

Yotam Ottolenghi Vegetarische Köstlichkeiten

Extrait du livre

[Vegetarische Köstlichkeiten](#)

de [Yotam Ottolenghi](#)

Éditeur : MobiWell Verlag



<http://www.editions-narayana.fr/b17573>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



ZITRONENREIS MIT CURRYBLÄTTERN

FÜR 4 PERSONEN

Für diejenigen, die am liebsten Basmatireis pur genießen, wird dieses Rezept eine Offenbarung sein. Bei der Zubereitung kann nichts schiefgehen und das Ergebnis ist umwerfend. Wenn es vegetarisch bleiben soll, serviere ich den Reis mit pikanten asiatischen Pickles, ansonsten passt er auch zu einem knusprig gebratenen Hähnchen. Versuchen Sie, frische Curryblätter zu bekommen, dann können Sie sie am Stängel verwenden. Kaufen Sie ruhig ein großes Bund, die Blätter lassen sich gut einfrieren (Fotos Seite 57-58).

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Zimtstangen, die Gewürznelken, die Zitronenschale und die Curryblätter mit 1 1/2 TL Salz und 1/2 TL weißen Pfeffer in einen mittelgroßen Topf geben. Mit 680 ml Wasser bedecken und bei hoher Temperatur erhitzen. Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen.

Den Reis in eine ofenfeste Form (etwa 24 x 30 cm) füllen, das kochende Wasser mit den Gewürzen dazugießen und gut umrühren. Den Reis mit einem Bogen Backpapier abdecken, die Form mit Aluminiumfolie verschließen. Für 25 Minuten in den Backofen schieben, dann herausnehmen und den Reis noch 8-10 Minuten ausquellen lassen.

Unmittelbar vor dem Servieren die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Sobald sie geschmolzen und sehr heiß geworden ist, vorsichtig den Zitronensaft unterrühren. Den heißen Reis damit beträufeln und mit einer Gabel auflockern. In eine Schüssel füllen und sofort servieren (die Curryblätter und die Zimtstangen nach Belieben entfernen - hübscher sieht es aus, wenn sie drin bleiben).

5 kurze Zimtstangen (10 g)
10 Gewürznelken
Abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone, plus 1 EL Zitronensaft
3 Stängel frische Curryblätter (etwa 25 Blätter) oder 35 getrocknete Curryblätter
400 g Basmatireis, abgespült, 15 Minuten in Wasser eingeweicht und abgetropft
60 g Butter
Salz und weißer Pfeffer



Leseprobe von Y. Ottolenghi, „Vegetarische Köstlichkeiten“
Herausgeber: MobiWell Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von Y. Ottolenghi, „Vegetarische Köstlichkeiten“
Herausgeber: MobiWell Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

125g Butter, zerlassen, plus
20 g für die Form
60 g blanchierte Mandeln
50 g Pistazienkerne, plus
1 TL gehackte Pistazien
zum Garnieren
60 g Mehl, plus mehr zum
Bestäuben
1/4 TL gemahlener Zimt
200 g Zucker
Abgeriebene Schale von
1 Bio-Zitrone
1 EL zerdrückte Banane
3 Eiweiß (100 g)
120 g Schwarze Johannisbee-
ren (frisch oder tiefgekühlt
und aufgetaut), in 2 TL
Mehl gewendet, plus einige
Beeren zum Dekorieren
Salz

Zuckerguss (nach Belieben)
200 g Puderzucker
50 ml Zitronensaft

*Wegen der großen Vielzahl der Rezepte, die ich entwickle, gehe ich beim Archi-
vieren äußerst akribisch vor. Dieses allerdings musste erst auf mysteriöse Weise
durch das Netz des Ablagesystems rutschen, nachdem es den Feinschliff erhalten
hatte, um Jahre später wieder aufzutauchen. Kennen Sie das Gefühl, wenn man
in seiner Jackentasche auf Geld stößt, das man dort vor Wochen hineingesteckt
hat? Obwohl es einem ohnehin gehört, ist es wie ein Geschenk. Friands sind
kleine französische Küchlein, die besonders in Australien und Neuseeland viele
Fans haben - und natürlich in Frankreich. Das Wort friand bezeichnet nicht nur
ein kleines Gebäckstück, es bedeutet auch »naschhaft«. Und nach diesen wunder-
vollen Friands werden sich alle anspruchsvollen Naschkatzen die Finger lecken
(Fotos siehe auch Seite 298-299).*

Ein 6er-Muffinblech (Vertiefungen 6 cm breit und 4 cm tief) für 10 Minuten
in den Gefrierschrank stellen. Die 20 g Butter zerlassen, die Form großzü-
gig damit einfetten und mit Mehl ausstäuben. Die Böden der Mulden mit
einem Kreis aus Backpapier auslegen, damit die Küchlein nicht festkleben.
Zurück in den Gefrierschrank stellen.

Die Mandeln und die Pistazien mit dem Mehl, dem Zimt und dem Zucker
(bis auf 2 EL) im Mixer zerkleinern, bis sie die Konsistenz von Semmel-
bröseln haben. In eine Schüssel füllen und mit der zerlassenen Butter, der
Zitronenschale sowie dem Bananenmus verrühren.

Die Eiweiße mit 1 Prise Salz und den restlichen 2 EL Zucker mit dem elek-
trischen Handrührgerät steif schlagen, bis weiche Spitzen stehen bleiben.
Ein Drittel des Eischnees vorsichtig unter die Mandel-Pistazien-Mischung
heben. Ein weiteres Drittel zusammen mit den Johannisbeeren unterzie-
hen, dann den restlichen Eischnee unterheben.

Den Teig etwa zwei Drittel hoch in die Muffinförmchen einfüllen und 20-
25 Minuten im Ofen backen. Für die Garprobe in eins der Küchlein einen
Spieß stechen. Bei Herausziehen sollte kein Teig mehr daran haften. Das
Blech aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Zum Herauslösen die
Friands mit einem Messer vom Formrand lösen und vorsichtig aus der Form
stürzen.

Sobald die Friands abgekühlt sind, entweder einfach nur mit Puderzucker
bestäuben oder mit Zuckerguss überziehen. Dafür den Puderzucker mit
dem Zitronensaft in einer kleinen Schüssel glatt rühren. Die Mischung
sollte dick, aber gießfähig sein, bei Bedarf mit weiterem Zitronensaft oder
Puderzucker auf die richtige Konsistenz bringen. Die Friands großzügig
mit dem Guss überziehen, sodass er an den Seiten herunterläuft. Mit den
gehackten Pistazien bestreuen und mit Johannisbeeren dekorieren.



Leseprobe von Y. Ottolenghi, „Vegetarische Köstlichkeiten“
Herausgeber: MobiWell Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von Y. Ottolenghi, „Vegetarische Köstlichkeiten“
Herausgeber: MobiWell Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Yotam Ottolenghi

[Vegetarische Köstlichkeiten](#)

352 pages, relié
publication 2014



acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

www.editions-narayana.fr