

# Mediterrane Spargel-Quiche mit Kalamata-Oliven



Liebt ihr [grünen Spargel](#) auch so sehr, oder mögt ihr den weißen lieber? Bei Spargel bin ich ganz Italienerin: den weißen esse ich auch mal, aber den grünen finde ich fantastisch und so vielseitig!

Letzten Samstag war ich mit drei Freundinnen auf meiner [Lieblings-Farm](#) einkaufen und durfte dort Billys ersten [grünen Spargel](#) kosten. Ja richtig – kosten. Denn man kann Spargel auch roh essen, vor allem, wenn er so unglaublich zart und aromatisch ist wie der, den Billy uns Samstag vor die Nase hielt. Einfach köstlich!



Natürlich landete ein dickes Bündel in meinem Korb und so entstand gestern diese mediterrane Spargel-Quiche mit Oliven. Ich erinnerte mich nämlich an ein Spargel-Gericht aus dem Ofen, das meine Ma mal gemacht hatte. Da wird Spargel (allerdings weißer, glaube ich) mit Kalamata-Oliven, Olivenöl und Rosmarin in einer abgedeckten Ofenform oder einem Papierpäckchen gegart – sooo lecker!

Diese Idee habe ich in eine Quiche gepackt. Der Guss hat mit Tomatenmark noch ein bisschen Farbe bekommen und die Oliven geben der Quiche eine kräftige Würze.



Wenn ihr kein Emmermehl habt, könnt ihr auch Dinkelvollkornmehl nehmen. Das war bei mir Resteverwertung, aber ich fand die Mischung sehr passend. Emmermehl kann einen leicht bitteren Touch haben, aber wenn man es mischt und mit kräftigen Aromen wie bei einer herzhaften Quiche kombiniert, passt es gut. Besser als bei Kuchen, schätze ich.

Ich habe meine neue rechteckige Tarteform genutzt, aber ihr könnt auch eine klassische runde Springform nutzen. Dafür würde ich alle Mengen verdoppeln.

### **Für 1 rechteckige Form ca. 10 x 35 cm:**

#### TEIG:

100 g Emmer-Vollkornmehl  
50 g Dinkelmehl 630  
50 g Butter, gewürfelt  
ca. 50 ml kaltes Wasser  
1 Prise Salz

#### GUSS:

100 g Quark 40% Fett  
50 g Milch/Sahne  
1 Ei  
1 TL Stärke  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Knoblauchsatz \*  
 $\frac{1}{2}$  TL Paprikapulver  
1 große Prise Rosmarin, fein gehackt  
Pfeffer

10 schlanke Stangen grüner Spargel  
(oder 20 ganz dünne)

5 Kalamata-Oliven, entsteint und längs geviertelt

*\* oder  $\frac{1}{2}$  TL Salz und nach Belieben 1 kleine Zehe fein gehackt*

Für den Teig alle Zutaten bis auf das Wasser in eine Schüssel

wiegen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Dabei nach und nach so viel Wasser zufügen, bis alles zusammenhält (ich habe ca. 40 ml gebraucht). Den Teig flach drücken und abgedeckt in den Kühlschrank legen.

Den Spargel waschen, trocknen und die Enden abschneiden. Schälen ist nicht nötig.

Für den Guss alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und verquirlen.

Die Form leicht einfetten oder den Boden mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig auf etwas Mehl rechteckig ausrollen, sodass er etwas größer als die Form ist. Dann die Form damit auskleiden und etwas Teig über den Rand stehen lassen.

Soviele Spargelstangen, wie in die Form passen, nebeneinander hineinlegen, dafür eventuell die Stangen kürzen/zurechtschneiden. Die Abschnitte nicht wegwerfen! Die Olivenstücke um die Stangen herum verteilen.

Den Guss über die Stangen gießen und die Quiche im heißen Ofen 25 Minuten backen. Abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.



Wenn ihr die Quiche serviert, könnt ihr sie ganz saisonal mit Bärlauch-Blüten dekorieren, die sehen hübsch aus und können sogar mitgegessen werden.

Ich wünsche euch eine genussvolle Woche, macht es euch schön!

Eure Judith

*\*\* Beitrag enthält unebeauftragte Werbung in Form von Verlinkung und Namensnennung \*\**

---

**Buchvorstellung: „Healing  
kitchen. Quick & Easy“ von  
Shabnam Rebo**

The DK logo is located in the top left corner of the book cover. It consists of the letters 'DK' in a white, bold, sans-serif font, enclosed within a white square border with rounded corners. The background of the cover is a photograph of a person in a white lab coat holding a bouquet of white flowers, with a table in the foreground displaying various fresh ingredients like lemons, bread, and herbs.

DK

Healing Kitchen

Quick

&

Easy

80 vegane,  
anti-entzündliche  
Rezepte

Shabnam Rebo@thehungrywarrior

Heute gibt es mal wieder Lesefutter aus dem DK Verlag! Und zwar von Shabnam Rebo, einer Deutsch-Perserin, die mit Anfang 20 in die USA auswanderte und sich schon immer fürs Kochen und

Kulinarik begeisterte. Als sie 2015/16 wegen einer entzündlichen Darmerkrankung ihre Ernährung umstellen musste, brauchte sie eine Weile, um ein gesünderes, anti-entzündliches Konzept für sich zu finden. Mittlerweile fühlt sie sich kein bisschen eingeschränkt, sondern experimentiert mit Geschmack, Texturen und Farben und zaubert bunte, gesunde und leckere vegane Gerichte.

Ihr Blog „[The hungry warrior](#)“ war mir sogar vom Namen her ein Begriff, aber besucht hatte ich ihn bisher (leider) noch nicht. Wie das Buch auch (ihr zweites, übrigens), gefällt er mir richtig gut!

Aber schauen wir uns mal ihr Buch an:



|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>INHALT</b>   |  |   |
| <b>6</b> Vorwort<br>Antientzündliche Ernährung und wie ihr mit dem Buch arbeitet                                  | <b>8</b> So kam ich zur Healing Kitchen<br>Vorratsschrank und wichtige Küchentools | <b>62</b> Für jeden Tag<br>Wenig Zeit und dennoch glücklich satt: One Pots, Bowls, Nudelgerichte & Co. für jede Tageszeit |
| <b>20</b> Basics<br>Saucen, Toppings und selbst gemachte Würzmittel im Vorrat erleichtern den Kochalltag ungemein |  | <b>128</b> Comfort Food<br>Unkompliziert und voller Aromen – Gerichte für das Wochenende oder gesellige Runden            |
| <b>42</b> Frühstück & Brunch<br>Wohltuende Gerichte für den perfekten Start in den Tag                            |  | <b>160</b> Sweets<br>Herrliche Desserts, Kuchen und Gebäck in der gesünderen Variante                                     |
|   |  | <b>184</b> Register   |



Dressing“? Unbedingt ausprobieren muss ich die asiatischen „Lazy Miso-Tahin-Nudeln“, sobald ich wieder Miso im Haus habe. Köstlich klingt auch der Ofen-Tofu mit Oliven-Topping und Kräuterreis.

Und für den süßen Zahn gäbe es „Kürbis-Schoko-Blondies“, „Banana-Bread-Bällchen“ oder „Schoko-Süßkartoffel-Mousse“. Klingt doch verlockend, oder?



Mir gefällt das Buch total gut und ich finde viele Rezepte, die ich ausprobieren möchte. Die meisten sind wirklich einfach und sehr schnell zubereitet, was ich für den Alltag wichtig finde.

Außerdem gibt die Autorin Tipps, wie man zeitsparend vorbereiten und planen kann, um sich die ganze Woche über entspannt gesund ernähren zu können.

Von mir eine klare Empfehlung für alle, die gerne vegan/vegetarisch essen und sowieso für alle, die sich gesünder und anti-entzündlich ernähren möchten!

Viel Freude beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!  
Eure Judith



Shabnam Rebo  
„Healing kitchen. Quick & Easy“  
DK Verlag/ 24,95 Euro

ISBN: 978-3-8310-4844-1

[www.thehungrywarrior.de](http://www.thehungrywarrior.de)

Insta: @thehungrywarrior

---

## Frühlingsgefühle: Himbeer-Schmand-Tarte



Mit großen Schritten erobert die Natur ihre Lebendigkeit zurück. Alles grünt, wächst und blüht. Da kommen Frühlingsgefühle auf.

Und wenn zwischen herrlich sonnig-blauen Tagen, an denen man an ersten Fliederblüten schnuppern und Schmetterlingen nachschauen kann, stürmisch-graue Tage den Frühling trüben, dann kann man sich mit prickelnden Himbeeren, cremigem Schmand und bunten Schmetterlingen aus Esspapier die Frühlingsgefühle auf den Teller zaubern.

Wenn man wie wir meistens TK-Beeren und Quark oder Schmand im Haus hat, ist diese Tarte fix gebacken. Ich finde, sie ist eine herrlich fruchtige Alternative zu einem Käsekuchen und ihre Farbe ist ein absoluter Hingucker.

In der Beerensaison kann man sie natürlich schön mit frischen Beeren aller Art dekorieren und nach Belieben ein paar Sahnetupfer dazwischen setzen.



## **Für 1 Tarte-Form mit 26 cm Durchmesser:**

### **TEIG**

250 g Mehl  
60 g Puderzucker  
100 g Butter  
etwas gemahlene Tonkabohne  
1 Prise Salz

### **FÜLLUNG**

200 g Schmand  
50 g Quark  
50 g Zucker  
20 g Stärke  
Zitronenabrieb  
150 g Himbeeren

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem glatten Teig verkneten, entweder mit den Händen oder den Knethaken des Handmixers. Eventuell noch einige Spritzer Wasser hinzufügen, bis alles zusammenhält.

Den Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und in Folie oder in einer flachen, abgedeckten Schale kühlen.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Füllung in eine hohe Schüssel wiegen und pürieren.

Die Form gut einfetten und eventuell den Boden mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und die Form damit auskleiden. Die Füllung hineingeben, glatt streichen und mehrmals sanft auf die Arbeitsfläche klopfen, damit Luftblasen aus der Füllung nach oben steigen. Überschüssigen Teig am Rand abschneiden, sodass ein kleiner Rand über der Füllung stehen bleibt.

Aus Teigresten kleine Kekse backen.

Die Tarte circa 25 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen, herauslösen und nach Belieben dekorieren.



Viel Spaß beim Nachbacken und Vernaschen und eine genussvolle Zeit wünsche ich euch!

Eure Judith

---

## Rhabarber-Torte: Marmorkuchen mal anders mit Rhabarber & Sahne



Letzte Woche gab mir unser [Gemüsedealer des Vertrauens](#) \*

seinen ersten eigenen [Rhabarber](#) des Jahres mit. „Back´was draus!“ meinte er. Sein Wunsch ist mir Befehl.

Zuerst dachte ich an eine Rhabarber-Tarte, aber da ich die letzten Wochen schon zwei Tartes gebacken hatte, den italienischen Osterkuchen namens [Pastiera napoletana](#) und eine Himbeer-Tarte (kommt folgende Woche), hatte ich Lust auf was anderes.

Da lachte mich in einem Buch eine [Donauwelle](#) an. Ich liebe [Donauwelle](#) oder die Variante Schneewittchenkuchen. [Marmorkuchen](#) hatte ich lange nicht gebacken, also kam mir das gelegen. Aber ich war mir nicht sicher, ob Kakao gut zu [Rhabarber](#) passt, also wollte ich eine andersfarbige Frühlings-Variante machen.



Meine erste Idee war Matcha, davon hatte ich aber nichts mehr da. Vorhanden war allerdings Naschkaters grünes Pulver, eine Mischung aus Chlorella, Weizengras, Moringa etc., die er sich manchmal in sein Müsli macht. Das tut es auch, beschloss ich, und gab davon einen Löffel in den Marmorteig. Geschmacklich macht es gar keinen großen Unterschied, Matcha schmeckt ja eigentlich nur „grün“ und das tut so ein Pulver ja auch.

Auf jeden Fall fand ich den farblichen Effekt sehr hübsch, zumal noch eine Note Rot vom Rhabarber dazukam.



### **Für 1 Springform 20 cm Durchmesser:**

250–300 g Rhabarber, geputzt und gewürfelt

125 g weiche Butter

90 g Zucker + 1 EL

3 Eier

200 g Dinkelmehl

2 TL Backpulver

1 EL grünes Pulver

2–3 EL Milch

1 EL Ahornsirup

50 g gehackte oder gehobelte Mandeln

1 EL Rohrohrzucker

Salz

### **FÜLLUNG:**

1 Becher Sahne (200g)

1 Tütchen Vanillezucker

2 TL Maisstärke

Den Rhabarber in einer Schüssel mit 1 EL Zucker mischen und eine Weile ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Butter mit dem Zucker cremig rühren, dann einzeln die Eier zufügen und die Masse schaumig rühren.

Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz mischen und unter die Eiermischung rühren.

Den Rhabarber in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Form fetten oder mit Backpapier auskleiden. Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Ein Drittel des Teigs in die Form geben, ein Drittel des Rhabarbers darauf verteilen und das zweite Drittel Teig darübergerben. Darauf das zweite Drittel Rhabarber verteilen.

Das letzte Drittel Teig mit dem grünen Pulver, dem Ahornsirup und nach Bedarf ein wenig Milch verrühren und in die Form geben. Darauf den übrigen Rhabarber legen, leicht in den Teig drücken und die Mandeln darüberstreuen. Den Rohrohrzucker über die Mandeln streuen und den Kuchen 60 Minuten backen.

Etwas abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Vanillezucker und der gesiebten Stärke steif schlagen.

Den abgekühlten Kuchen waagrecht durchschneiden, etwa auf zwei Drittel Höhe.

Die Sahne daraufgeben, verteilen und glatt streichen. Das obere Drittel des Kuchens in gleichmäßige Kuchenstücke schneiden und diese einzeln wieder auf die Sahne setzen (sonst lässt sich der Kuchen nicht schneiden, ohne dass die Sahnefüllung herausquillt!).

Den Kuchen kühlstellen oder direkt genießen (eben tigerte Naschkater vorbei und rief sofort: „Natürlich SOFORT genießen!“).



Habt ein entspanntes, genussvolles Osterwochenende!

Eure Judith

\* *unbezahlte Werbung*

---

**Pastiera napoletana -  
Italienischer Osterkuchen mit  
Ricotta und gekochtem Weizen**



Dieses Jahr habe ich mir für Ostern etwas Besonderes vorgenommen: eine pastiera napoletana backen! Die Idee dafür kam mir letztes Jahr in [Chioggia](#), wo ich vor der Abreise – wie ich das immer tue in Italien – noch einmal Großeinkauf machte.

In anderen Ländern stöbere ich immer gerne in Supermärkten und Läden, weil es immer wieder neue, aufregende Zutaten zu entdecken gibt, die ich noch nicht kenne. Oder Zutaten, von denen ich bisher immer nur gelesen habe und die mir dann unerwartet ins Auge springen, als wollten sie sagen: „Hier sind wir! Probier´ uns aus!“

Den grano cotto (gekochter Weizen) entdeckte ich im Regal mit den Backzutaten und war total irritiert. Also studierte ich erst mal das Glas, auf dem sogar ein Rezept für den typischen, süditalienischen Osterkuchen stand. Das musste ich natürlich ausprobieren und so kaufte ich ein Glas und auch gleich noch

eine Dose kandierte, gehackte Früchte, die ebenfalls in die Füllung kommen.



Die letzten Wochen dachte ich schon, dass ich vor Ostern vielleicht gar keine Zeit haben würde, um den Kuchen auszuprobieren, da ich ein wahnsinnig aufwendiges und anstrengendes Buchprojekt hatte. Glücklicherweise ist das aber nun fast beendet und ich kann mich auch mal wieder entspannt in die Küche stellen.

Das habe ich gestern direkt mal gemacht, damit ich euch heute mit nach Italien nehmen kann.

### **Für 1 Springform ca. 28 cm Durchmesser:**

#### **TEIG**

300 g Mehl  
140 g Puderzucker  
140 g kalte Butter, gewürfelt  
2 Eier  
1 Prise Salz

#### **FÜLLUNG**

500 ml Milch  
250 g grano cotto, ab gespült  
1/3 TL Zimt  
500 g Ricotta  
150 g Puderzucker  
4 Eier, getrennt  
100 g kandierte Früchte, gehackt  
etwas Zitronenabrieb  
1 Prise Salz

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und mit den Knethaken oder den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, etwas flach drücken und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Die Milch in einem Topf aufkochen, den gekochten Weizen und den Zimt hineingeben und alles auf kleinster Flamme köcheln lassen, bis der Weizen die Flüssigkeit aufgesogen hat. Die

Körner abkühlen lassen.

Die Springform fetten und mit Mehl ausstreuen oder den Boden mit Backpapier auslegen.

2/3 des Teigs zu einem großen Kreis (ca. 4 mm dick) ausrollen und die Form damit auskleiden. Der Teig sollte leicht über den Rand stehen – den Überhang nicht abschneiden, erst wenn die Füllung drin ist! Die Form mit dem Teig sowie den übrigen Teig wieder kühlen.

Das Eiweiß zu Schnee schlagen.

Den Ricotta mit dem Puderzucker cremig rühren, dann die Eigelbe, das Salz, die kandierten Früchte, den Zitronenabrieb und den Weizen zufügen und alles verrühren. Dann den Eischnee unterheben.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Füllung auf den Teig in der Form geben und glatt streichen. Das übrige Drittel Teig ausrollen und mit einem Teigrädchen Streifen schneiden. Diese gleichmäßig auf der Füllung verteilen und die Streifen mit dem Rand verbinden, damit sie nicht absacken. Wer mag, legt ein Gitter, ich habe nur Streifen gelegt. Nun den überstehenden Teig einige Millimeter oberhalb der Füllung abschneiden.

[Den restlichen Teig kann man zu einer Rolle formen, kurz kühlen (Tiefkühlfach, Kühli geht auch) und dann Kekse schneiden (Backzeit ca. 10 Min).]

Die pastiera im vorgeheizten Ofen 40–45 Minuten backen und in der Form abkühlen lassen.



Am besten ruht die pastiera nach dem Backen 3 Tage, habe ich gelesen. Das war bei uns natürlich keine Option.

Einen Kuchen im Kühli zu haben und ihn 3 Tage nicht anzuschneiden, ist keine Option. Zumal wir ja a) probieren mussten vor dem Bloggen und b) Fotos gemacht werden mussten für den Blog!

Ich kann mir aber vorstellen, dass die Aromen schön durchziehen, wenn der Kuchen diese Ruhezeit bekommt. Falls ihr diese Geduld aufbringt – umso besser.

Übrigens war die angegebene Menge Milch bei mir viel zu viel, was ich aber schon erwartet hatte. Der gekochte Weizen wird noch einmal mit Wasser gekocht, dann mit der Milch – keine Ahnung, wie viel Flüssigkeit so ein Korn aufnehmen soll beim dritten Kochen... Aber ich habe die Körner durch ein Sieb gegeben und die übrige Milch einfach für Overnight Oats verwendet.

Die Zuckermenge fand ich viel zu hoch, da habe ich deutlich reduziert, fand die Tarte aber immer noch recht süß.



Die pastiera napoletana ist auf jeden Fall etwas ganz Besonderes. Durch die körnige Füllung, die „Weihnachtsnoten“ aus Zimt und kandierten Früchten (zumindest verbinden wir Nordeuropäer das mit Weihnachten, würde ich sagen) und den für uns ungewöhnlichen Ricotta in der Füllung bekommt diese Tarte eine fast schon „exotische“ Note für deutsche Gaumen.

Wir mochten sie aber total gerne und ich stelle mir beim Essen vor, wie eine italienische Großfamilie an Ostern um einen riesigen Holztisch sitzt und diese pastiera serviert wird. La vita è dolce!

Ich wünsche euch eine genussvolle Osterzeit, hoffentlich ein paar schöne, freie Tage mit euren Lieben und gutem Essen!

Alles Liebe, eure Judith