kürbis Suppe

Zutaten für 4 Personen:

1 kg frischer orangefarbener Gärtner- oder Muskatkürbis
3 mehligkochende Kartoffeln (etwa 450 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm oder Teel. Ingwer)
2 rote getrocknete Chilischoten
1 l Gemüsebrühe
2 El Butterschmalz
2 Teel. Gemahlener Koriander
1 Teel. Kurkuma (Gelbwurzpulver) ,
Salz
Pfeffer
50 g gehackte Mandeln
2 Frühlingszwiebeln
100 g Creme fraiche
Cayennepfeffer
1-2 El Zitronensaft

1. Aus dem Kürbis die Kerne entfernen, die Schale abschneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.

2. Die Zwiebel, die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischoten entstielen, leicht zerdrücken und die Kerne entfernen. In einem Topf die Gemüsebrühe erhitzen.

3. Inzwischen in einem Topf das Butterschmalz bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Ingwer, Chilischoten, Kürbis- und Kartoffelwürfel hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren mitdünsten. Mit dem Koriander und Kurkuma bestäuben und die Gewürze unter Rühren kurz anschwitzen.

4. Die heiße Brühe dazugießen, alles zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze herunterschalten und das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in 15 Minuten weich garen.

5. Inzwischen die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite stellen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

6. Zwei Schaumlöffel voll Gemüse aus der Suppe herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen, dann die Suppe mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Creme fraiche schaumig unterschlagen, die Suppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken.

7. Die Suppe auf vorgewärmten Tellern anrichten, das beiseite gestellte Gemüse darauf verteilen. Die Frühlingszwiebeln und gerösteten Mandeln darüber streuen.

Tipp!

Wenn Sie keinen Kürbis bekommen, dann nehmen Sie 750 g Zucchini anstelle von 1 kg Kürbis.

Pro Portion etwa: 2058 kJ/492 kcal - 14 g Eiweiß - 23 g Fett - 63 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Aus dem Buch: Einfach gut kochen im September

Süßkartoffelsuppe M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Batate(n) (Süßkartoffeln), zerkleinert

20 g Ingwer, gehackt

1 Zwiebel(n), gehackt

Pflanzenöl

1 TL Cayennepfeffer

1 TL, gest. Kreuzkümmel

1 TL, gest. Kurkuma

500 ml Gemüsebrühe

6 EL Orangensaft

4 EL Milch

Salz

Pfeffer

Koriandergrün

Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne (am besten Wok) erhitzen, Ingwer und Zwiebel dazu geben und 1 Minute anschwitzen. Cayenne, Cumin und Kurkuma dazu und kurz mit anschwitzen. Mit 3 EL Orangensaft ablöschen und kurz köcheln lassen. Die Süßkartoffelstückchen unterrühren und die Gemüsebrühe dazu geben. Das Ganze muss etwa 20 Minuten garen.

Zum Schluss kommt der Rest Orangensaft und die Milch dazu. Nun noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ich püriere noch einmal kurz.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Freischaltung: 17.01.05 nina_simone

Tomaten Ingwer Suppe M

Zutaten für 4 Portionen

3 EL Öl (Olivenöl), extra Vergine
6 EL Frühlingszwiebel(n), fein gehackt
2 EL Ingwer, fein gehackt
100 g Schalotte(n), fein gehackt
220 g Tomate(n), geschält, entkernt und fein gewürfelt (oder Dosentoma-
ten, abgetropft und klein gewürfelt)
2 TL Koriander, gemahlen
1 EL Zucker
1.2 Liter Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe, hausgemacht (bei meinen Re-
zepten)
2 TL Salz
Gewürzmischung (Fünf-Pfeffer-Mischung) oder Pfeffer, schwarz, frisch
gemahlen

125 g Sahne

6 EL Koriander, frisch, fein gehackt
4 EL Schnittlauch, frisch, fein gehackt
25 g Butter, in kleine Stücke geschnitten
Koriandergrün, frische (für die Garnitur)

Zubereitung

Das Olivenöl in einem Wok (oder einer großen Pfanne) erhitzen. Früh-
lingszwiebeln, Ingwer, und Schalotten sanft andünsten und ca. 8 Min. lang
rühren, ohne dass sie Farbe annehmen. Die Mischung in einen großen
Topf geben und Tomaten, gemahlenen Koriander, Zucker, Brühe, Salz und
Pfeffer dazugeben. Gut umrühren. Die Mischung erhitzen und 10 Min. lang
köcheln lassen. Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen.

Sahne, frischen Koriander und Schnittlauch unterrühren. Die Suppe in
kleinen Portionen mit einer Suppenkelle in einen Mixer geben und mixen,
bis die Sahne gut eingearbeitet ist. Die Suppe langsam wieder aufwärmen,
Butter dazugeben, gut umrühren. Die Mischung in eine Suppenterrine oder
in kleine Essschälchen geben, mit Korianderblättern garnieren und sofort
servieren.

Diese schmackhafte Suppe ist eine leichte und pikante Vorspeise.

Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Freischaltung: 11.10.02 Ronomu

Tomatensuppe mit Basilikum Crème fraîche M

Zutaten für 8 Portionen

3 Schalotte(n)

40 g Butter

1 Stück Ingwer (20g)

2 Dose/n Tomate(n), geschält, à 800g Füllmenge

400 ml Gemüsebrühe oder -fond

Salz und Pfeffer

½ Bund Basilikum

1 Zweig/e Minze

200 g Crème fraîche

Zucker

Zubereitung

Schalotten fein würfeln und im heißen Fett andünsten. Ingwer schälen. Tomaten mit Flüssigkeit, Brühe und Ingwer zugeben, würzen. Ohne Deckel ca. 20 Min. köcheln lassen. Ingwer herausnehmen.

Kräuter fein hacken, mit Crème fraîche verrühren, abschmecken. Suppe durch ein Sieb streichen, abschmecken. Mit Crème fraîche anrichten.

Brennwert p. P.: 140

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 28.01.02 Hobbykoechin

Würzige Kartoffel Möhren Creme M

Zutaten für Portionen

300 g Kartoffeln, mehlig kochend

300 g Möhre(n)

1 große Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

600 ml Brühe (Instant)

200 ml Milch

1 Stück Ingwer, klein, frisch

2 EL Sojasauce

2 EL Öl

1 TL Currypulver
Salz und Pfeffer

etwas Schmand

Kräuter, frisch

125 ml Wein (Tafelwein), weiß

Zubereitung

Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Den Ingwer evt. schälen und fein hacken.

Das Öl in einem Kochtopf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch kurz anschwitzen. Dann den Ingwer, Kartoffeln und Möhren hinzufügen. Alle Zutaten rundherum andünsten. Mit dem Tafelwein ablöschen und die Brühe aufgießen oder den Wein weglassen und die Brühe sofort aufgießen. Die Suppe im halbgeschlossenen Topf köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die Suppe vom Herd nehmen und pürieren (Vorsicht, bei zu kleinem Topf könnte es spritzen). Nun mit der Milch verdünnen. Dann mit Sojasauce, Currypulver und Salz abschmecken. Evt. noch mal kurz erhitzen, falls sie in der Zwischenzeit zu kalt geworden ist. Schmand mit etwas Salz, Pfeffer und Kräutern vermengen.

Suppe dann in Schalen mit einem Klecks Schmand servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 13.05.05 Keksle

Würzige Kartoffel Möhrencremesuppe M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Kartoffeln, mehlig kochende

300 g Möhre(n)

1 große Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Ingwer, (frisch oder getrocknet ist egal)

2 EL Öl

600 ml Fleischbrühe

200 ml Milch

2 EL Sojasauce

1 TL Curry

Salz und Pfeffer

Schmand

Kräuter, (z.B. Petersilie - tiefgefroren)
1/8 Liter Wein, weiß (eventuell)

Zubereitung

Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und würfeln.
Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Den Ingwer eventuell schälen und fein hacken.

Das Öl in einem Kochtopf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch kurz anschwitzen, dann den Ingwer, Kartoffeln und Möhren hinzufügen. Alle Zutaten rund herum andünsten. Mit dem Tafelwein ablöschen und die Brühe aufgießen, oder den Wein weglassen und die Brühe sofort aufgießen. Die Suppe im halbgeschlossenen Topf köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die Suppe vom Herd nehmen und pürieren. (Vorsicht: bei zu kleinem Topf könnte es spritzen!!!) Die Suppe mit der Milch verdünnen. Dann mit Sojasauce, Currypulver und Salz abschmecken. Eventuell noch mal kurz erhitzen, falls sie in der Zwischenzeit zu kalt geworden ist.

Schmand mit etwas Salz, Pfeffer und Kräutern vermengen.

Suppe dann in Schalen mit einem „Klecks“ Schmand servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

02.07.04 Keksle

Würziges Blumenkohlcurry M

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl

500 g Kartoffeln, klein

1 Zwiebel(n)

30 g Ingwer, frisch

3 EL Curry

50 g Butter

375 ml Gemüsebrühe

375 ml Milch

150 g Erbsen, TK

30 g Mehl

150 g Crème fraîche

Salz

½ Bund Petersilie

Zubereitung

Blumenkohl in Röschen teilen. Kartoffeln schälen und eventuell halbieren. Zwiebel und Ingwer fein hacken. Beides mit 2 EL Curry im heißen Fett anrösten. Blumenkohl und Kartoffeln zufügen und kurz andünsten. Brühe und Milch angießen, aufkochen, ca. 15 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Ca. 4 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen zufügen und mitgaren. Mehl, Creme fraiche und etwas Wasser glatt verrühren, in das Gemüsecurry rühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Blumenkohlcurry mit Curry und Salz abschmecken.

Petersilie grob hacken. Blumenkohlcurry mit Petersilie und Curry bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 29.04.02 Simone Hefner

Zwei Wintersuppen M

Scharfe Möhrensuppe und cremige Zucchinisuppe

Zutaten für 6 Portionen

500 g Möhre(n)

40 g Zwiebel(n), weiße

10 g Ingwer -Wurzel, frische

½ Chilischote(n), rote, scharfe

50 g Butter

1 Liter Gemüsebrühe oder leichter Geflügelfonds

20 g Crème fraiche

100 ml Orangensaft

Salz und Pfeffer, weißer, aus der Mühle

10 g Steinpilze, getrocknete

350 g Zucchini

40 g Schalotte(n)

200 g Kartoffeln, (mehligkochend)

850 ml Gemüsebrühe oder leichter Geflügelfonds

50 ml Sahne

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Möhrensuppe die Möhren, die Zwiebel und den Ingwer schälen und klein würfeln. Von der Chilischote Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken.

(Man kann die Chili auch als ganzes zugeben, dann kann man sie leichter herausfischen, wenn man beim Abschmecken der Meinung ist, die Suppe sei scharf genug)

Die Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel und Ingwer darin farblos anschwitzen. Die Möhren- und Chiliwürfel 3 bis 4 Minuten mitschwitzen. Gemüsebrühe zugießen, einmal aufkochen, die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen. Fein pürieren, die Creme fraiche und den Orangensaft unterziehen, salzen und pfeffern.

Vor dem Servieren nochmals kurz erwärmen.

Für die Zuccinisuppe die Steinpilze in einer kleinen Schüssel in lauwarmerem Wasser 30 Minuten einweichen. Die Pilze herausnehmen, gut ausdrücken und klein hacken. Das Einweichwasser durch ein feines Sieb geben.

Von den Zucchini Blüten- und Stielansätze abschneiden, die Zucchini mit einem Kartoffelschäler schälen, die Schale klein schneiden und beiseite stellen.

Das Fruchtfleisch der Zucchini würfeln. Die Schalotten schälen und hacken. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Die Butter in einem Topf zerlassen, die Schalotten und die Steinpilze darin farblos anschwitzen. Zucchini- und Kartoffelwürfel zugeben und 3 bis 4 Minuten mitschwitzen. Die Gemüsebrühe und das Einweichwasser der Pilze zugeben. Aufkochen, die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen. In den letzten 3 Minuten die kleingeschnittenen Zuccinischalen mitkochen. Alles im Mixer fein pürieren, bei Bedarf etwas Fond nachgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Sahne verfeinern.

In die Mitte des Suppentellers eine kleine Schöpfkelle Zuccinisuppe geben, die Möhrensuppe ringsum gießen.

Besonders hübsch sieht es aus, wenn man das Ganze noch mit einer Kapuzinerkresseblüte garniert (gibt's auch im Winter manchmal auf guten Gemüsemärkten)

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

04.01.03 Nearlyheadlessnick

Tofu

Curry Gemüse mit Tofu

Zutaten für 4 Portionen

60 g Sultaninen

2 EL Öl

1 Zwiebel(n), gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, gehackt

1 EL Ingwer, frisch gerieben

2 TL Curry
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Kurkuma
TL Salz
250 g Karotte(n), gewürfelt
2 Chilischote(n), rot, klein gehackt
250 g Brokkoli
250 g Blumenkohl
250 g Tofu, fester, in Würfel geschnitten
Sojasauce
1 Dose/n Kokosmilch
1 Limone(n)
1 EL Zucker, braunen
60 Cashewnüsse, gehackt und geröstet

Sultaninen ca. 15 Min. in lauwarmem Wasser einweichen. Tofuwürfel mit Sojasauce beträufeln und abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Tofuwürfel in einer Pfanne mit 1EL Öl kross braten, mit Sojasauce ablöschen und auf einem Teller beiseite stellen

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel Knoblauch und Ingwer beifügen, 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Gewürze und Salz darüber streuen. 5 Min unter Rühren mitdünsten. Die Mischung in einen Topf geben.

Sultaninen abgießen und abtropfen lassen. Mit Karotten, Peperoni, Brokkoli, Blumenkohl und Tofu in den Topf dazugeben. Mit Kokosmilch aufgießen. 15-20 Min. bei kleiner Hitze garen, bis das Gemüse knapp weich ist. Currygemüse mit Limonensaft und braunem Zucker abschmecken. Cashewnüsse darüber streuen und sofort anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Freischaltung: 27.12.02 Traube

Frittierter Tofu

Peperoni
Agedashi Tofu

Zutaten für 4 Portionen

250 g Tofu
100 g Kartoffelmehl, (Stärkemehl)
800 ml Öl
160 ml Brühe (Dashi)
40 ml Sojasauce
40 ml Wein, (Mirin)
80 g Rettich, geriebener japanischer
1 EL Ingwer, geriebener

1 Frühlingszwiebel(n)

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 170

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 17.10.04 vanity

Gebackener Tofu

Tofu no Usuage Shogajoyu

Zutaten für 4 Portionen

250 g Tofu, japanischer

100 g Mehl (Weizenmehl)

2 EL Öl

100 g Rettich, Daikon (Japanischer Rettich)

1 Stück Ingwer, frischer (etwa 4 x 2 cm)

Sojasauce, japanische

Zubereitung

Tofu kurz in kaltes Wasser tauchen, abtropfen lassen und gründlich ab-rupfen. Dann vorsichtig in 8 gleich große Würfel schneiden.

Tofustücke in Mehl wenden und in heißem Öl in einer Pfanne von jeder Seite etwa 1 in. bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Rettich und Ingwer schälen und jeweils separat fein reiben. Rettich aus-pressen und mit der Hand daraus vier gleich große Häufchen formen.

Jeweils 2 Stücke Tofu auf einem Teller anrichten. Daneben jeweils einen Rettichberg setzen und oben mit Ingwer verzieren. Ein Schälchen japani-sche Sojasauce dazustellen. Die Tofustücke werden vor dem Essen mit etwas Sojasauce übergossen.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Brennwert p. P.: 170

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 17.10.04 vanity

Japanischer ausgebackener Tofu

Agedashi dofu

Zutaten für 4 Portionen

2 Stück Tofu, fest (ca. 700 g)

1 Tasse Kartoffelmehl
Öl
1 Tasse Rettich, gerieben
1 TL Ingwer, frisch, gerieben

Für die Sauce:

1 EL Sake, alternativ auch Weißwein oder milder Sherry
1 TL Zucker
2 EL Sojasauce

Zubereitung

Am besten gelingt mir das Gericht mit ganz normalem Tofu aus dem Asia- oder Bioladen (also nicht mit japanischem Seiden-Tofu aus dem Tetrapack). Wichtig ist hierbei jedoch, dass der Tofu ca. 30 Minuten in kaltem Wasser eingeweicht wird, um den manchmal recht unangenehmen Beigeschmack herauszuspülen. Wasser mehrmals wechseln!

Tofu (nach dem Einweichen) in einem Sieb ca. 10 Minuten abtropfen lassen, dann mit Küchentuch trocken tupfen. Zwischenzeitlich die Zutaten für die Soße in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Tofustücke vierteln.

In einem Topf (oder Friteuse) soviel Öl erhitzen, dass die Tofustücke darin schwimmen können. Tofu in Kartoffelmehl wenden und bei ca. 180 Grad knusprig ausbacken. Mit einem Schaumlöffel den Tofu herausnehmen und abtropfen lassen.

Den Tofu auf 4 Schälchen verteilen und mit der Soße übergießen.

Den Rettich und Ingwer darüber geben.

Eignet sich bei einem japanischen Menü gut als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten, schmeckt aber auch einfach mit Reis sehr gut.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 23.04.05 Shimone

Tofu in Rotwein Sahnesauce

Zutaten für 2 Portionen

350 g Tofu

4 EL Sojasauce

1 große Zwiebel(n)

500 g Champignons

2 Zehe/n Knoblauch

Ingwer, frischer, 2 cm

5 EL Butter

3 EL Tomatenmark
125 ml Wein, rot, trocken

200 ml Buttermilch

1 EL Basilikum, frisches, gehacktes
2 EL Petersilie, frische, gehackte
Salz
Pfeffer
350 g Bandnudeln

Zubereitung

Den Tofu in große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben, die Sojasauce darüber geben, alles unterheben und einige Zeit im Kühlschrank marinieren lassen.

Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, den Knoblauch mit einem breiten Messer zerdrücken und fein hacken, den Ingwer ebenfalls fein hacken.

Den Wok oder auch Pfanne erhitzen und 3 EL Butter darin schmelzen lassen. Die Zwiebelringe darin anschwitzen, Knoblauch und Ingwer in den Wok bzw. die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Die Champignons zugeben und ca. 10 Minuten schmoren lassen, bis die Pilze weich sind. Die Zwiebel-Pilz-Mischung aus dem Wok (Pfanne) nehmen und beiseite stellen.

Den Wok oder die Pfanne wieder auf die Herdplatte stellen, die restliche Butter darin schmelzen lassen, den marinierten Tofu hineingeben und scharf anbraten. Die Zwiebel-Pilz-Mischung und das Tomatenmark zugeben, unterrühren und mit dem Wein und der Buttermilch angieße. Die Temperatur reduziere, mit Salz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Ab und zu vorsichtig umrühren.

In der Zwischenzeit die Nudeln al dente kochen. Anschließend durch ein Sieb abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Nudeln auf dem Teller anrichten, die Kräuter in die Sauce einrühren, nochmals abschmecken und die Sauce über die Nudeln geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 04.03.04 Ginga

Tofu Lauch Champignon Pfanne

Zutaten für 3 Portionen

1 Stück Ingwer, frischen, walnussgroß
2 Zehe/n Knoblauch
1 Zitrone(n), unbehandelt, die Schale

500 g Tofu
2 Stange/n Lauch
250 g Champignons
250 ml Gemüsebrühe
1 TL Speisestärke
2 EL Sojasauce
4 EL Öl, neutrales
Salz
Cayennepfeffer

Am besten wird alles erst mal vorbereitet, so kommt man später nicht unter Druck. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Entweder bereits fertige Zitronenschale verwenden oder ein langes Stück Schale von der unbehandelten Zitrone abschälen (nur die oberste Schicht). Das Stück Schale dann in dünne etwa 1 cm lange Streifen schneiden. Den Tofu in 1 cm Würfel schneiden. Den Ingwer, Knoblauch, die Zitronenschale und den Tofu vermischen und anschließend in 2-3 EL neutralem Öl anbraten, bis der Tofu leicht gold-gelb bis braun wird. Dann alles aus der Pfanne in eine Schüssel geben und zur Seite stellen (Falls der Knoblauch eher anfangen sollte dunkel zu werden, dann sollte man alles eher herausnehmen).

Nun den Lauch in dünne Ringe und die Champignons in Scheiben schneiden. Dann den Lauch, da er etwas länger zum gar werden braucht, und dann die Champignons in der gleichen Pfanne wie den Tofu in 1 EL Öl leicht anschmoren. Wenn man sieht, dass sie nicht mehr roh sind, dann sind sie genau richtig.

Während sie garen, 250 ml Gemüsebrühe zubereiten. Die Brühe, Sojasauce und den TL Stärke vermischen. Sind der Lauch und die Champignons leicht gegart, wird die Tofu-Mischung wieder in die Pfanne gegeben das ganze erneut ein Paar Minuten (höchstens 2-3) gegart und dann mit der Brühe abgelöscht. Das ganze jetzt noch aufkochen lassen und dann für eine Minute brodeln lassen. Zum Schluss evtl. mit Salz und Cayennepfeffer (1-2 TL) abschmecken.

Dazu passt Reis (insbesondere Jasmin-Reis), wobei man weniger Reis als Tofu verwenden sollte.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 09.11.04 TheSaintSinner

Wan Tan

Selleriestangen
150 g Kohl
210 g Möhren
125 g Tofu
125 g Sojabohnensprossen

2 El Wasserkastanien
2 Knoblauchzehen
4 Frühlingszwiebeln
3 TL frischer Ingwer

1 El Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Dann 2 gehackte Knoblauchzehen, 4 gehackte Frühlingszwiebeln und 3 TL geriebenen frischen Ingwer 2 min braten. Anschließend 2 in feine Scheiben geschnittene Selleriestangen, 150 g in feine Streifen geschnittenen Kohl, 210 g geriebene Möhren, 125 g in feine Scheiben geschnittenen frittierten Tofu, 125 g gehackte Sojabohnensprossen und 2 El gehackte Wasserkastanien zugeben. Die Pfanne zudecken und 2 min dämpfen. 3 El Stärke mit 1 El Wasser, 2 TL Sesamöl, 2 TL Sojasauce und jeweils ½ TL Salz und weißem Pfeffer glattrühren. Zu der Gemüsemischung geben und 2 min rühren, bis die Sauce eingedickt ist. Vollständig abkühlen lassen. 1 El der Füllung in die Mitte jeder Wan-Tan Teighülle füllen (etwa 40 werden benötigt). Die Ecken mit etwas Wasser einpißenseln, die Ränder hochnehmen und zu kleinen Säckchen formen. Die Seiten zusammendrehen und -drücken. In heißem Öl 4-5 min frittieren oder in einem Dämpfer 25-30 min dämpfen

Wok

Austernpilze mit Sesamkörnern

4 Personen
Zutaten:
2 El Erdnussöl
1 El Sesamkörner
1 1/2 TL Ingwer, frisch, geschabt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 Korianderwurzeln, frisch
600 g Austernpilze in Streifen
3 Stangen Sellerie, schräg in feine Streifen geschnitten
1 klein Rote Paprika, in 1x 1 cm Quadrate geschnitten
100 ml Heißes Wasser oder Brühe
etwas Salz
1 El Helle Sojasoße
2 TL Maisstärke
1 El Wasser
2 Korianderpflanzen, frisch, feingehackt
etwas Pfeffer (weiß oder Szechuan)

Zubereitung

Erdnussöl im Wok erhitzen. Sesamkörner hineingeben und sofort den Deckel drauf tun (Vorsicht, wenn das Öl zu heiß ist verbrennen die Körner). Wenn sie aufgehört haben zu springen herausnehmen und beiseite legen.

Dann Ingwer, Knoblauchzehe und Korianderwurzeln in den Wok geben und kurz Pfannenrühren.

Danach die Austernpilze in Streifen und nach wenigen Minuten Sellerie, schräg in feine Streifen geschnitten und Paprika, zufügen, 2-3 Minuten Pfannen rühren.

100 ml heißes Wasser oder Brühe, Salz, Sojasoße (oder 2 Tl. Sojasoße und 1 El Austernsoße) mischen, über das Gemüse geben und ein paar Minuten simmern.

Maisstärke und 1 El Wasser mischen, die Gemüse an die Seite des Wok schieben, die Stärke einrühren, andicken lassen, Gemüse, den Koriander und Sesamkörner unterheben, mit Pfeffer (weiß oder Szechuan) abschmecken und sofort servieren.

eigenes Rezept

Blumenkohl mit Kartoffeln, indisch

alu gobi

Zutaten für 4 Portionen

5 Kartoffeln, klein gewürfelt

2 TL Ingwer, fein gewürfelt

2 EL Koriander, frisch, klein gehackt

2 kleine Chilischote(n), grün, mit oder ohne Kerne, klein gehackt

1 Prise Salz

1 Prise Chilipulver

1 Blumenkohl, klein geschnitten

1 Msp. Kurkuma

Öl

Gewürzmischung (Garam Masala)

Zubereitung

Kartoffeln, Blumenkohl, Chili und Ingwer würfeln. Öl im Wok (oder einem hohen Topf) erhitzen und das gewürfelte Gemüse dazugeben. Im Öl wenden, bis alles bedeckt ist, und dann auf Mittelhoher Stufe gar werden lassen. Immer mal wieder dabei umrühren. Am Ende mit Chilipulver, Kurkuma und Garam Masala würzen. Salz nach Belieben zufügen. Sparsam mit Kurkuma, eine Messerspitze reicht vollkommen. Wer frischen Koriander nicht mag, kann ihn weglassen. Aber nicht mit Korianderpulver substituieren, der Geschmack ist nicht vergleichbar.

Dazu schmeckt Naan, aber Tortillas oder Weißbrot sind auch.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 18.01.05 akama

Blumenkohl Tomaten Curry

Zutaten für 4 Portionen

3 EL Öl (Sesamöl)

3 cm Ingwer - Wurzel, frisch, fein gehackt

2 Zwiebel(n), fein gehackt

½ TL Senfkörner, schwarz

½ TL Kreuzkümmel, ganz

1 TL Salz

1 TL Kurkuma

1 kg Blumenkohl, in Röschen zerteilt

3 Tomate(n), gewürfelt

1 Chilischote(n), frisch, grün, fein gehackt

½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 Prise Zucker

2 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung

In einer tiefen Pfanne oder einem Wok das Öl erhitzen. Senfkörner, Kreuzkümmelsamen, Zwiebeln und Ingwer unter Rühren 1-2 Minuten anbraten. Salz und Kurkuma zugeben und 5 Minuten weiterbraten. Dann den Blumenkohl zugeben und gut umrühren. Die Tomaten und die Chilischote dazugeben, mit Zucker und dem gemahlenen Kreuzkümmel würzen und unter ständigem Rühren bei kleiner Flamme weitergaren, bis der Blumenkohl bissfest ist.

Mit Salz abschmecken und mit frischer gehackter Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 12.03.05 juti

Buddha Gemüse

4 Portionen

3 Tongupilze

2 El Getrocknete Mu-Err Pilze

1 Dünne Lauchstange

1 Möhre
1/2 Chinakohl
100 g Zuckererbsen
3 Frühlingszwiebeln
100 g Bambussprossen
100 g Champignons
100 g Blumenkohlrischen
1 Handvoll Babymaiskörbchen
1 Handvoll Grüne Bohnen; in
Streichholzgröße
geschnitten
2 El Neutrales Öl
1 El Sesamöl
1 Tl. Feingehackter Ingwer
1 Tl. Fein gehackter Knoblauch
1 Chilischote; oder doppelte
Menge
1 El Sojasauce; oder doppelte
Menge
2 El Austernsauce
2 El Sherry
2 El Gemüsebrühe

Rainer Huebenthal 22.05.94 Textlich etwas verändert

Die getrockneten Pilze mit kochendem Wasser übergießen und einweichen. Tongupilze vierteln, Stiel entfernen.

Gemüse putzen, Möhre stifteln. Chinakohl in 2 cm große Würfel schneiden. Erbsenschoten entfädeln, Stiel und Blüte abknipsen. Frühlingszwiebel in Ringe, Bambus in Stifte schneiden. Pilze je nach Größe halbieren, Blumenkohl in maximal walnussgroße Stücke zerpflücken. Maiskörbchen längs halbieren. Bohnenspitzen abschneiden.

Öl im Wok erhitzen, zuerst Ingwer, dann Knoblauch hinzugeben. Danach der Reihe nach die Chilis, dann festes Gemüse und die Pilze dazugeben. 2-3 min braten, dann das restliche Gemüse dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Die flüssigen Zutaten dazugeben, aufkochen, 2 min rühren, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat. Mit Koriander dekorieren.

Buntes Wok Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

450 g Brokkoli
3 Zehe/n Knoblauch
1 Stück Ingwer - Wurzel, frisch
3 Möhre(n)
125 g Zuckerschote(n)
2 Paprikaschote(n)
3 EL Öl (Erdnussöl)
2 EL Gemüsebrühe
1 kl. Glas Maiskölbchen
1 EL Sojasauce
4 Frühlingszwiebel(n)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Brokkoli in Röschen teilen, Knoblauch hacken, Ingwer reiben. Möhren in Stifte, Paprika in Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen. Öl im Wok erhitzen, Knoblauch und Ingwer unter Rühren ca. 1 Min. anbraten. Danach Brokkoli, Möhren und Paprika zufügen und alles 5 Min. garen. Rühren nicht vergessen! Brühe, Zuckerschoten und Mais mit in den Wok geben und alles weitere 3 Min. garen. Danach die Sojasauce unterrühren. Gewürfelte Frühlingszwiebeln zum Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Man kann das Gemüse als eigenständige Mahlzeit, zu gegrilltem Fisch oder Lammkotelets servieren. Das Gemüse kann man je nach Saison und Geschmack variieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 28.05.02 Hobbykoechin

Chinakohl mit Honig

Zutaten für 4 Portionen

450 g Chinakohl
1 EL Öl (Erdnussöl)
1 TL Ingwer, frisch gerieben
2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
1 Chilischote(n), rot, in Ringen
1 EL Reiswein, chinesischer (ersatzweise trockener Sherry)
4 TL Sojasauce, hell
4 TL Honig, klar
120 ml Orangensaft
1 EL Öl (Sesamöl)

2 TL Sesam

Zum Verzieren:

Orange(n) - Schale, in feinen Streifen

Zubereitung

Blätter des Chinakohls in sehr feine Streifen schneiden.

Erdnussöl im vorgeheizten Wok erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili in den Wok geben und kurz anbraten.

Chinakohl, Reiswein (oder Sherry), Sojasauce, Honig und Orangensaft in den Wok geben. Sesamsamen über den Kohl streuen und alles gut vermengen.

Die Kohlpfanne in vorgewärmte Schüsseln geben, mit Orangenschale garnieren und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 07.08.05 Bezwinger

Chop Suey

Zutaten für 4 Portionen

1 Paprikaschote(n), gelb, entkernt

1 Paprikaschote(n), rot, entkernt

1 Karotte(n)

1 Zucchini

1 Knolle/n Fenchel

1 Zwiebel(n)

60 g Zuckerschote(n)

2 EL Öl (Erdnussöl)

3 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

1 TL Ingwer, frisch gerieben

120 g Sprossen (Mungobohnensprossen)

2 TL Zucker, brauner

2 EL Sojasauce, hell

120 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Paprika, Karotte, Zucchini und Fenchel in feine Scheiben bzw. Streifen schneiden. Zwiebel achteln. Zuckererbsen diagonal durchschneiden, um die Oberfläche zu maximieren.

Öl im vorgeheizten Wok erhitzen, Knoblauch und Ingwer hineingeben und kurz anbraten. Zwiebel zugeben und etwa 1 Minute mitbraten.

Paprika, Karotte, Zucchini, Fenchel und Zuckererbsen in den Wok geben und 2 Minuten mitbraten.

Bohnensprossen in den Wok geben. Zucker, Sojasauce und Gemüsebrühe unterrühren. Bei schwacher Hitze 2-3 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich und gut mit Sauce bedeckt ist.

Gemüse mit der Sauce in Schüsseln geben und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 07.08.05 Bezwinger

Hallo,

so weit ich weiß, sollten die verschiedenen Gemüsesorten nach Härtegraden in den Wok kommen. In diesem Fall also die Möhren als erstes, sonst könnte es passieren, dass die Möhrenstifte noch etwas zu hart und z.B. Paprika oder Zucchini ganz weich sind.

Ich habe dem Gericht noch einige (vorher eingeweichte) chinesische Trockenpilze zugefügt. Alles mit etwas Sambal Olek und Chinagewürz abgeschmeckt. Kurz vor dem Servieren dann noch pro Pers. 1 TL Sesamöl untergerührt.

LG imar Kommentar von imar 09.08.2005 16:03

Hallo imar,

wenn du alle Zutaten gleich groß schneidest, musst du die härteren natürlich früher in den Wok geben, aber wenn du die härteren etwas dünner schneidest als die weicheren, reicht das im Wok vollkommen aus.

Das Abschmecken mit Sambal Olek ist immer Geschmackssache, denn bei mir essen leider nicht alle gerne so scharf, aber ich selbst kann mir das sehr gut vorstellen.

Gruß Bezwinger Kommentar von Bezwinger 09.08.2005 20:08

[Gemüse in Erdnuss-Kokos-Sauce](#)

aus Indonesien

Zutaten für 4 Personen:

200 g Jasmin- bzw. Basmatireis (geschält oder natur),

300 g breite grüne Bohnen,

300 g junge Möhren,

1 Zwiebel,

1 kleine Gärtnergurke,

150 g Mungo- oder Sojabohnenkeimlinge (Glas oder selbst gekeimt),

1,5 EL Erdnussmus,

100 ml Bio-Kokosmilch,

100 ml Gemüsebrühe aus Extrakt,
1 TL frisch geriebener Ingwer,
3 EL indonesische Bio-Sojasauce (Reformhaus),
2 EL Soja- oder Erdnussöl,
1 TL Sambal Ölek (Chilipaste) oder 2-3 Msp. Cayennepfeffer,
2 EL Limetten- oder Zitronensaft,
Meersalz,
frische Minze- oder Korianderblätter zum Bestreuen

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsangabe garen. Die Bohnen waschen, putzen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Wasser 3-4 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Möhren schälen. Zwiebel schälen und vierteln, beides in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Keimlinge abbrausen. Erdnussmus mit Kokosmilch, Gemüsebrühe, Ingwer und Sojasauce glatt rühren. Einen Wok oder eine große Pfanne mit hohem Rand erhitzen. 2 EL Öl hineingeben. Bohnen, Möhren und Zwiebel darin 3 Minuten braten. Gurke und Sojabohnenkeimlinge untermischen. Die angerührte Flüssigkeit dazu geben und alles zusammen noch 2-3 Minuten garen. Gemüse mit Sambal Ölek oder Cayennepfeffer, Limetten- oder Zitronensaft und Salz abschmecken und mit Kräuterblättern bestreuen.

Pro Portion: ca. 400 kcal/1670 kJ

TIPP: Dazu schmecken gut gebratene Tofuscheiben

Geschmorte schwarze Pilze

und Bambussprossen nach Peking - Art

Zutaten für 4 Portionen

250 ml Öl (Erdnussöl)

375 g Sprossen (Bambussprossen), in Keile geschnitten

1 Zehe/n Knoblauch

2 Scheibe/n Ingwer

1 Schalotte(n) oder Frühlingszwiebel

8 Pilze, getrocknete schwarze, 1 Stunde in warmem Wasser eingeweicht,

500 ml Hühnerbrühe

1 EL Sojasauce, hell

1 TL Sojasauce, dunkle

½ TL Zucker

½ TL Essig (Gewürz- oder Weinessig)

1 EL Wein (chinesischer Reiswein)

Zubereitung

Das Öl in einem Wok erhitzen und die Bambussprossen braten, bis sie leicht gebräunt sind, dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Öl bis auf 3-4 EL abgießen und den Wok wieder erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Schalotte zugeben und braten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und wegwerfen.

Die Bambussprossen sowie alle restlichen Zutaten in den Wok geben und zum Kochen bringen. Zudecken, auf mittlere Hitze zurückschalten und 15 Minuten köcheln lassen.

Aufdecken, auf starke Hitze schalten und scharf kochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist; dann auf eine Servierplatte geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 30.11.02 Judith

Japanischer ausgebackener Tofu

Agedashi dofu

Zutaten für 4 Portionen

2 Stück Tofu, fest (ca. 700 g)

1 Tasse Kartoffelmehl

Öl

1 Tasse Rettich, gerieben

1 TL Ingwer, frisch, gerieben

Für die Sauce:

1 EL Sake, alternativ auch Weißwein oder milder Sherry

1 TL Zucker

2 EL Sojasauce

Zubereitung

Am besten gelingt mir das Gericht mit ganz normalem Tofu aus dem Asia- oder Bioladen (also nicht mit japanischem Seiden-Tofu aus dem Tetrapack). Wichtig ist hierbei jedoch, dass der Tofu ca. 30 Minuten in kaltem Wasser eingeweicht wird, um den manchmal recht unangenehmen Beigeschmack herauszuspülen. Wasser mehrmals wechseln!

Tofu (nach dem Einweichen) in einem Sieb ca. 10 Minuten abtropfen lassen, dann mit Küchenkrepp trocken tupfen. Zwischenzeitlich die Zutaten für die Soße in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Tofustücke vierteln.

In einem Topf (oder Friteuse) soviel Öl erhitzen, dass die Tofustücke darin schwimmen können. Tofu in Kartoffelmehl wenden und bei ca. 180 Grad

knusprig ausbacken. Mit einem Schaumlöffel den Tofu herausnehmen und abtropfen lassen.

Den Tofu auf 4 Schälchen verteilen und mit der Soße übergießen.

Den Rettich und Ingwer darüber geben.

Eignet sich bei einem japanischen Menü gut als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten, schmeckt aber auch einfach mit Reis sehr gut.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 23.04.05 Shimone

Junges Gemüse in Senfsahne M

Zutaten für 4 Portionen

2 Kohlrabi

1 Bund Möhre(n)

1 Bund Lauchzwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

20 g Ingwer, frisch

2 Stängel Thymian, frisch

3 EL Olivenöl

2 EL Senf, mittelscharf

100 ml Kaffeesahne (10% Fett)

½ Bund Minze

Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Kohlrabi und Möhren schälen und in dünne, lange Stifte schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, kalt abspülen und schräg in Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Ingwer schälen und fein hacken.

Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen.

Das Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst den Knoblauch, dann die Möhren, den Kohlrabi, Ingwer, die Thymianblättchen und zum Schluss die Lauchzwiebeln unter Rühren andünsten. Senf und Kaffeesahne zugeben und alles 5 Minuten garen (evt. einen Deckel auf den Wok oder die Pfanne legen).

Inzwischen die Minze abspülen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Minze bestreuen. Dazu passen Couscous, Reis oder Zartweizen. Ein Rezept, das zu jedem Gemüse passt, z.B. Spargel, Zucchini, Paprika, rote Bete oder Gemüsezwiebeln.

Tipp: Wer mehr Soße mag, einfach 100 ml Gemüsebrühe oder Kaffeesahne (oder eine Mischung aus beidem) zugießen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Freischaltung: 19.04.05 Nell1

Knoblauch Ingwer Frühlingszwiebel Öl

Zutaten für 1 Portionen

300 ml Öl (Erdnussöl, ersatzweise Pflanzenöl)

6 EL Knoblauch, in feine Scheiben geschnitten

12 Scheibe/n Ingwer, frisch, je etwa 5 x 1 cm groß

6 Frühlingszwiebel(n), geputzt

Zubereitung

Einen Wok oder eine große Pfanne erhitzen, das Erdnussöl hineingeben. Wenn es beginnt zu rauchen, die Knoblauchscheiben, den Ingwer und die Frühlingszwiebeln dazugeben und anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Nun abkühlen und über Nacht ziehen lassen. Das Öl durch ein Sieb gießen.

Zimmerwarm gebrauchen. Hält 6 Monate im Kühlschrank.

Ergibt 300 ml.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

14.12.03 Ronomu

Kokospinat

Zutaten für 4 Portionen

700 g Blattspinat

2 EL Butterschmalz (Ghee)

4 Schalotte(n), gehackt

1 Chilischote(n), in Ringe

Ingwer, frisch, 4 cm, gehackt

200 ml Kokosmilch, ungesüßt

Salz

2 EL Honig

2 TL Öl (Sesamöl)

3 Zehe/n Knoblauch, gehackt

Zubereitung

Spinat abbrausen und trocken schleudern. Ghee in einem Wok erhitzen, Schalotten, Chili, Ingwer und Knoblauch anbraten, Spinat dazu tun und zusammenfallen lassen. Spinat 10-12 Minuten dünsten, mit Kokosmilch aufgießen, mit Salz, Honig und Sesamöl abschmecken und von Feuer nehmen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 13.05.04 S.B. 5

Mais Sprossen aus dem Wok

Asiatisch europäische Eigenkreation

Zutaten für 4 Portionen

½ Bund Frühlingszwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Ingwer, 2 cm

1 Chilischote(n)

1 Dose/n Mais

250 g Sprossen (Mungobohnensprossen)

3 EL Kokosraspel

Sojasauce (Ketjap Manis)

Fischsauce

Sambal Olek

2 EL Öl

Zubereitung

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Ingwer, Chilischoten und Knoblauch fein hacken. Mais abtropfen lassen. Öl im Wok erhitzen, Zwiebeln, Chilis, Ingwer und Knoblauch unter rühren bei großer Hitze anbraten. Es muss alles wunderbar duften. Mais dazugeben, etwa 1 Minute Rührenderweise erhitzen. Nun die Sprossen dazugeben und eine weitere Minute garen. Alles muss noch schön knackig sein. Nun die Kokosflocken untermischen, mit Fischsauce, Ketjap Manis (süße Sojasauce) und Sambal Olek nach Belieben abschmecken. Fertig!

Dazu Reis servieren, zusammen mit Sojasauce und Sambal Olek auf den Tisch stellen, so dass sich jeder selber nachwürzen kann.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 07.08.03 mausel

Pilze auf Chinakohl

4 Personen

300 g Shitake-Pilze
200 g Austernpilze
300 g Weiße Champignons; klein
mit geschlossene Kappe
20 g Zuckerschoten
4 Stangen Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
durchgepresst
1 Stück Ingwer, walnussgroß
klitzeklein
Sonnenblumenöl

ZUR WUERZE

Sesamöl
Hauch Zucker
Sojasauce
Etwas Salz
1 Chinakohl
Sonnenblumenöl
1/2 Zitrone; den Saft
4 El Brühe
; Salz und Pfeffer

Chinakohl vom groben Strunk befreien und die Blätter halbieren und im Wok oder in einer Pfanne in Sonnenblumenöl braten und mit Brühe, Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.

Die Pilze säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Von den Shitake-Pilze den Stiel abschneiden - ist ungenießbar. Alle weiteren Zutaten inkl. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln klein schneiden. Dann alles im heißen Wok nacheinander dazu geben und braten. Immer wenden und wenden. Dann mit Sesamöl, Zucker, Salz oder einem Hauch Sojasauce würzen.

Die Pilze und Wokzutaten auf dem gebratenen Chinakohl servieren. Dazu passt ein grüner Tee, Bier oder ein Riesling.

Rote Linsen mit Joghurt M

Kleine Mahlzeit mit Reis oder als Beilage zu Fisch und Fleisch

Zutaten für 4 Portionen

500 g Linsen, Rote

1 TL Kurkuma

1 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Ingwer, frischer (Größe wie 2 Knoblauchzehen)

2 Chilischote(n), grüne

1 EL Butterschmalz oder Ghee (geklärte Butter)

½ TL Kreuzkümmel, (gemahlen)

100 g Joghurt

½ TL Salz

Zubereitung

Die Linsen abbrausen und verlesen, mit Kurkuma, Salz und 1 Liter Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze garen, nicht zu weich werden lassen (ca. 10 Min)

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und fein würfeln. Den Chili entkernen, abbrausen und sehr fein würfeln.

In einem Wok oder einer hochwandigen Pfanne Ghee oder Butterschmalz erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, und Ingwer darin andünsten. Erst wenn die Zwiebeln weich sind, den Chili, sowie den Kreuzkümmel hinzufügen.

Die Linsen abgießen und dazugeben. Das Ganze erhitzen, abschmecken und gründlich umrühren. In einer Schüssel anrichten.

Joghurt glatt rühren, über die Linsen geben und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Freischaltung: 10.09.04 Gabl

Spinat mit Sesam und Joghurt M

als kleine Mahlzeit oder als Beilage zu Fisch und Fleisch

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spinat, fester (TK tut's auch)

1 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Ingwer, frischer (Größe wie 2 Knoblauchzehen)

1 TL Koriander, gemahlen

1 TL Kreuzkümmel

2 Chilischote(n)
2 EL Butterschmalz oder Ghee (geklärte Butter)
½ TL Curry
½ TL Zucker
1 Prise Salz

150 g Joghurt
2 EL Sesam

Zubereitung

Spinat putzen und gründlich waschen, bzw. TK-Spinat gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Chilis entkernen und abrausen, Ingwer schälen, und alles fein würfeln. Mit dem Koriander und dem Kreuzkümmel vermischen.

In einem Wok oder einer hochwandigen Pfanne Ghee oder Butterschmalz erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer, Koriander darin andünsten und den Curry, Salz und Zucker hinzufügen. Wenn sich alles gut vermischt hat und intensiv duftet, den abgetropften Spinat zugeben und unter vorsichtigem Wenden zusammenfallen lassen. Die Spinatblätter sollen sich gut mit den Gewürzen verbinden.

Zum Schluss den Joghurt in den Spinat einrühren. Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne ohne Fett golden rösten und über den Spinat streuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Freischaltung: 10.09.04 Gabl

Teigtaschen

Zutaten für 4 Portionen
2 EL Öl (Erdnussöl)
1 TL Ingwer, fein gehackt
1 TL Knoblauch, fein gehackt
60 g Sprossen (Bambussprossen), gehackt
60 g Karotte(n), gehackt
60 g Erbsen, grüne
60 g Champignons, gehackt
3 Pilze, getrocknete schwarze, eingeweicht, abgetropft, Stiele entfernt und gehackt
15 g Pilze (Wolkenohrpilze), eingeweicht und grob gehackt
6 EL Hühnerbrühe
1 EL Sojasauce, hell
1 TL Salz

1 TL Zucker
1 TL Austernsauce
1 TL Wein (chinesischer Reiswein)
1 TL Speisestärke
2 EL Koriandergrün, gehackt

Zubereitung

Das Öl in einem Wok erhitzen und Ingwer, Knoblauch, Gemüse sowie Pilze zugeben. Bei starker Hitze 1 Minute Pfannenrühren.

Brühe, Sojasauce, Zucker, Salz, Austernsauce, Wein und Maisstärke mischen. In den Wok geben und bei mittlerer Hitze 1 Minute Pfannenrühren. Den Koriander zugeben und gut verrühren. Die Mischung auf einem Teller ausbreiten und mögliche Flüssigkeit abgießen. Abkühlen lassen.

1 EL Mischung in die Mitte einer Teighülle geben. Zu einem Halbmond formen und in die obere Klappe zum Schließen 8-10 Falten drücken. Auf einen leicht eingefetteten Teller legen.

1,5 Liter Wasser in einem Wok zum Kochen bringen und eine Dampftopf darauf stellen.

Die Teigtaschen in den Dampftopf legen und etwas Zwischenraum lassen, damit sie nicht zusammenkleben.

Die Teigtaschen bei starker Hitze 10 Minuten dämpfen und dann sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Freischaltung: 30.11.02 Judith

Thai Satay Noodles

Zutaten für 4 Portionen

3 EL Erdnussbutter
3 EL Chilisauce, süße
100 ml Kokosmilch, dicke
100 ml Gemüsebrühe
2 EL Sojasauce
300 g chinesische Eiernudeln
2 EL Öl (Sesamöl)
5 cm Ingwer, frischer, gerieben
140 g Brokkoli, in Röschen
1 kleine Paprikaschote(n), rote, in Scheiben
85 g Maiskölbchen, längs halbiert
50 g Erbsen (Zuckererbsen - Mangetout)
3 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt
Basilikum
25 g Erdnüsse, geröstete, grob gehackt

Zubereitung

Erdnussbutter, Chilisauce, Kokosmilch, Brühe und Sojasauce zu einer glatten Sataysauce vermischen.

Nudeln in kochendem Wasser weich werden lassen.

Das Öl in einem Wok erhitzen, und Ingwer, Brokkoli, Paprika und Maiskölbchen unter Rühren kurz anbraten. Mangetout und Knoblauch dazu geben und kurz weiter braten. Die Sauce darüber gießen, und aufkochen lassen.

Die abgossenen Nudeln in den Wok geben, durchrühren und für 1-2 Minuten bei starker Hitze braten. Auf Tellern anrichten, und mit Basilikumblättern und den Erdnüssen garnieren.

Brennwert p. P.: 588

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Freischaltung: 31.08.05 CookieUK

Wan Tan

Selleriestangen

150 g Kohl

210 g Möhren

125 g Tofu

125 g Sojabohnensprossen

2 El Wasserkastanien

2 Knoblauchzehen

4 Frühlingszwiebeln

3 TL frischer Ingwer

1 El Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Dann 2 gehackte Knoblauchzehen, 4 gehackte Frühlingszwiebeln und 3 TL geriebenen frischen Ingwer 2 min braten. Anschließend 2 in feine Scheiben geschnittene Selleriestangen, 150 g in feine Streifen geschnittenen Kohl, 210 g geriebene Möhren, 125 g in feine Scheiben geschnittenen frittierten Tofu, 125 g gehackte Sojabohnensprossen und 2 El gehackte Wasserkastanien zugeben. Die Pfanne zudecken und 2 min dämpfen. 3 El Stärke mit 1 El Wasser, 2 TL Sesamöl, 2 TL Sojasauce und jeweils ½ TL Salz und weißem Pfeffer glattrühren. Zu der Gemüsemischung geben und 2 min rühren, bis die Sauce eingedickt ist. Vollständig abkühlen lassen. 1 El der Füllung in die Mitte jeder Wan-Tan Teighülle füllen (etwa 40 werden benötigt). Die Ecken mit etwas Wasser einpinseln, die Ränder hochnehmen und zu kleinen Säckchen formen. Die Seiten zusammendrehen und -drücken. In heißem Öl 4-5 min frittieren oder in einem Dämpfer 25-30 min dämpfen

Wok Gemüse

Menge: 4 Portionen

200 g Möhren
2 Zucchini; gelb und grün a 250 g
50 g Zuckerschoten
50 g Shiitake-Pilze
2 El Sesamsaat
2 Chilischoten
rot und grün
1 klein. Chinakohl; ca. 400 g
3 Knoblauchzehen
30 g Frische Ingwerwurzel
4 Stiele Koriandergrün
2 El Dunkles Sesamöl
1 El Austernsauce
Pfeffer
1 El Weißer Balsamessig
ersatzweise
Weißweinessig
2 El Helle Sojasauce

1. Möhren schälen, Zucchini und Zuckerschoten waschen. Alles in feine Streifen schneiden. Pilze putzen. Stiele entfernen, die Hüte in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Chilischoten längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Äußere Blätter des Chinakohls entfernen. Kohl halbieren, Strunk herauschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch pellen, Ingwer schälen, beides fein würfeln. Koriandergrün abzupfen, ein paar Blättchen zur Seite legen, Rest fein hacken.

2. Sesamöl in einem Wok erhitzen. Knoblauch, Chili und Ingwer kurz darin andünsten. Pilze hineingehen und anbraten, dann Möhren-, Zuckerschoten- und Zucchiniestreifen dazugeben und unter häufigem Rühren 2-3 Min. dünsten. Den Chinakohl vorsichtig unterheben und mit Austernsauce, Pfeffer, Essig, Sesam, gehacktem Koriandergrün und Sojasauce würzen, kurz durchschwenken und sofort mit gefülltem Rinderfilet und Puten Tempura servieren siehe folgende Rezepte.

: Zubereitungszeit: 35 Minuten

: **Pro Portion:** 5 g E, 9 g F, 10 g KH 140 kcal 583 kJ

Wok Gemüse Mix

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Möhre(n), geschält
- 4 Paprikaschote(n), bunt
- 1 kg Champignons, frisch
- 3 Zwiebel(n), rot
- 1 Bund Lauchzwiebel(n)
- 4 EL Öl (Distelöl)
- 1 TL Ingwer, frisch, oder Pulver
- evt. Gewürzmischung (Chinagewürz)
- Pfeffer
- Salz
- evt. Chilischote(n) und Ketjap Manis

Zubereitung

Die Karotten mit dem Schäler in breite, flache Streifen schneiden. Das restliche Gemüse in etwa gleich große Stücke scheibeln. In einem Wok oder einer Pfanne das Öl erhitzen, dann die Karotten anbraten. Nach und nach erst die roten Zwiebeln, dann die Paprika, zuletzt die Champignons und Lauchzwiebeln zugeben, wegen der Garzeit. Mit Ingwer, Chinagewürz, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer sich noch einen kleinen Kick geben will, kann noch 2 Chilischoten und etwas Ketjap Manis (süße Sojasauce) dazumengen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 04.02.05 Marcrobin

Woknudeln mit Gemüse und Kokosmilch

Zutaten für 3 Portionen

- 2 Zehe/n Knoblauch
- ½ Zwiebel(n)
- 2 Peperoni
- etwas Öl
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 kleiner Brokkoli
- 2 Lauchzwiebel(n)
- 400 ml Kokosmilch
- 125 g Nudeln (Woknudeln)
- 1 Ingwer, frischer
- etwas Sambal Olek
- etwas Sojasauce
- ½ Dose/n Sprossen (Mungosprossenkeime)

1 Pck. Zuckerschote(n)

1 Paprikaschote(n)

Gemüse klein schneiden. In der Zwischenzeit Öl im Wok heiß werden lassen, Peperoni, Knoblauchzehen und Zwiebel hinzugeben, mit Kokosmilch ablöschen, halbe Packung Woknudeln hinzufügen, warten, bis Nudeln die Flüssigkeit aufgenommen haben. Dann das restliche Gemüse zugeben und etwas köcheln lassen. Zum Schluss mit geriebenem Ingwer, Sambal Oelek und Sojasauce abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

25.08.04 bplus

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.

Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

kann, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Montag, 3. Oktober 2005

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,

erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.
Dann speichern, O K.

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Montag, 3. Oktober 2005