Farbenfroh: Lila Süßkartoffel-Gnocchi mit Pilzen & Spinat

Letzte Woche hatte ich bei einem Stadtbummel zufällig einen neuen Asia-Markt entdeckt und habe mal schnell reingeschaut. Da fielen mir lila Süßkartoffeln ins Auge, die man ja nicht so oft findet. In letzter Zeit hatte ich mal bei Instagram ein Video gesehen, wie eine Bloggerin daraus schnelle Gnocchi zauberte und wollte das sofort auch ausprobieren.

Die lila Süßkartoffeln kamen also gerade recht, zumal sie optisch natürlich noch viel spektakulärer sind! Und ich muss sagen, die Zubereitung der Gnocchi war kinderleicht!

Ich hatte die Süßkartoffel gedämpft, aber man kann sie natürlich auch im Ofen garen.
Ei brauchte ich keins, der Teig hielt auch so gut zusammen. Somit sind die Gnocchi sogar vegan.

Gnocchi sind ja sprachlich so eine Sache. Die wenigsten können sie korrekt aussprechen und als Italienliebhaberin mit grundlegenden Sprachkenntnissen zucke ich innerlich immer ein bisschen zusammen, wenn jemand „Knotschi“ oder „Knocki“ sagt. Der Vollständigkeit halber hier die korrekte Aussprache: „Njocki“ ['njɔki].

Oft sind Gnocchi ja eher eine zähe Angelegenheit. Ich habe mal gehört, dass man den Teig auf keinen Fall zu lange kneten darf und habe das auch bei den Süßkartoffel-Gnocchi beherzigt.

Und wenn die Farbe der Gnocchi schon so wunderbar ist, musste sie natürlich noch ergänzt werden! Also kamen erdig-braune Champignons hinzu und frühlingshaft-grüner Spinat, gekrönt von einer großzügigen Prise leuchtend roter Chiliflocken. Das Auge isst schließlich mit und diese Woche haben Augen und Gaumen Frühjahrfest gefeiert.

Für 4 Personen:

Ca. 730 g geschälte und gegarte (lila) Süßkartoffel*
Ca. 100 g Dinkelmehl 630
Ca. 50 g Stärke
1 gestr. TL Salz
Muskat nach Geschmack

* *Bei mir waren es 2 mittlere bis große Exemplare. Wenn es nicht ganz 700 g sind, ist das auch kein Problem, dann nehmt ihr etwas weniger Mehl und/oder Stärke.*

Die Kartoffeln nach dem Garen ausdampfen lassen und dann durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Stärke, Salz und Muskat zufügen und alles zügig zu einem Teig verkneten – aber keinesfalls zu lange kneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche portionsweise zu finderdicken Strängen rollen und mit einer Teigkarte oder einem Messer kissenförmige Gnocchi schneiden. Der Teig ist relativ weich, deshalb ließen sich die Gnocchi nicht wirklich gut über eine Gabel rollen, um Rillen zu erzeugen. Aber umso schneller sind sie zubereitet.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und die Gnocchi portionsweise darin gar ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen!), bis sie an die Oberfläche kommen. Mit einem

Schaumlöffel herausholen und alle Gnocchi auf diese Weise verarbeiten.

Die fertigen Gnocchi entweder mit einer beliebigen Sauce mischen und servieren, oder in Butter (oder Salbeibutter) schwenken und mit beliebigem Pfannengemüse anrichten.

Ich habe sie mit einer Hand voll Champignons und etwas Knoblauch in Scheiben in Butter gebraten und etwas Spinat kurz zusammenfallen lassen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Chiliflocken bestreut war das eine köstliche Kombination! Diese Gnocchi werde ich sicher noch öfter machen, zumal ich Süßkartoffeln total liebe!

Auch Pasta möchte ich mal wieder selbst machen – meine italienische Nudelmaschine in der Abstellkammer hat vermutlich schon vor Jahren resigniert die Hoffnung aufgegeben, jemals wieder eingesetzt zu werden. Dabei sind selbstgemachte Nudeln unvergleichlich! Macht ihr Pasta oder Gnocchi selbst? Falls nicht, hoffe ich, euch inspiriert zu haben, das mal auszuprobieren und wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Wenn ihr schon selbst tolle Nudelkreationen gezaubert habt, freue ich mich über eure Ideen und Rezepte in einem Kommentar!

Habt eine genussvolle Zeit und macht es euch schön!
Eure Judith

Leckere Resteverwertung:

Vollkornbrot-Knödel mit Pilzrahm

Neulich habe ich seit langem mal wieder eine Foodsharing-Abholung bei einem Bäcker gemacht. Nachdem ich letzten Juni meine Arbeit in einer Firma aufgegeben habe, lag diese Bäckerei gar nicht mehr auf meinem Weg. Aber da eine Freundin von mir auch bei diesem Betrieb abholt, haben wir uns einfach mal zu einer Abholung verabredet, uns zum gleichen Termin eingetragen und davor noch einen Tee in einem Café um die Ecke getrunken. Anlässe kann man sich ja auch schaffen. :)

Wenn ich beim Bäcker abhole, friere ich gerne einen kleinen Vorrat an Brötchen oder leckerem Brot ein. Da ich noch Vollkornbrot eingefroren hatte, das schon beim Einfrieren

trocken gewesen war, taute ich das kurzerhand auf, um Platz zu schaffen. Eigentlich wollte ich Semmelbrösel daraus machen, aber dann kam mir die Idee, Semmelknödel beziehungsweiße Brotknödel zu versuchen.

In einem alten Kochbuch meiner Oma fand ich ein Rezept für Brotknödel, das aber sicher für Weißbrot gedacht war und zu meiner Verwunderung kein Ei enthielt. Im Endeffekt ging ich nach Gefühl und kochte zwei Probeknödel und das Ergebnis wurde erstaunlich gut! Ich war ja ein klein wenig skeptisch, ob das mit reinem Vollkornbrot so hinhaut, aber die Knödel wurden sehr lecker – vor allem mit Pilzrahmsauce, einer Kombi, die einfach köstlich ist.

Wenn ihr also mal nicht nur Weißbrot essen möchtet oder auch, wie ich, ein(en) Vollkornbrot(rest) habt, das ihr verarbeiten möchtet, dann probiert doch mal dieses Rezept aus!

Für 20–30 kleinere Knödel:

500 g altbackenes Vollkornbrot
250 ml Milch
1 große gelbe Zwiebel, fein gewürfelt
3 EL Öl oder Butter
1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
3 Eier
Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Das Brot in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Milch erwärmen und darübergießen. Das Brot mindestens ½ Stunde weichen lassen und dabei hin und wieder umrühren. Falls es immer noch trocken wirkt, lieber noch einmal 50–100 ml warme Milch hinzufügen und noch einmal weichen lassen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen.
Dann die Zwiebel im Fett andünsten und mit der Petersilie zum Brot geben. Die Eier zufügen, Muskatnuss darüberreiben, salzen und pfeffern. Mit sauberen Händen alles gründlich verkneten, bis der Teig zusammenhält.
Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Einen Probeknödel formen (ich habe kleinere gemacht, etwa 1–2 EL Teig) und ins siedende Wasser geben. Dann die Hitze reduzieren

und den Knödel ca. 10 Minuten ziehen lassen. Das Wasser sollte nicht sprudelnd kochen, sondern leicht simmern.
Falls der Knödel auseinanderfällt, mehr Ei untermischen. Am besten den Knödel auch kosten, ob er optimal gewürzt ist und gegebenenfalls nachwürzen.
Dann den gesamten Teig zu gleichmäßigen Knödeln formen und portionsweise im heißen Wasser gar ziehen lassen.

Dazu passt eine simple Pilzrahmsauce. Dafür Pilze klein schneiden und in etwas Öl scharf anbraten. Mit Knoblauchsalz und Pfeffer würzen, Sahne angießen und kurz köcheln lassen.
Die Knödel mit der Sauce anrichten und nach Geschmack fein gehackte Kräuter darüberstreuen.

Eine Käsesauce schmeckt sicher auch sehr gut zu diesen Knödeln und falls ihr Reste habt, könnt ihr sie auch einfrieren und nach dem Auftauen in der Pfanne goldbraun anbraten.

Ich finde ja, wenn man sich schon die Mühe macht und Knödel zubereitet, sollte man lieber gleich zu viel als zu wenig machen, dann hat man noch einmal was davon.

Ich wünsche euch eine genussvolle Woche!

Eure Judith

Ayurvedisch inspirierter Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel & Kürbis-Cremesuppe aus den Resten

Heute gibt es sozusagen zwei Rezepte in einem. Das Rezept für Ofenkürbis stammt von meinem Freund Dag, der Ayurveda-Koch ist und neulich zu Besuch war. Da hatte er diesen würzigen Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel zubereitet und wir waren total begeistert davon. Das Gericht hatte es danach sogar auf unser Silvesterbüffet geschafft, zu dem jeder etwas mitbringen sollte.

Da noch ein riesiger Kürbis im Keller lag, wurde er zu Silvester geschlachtet. Allerdings war noch immer ein Großteil davon da, nachdem eine wirklich große Auflaufform gefüllt war. Also habe ich im neuen Jahr noch einmal Ofenkürbis nach Dags Rezept zubereitet und gleich noch eine Idee ausprobiert, die ich schon öfter gesehen und schon lange mal ausprobieren wollte: Suppe aus im Ofen geröstetem Kürbis.

Die Suppe ist natürlich die perfekte Resteverwertung. Aber ehrlich gesagt, werde ich Kürbissuppe nie wieder anders zubereiten! Diese Suppe war so aromatisch und köstlich – der Umweg über den Ofen lohnt sich so was von! Am besten macht man also zwei Bleche Ofengemüse, isst eine Portion so und macht für den kommenden Tag aus der zweiten Hälfte Suppe.

Aber auch, wenn ihr nur Suppe kochen wollt – probiert diese Variante aus! Naschkaters Kommentar zur Suppe: „Das ist ja Sterneküche!“

Aber erstmal das Rezept für den Ofenkürbis. Wirklich feste Mengen gibt es nicht – Dag kocht nach Gefühl und nimmt, was da ist. Aber hier mal ungefähre Angaben, so wie ich es gemacht habe:

1,5 kg Muskatkürbis, geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten
4–5 Äpfel, in Spalten geschnitten
3 große rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
Olivenöl
1–2 EL Kurkumapulver
Knoblauchsalz
Pfeffer
Schwarzkümmel
Sesam

Kürbis, Apfel und Zwiebel auf ein Blech geben, mit den Gewürzen bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen, auf dem Blech ausbreiten, mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen und bei 200 °C etwa 25 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.
(Falls ihr nur Suppe kochen wollt, lasst den Schwarzkümmel beim Backen weg und streut ihn lieber auf die Suppe. Er lässt sich eventuell nicht ganz fein pürieren und dann habt ihr schwarze Pünktchen in der Suppe.)
Wer es herzhafter mag, krümelt 10 Minuten vor Ende der Garzeit noch eine Scheibe Feta darüber.

Für die Suppe nehmt ihr das übrige Ofengemüse, legt pro Portion einige Apfel- und Zwiebelspalten beiseite und gebt alles übrige in einen Topf. Gießt etwas Gemüsebrühe und nach Belieben 100 ml Sahne/Hafersahne an und püriert alles gründlich mit dem Stabmixer. Falls die Suppe noch zu dick ist, gebt etwas mehr Brühe hinzu und püriert noch einmal.
Die Suppe eventuell noch einmal erhitzen, dann auf Teller verteilen und jeweils einige Apfel- und Zwiebelspalten darübergeben und etwas Sesam und Schwarzkümmel darüberstreuen.

Am Jahresanfang haben ja viele das Bedürfnis, leichter und gesünder zu essen und die süße und schwere Weihnachtszeit auszugleichen. Da ist so ein wärmendes Ofengericht mit viel Gemüse und gesunden Gewürzen genau richtig. Und da die Suppe kaum Mehraufwand ist, hat man zwei Gerichte in einem, was im Alltag immer großartig ist.

Ich hoffe also, ihr findet dieses Gericht genauso inspirierend wie ich und vor allem genauso lecker!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Alles Liebe,

eure Judith

Safran-Risotto mit schwarzem Knoblauch & Ziegenkäse

Obwohl mich die letzten ein, zwei Wochen ein Lektoratsprojekt mit straffem Abgabeplan in Atem hält und ich viel zu viel Zeit am Schreibtisch verbrachte, wollte ich mich heute mal wieder für etwas Besonderes in die Küche stellen. Immerhin ist Sonntag, da darf es auch eine herzhafte Sonntags-Nascherei sein!

Also habe ich ein Abschiedsgeschenk meiner Kollegen zum Anlass genommen und ein Rezept von Cettina Vincenzino nachgekocht – natürlich nicht 1:1, aber wichtig war mir sowieso der schwarze Knoblauch. Habt ihr davon schon mal gehört? Der Knoblauch wird fermentiert und die Zehen werden in den Hüllen rabenschwarz und fest, von der Konsistenz her wie Lakritze – und auch der Geschmack ist ein bisschen wie Lakritz mit Balsamico. Ein sehr spannendes Produkt, das ich zum ersten Mal in der Hand hatte und bisher war das Risotto in „Cucina vegetariana“ auch das erste Rezept, wo ich davon gelesen hatte.

Das Gericht hat eine leicht nostalgische Note, stellte ich beim Kochen fest. Der Knoblauch stammt aus der Abschiedstüte der Kollegen, den Safran habe ich in Indien gekauft, als ich meine Ayurveda-Kur machte. Der Risottoreis wurde dieses Jahr persönlich aus Italien importiert. Den Ziegenkäse habe ich letzte Woche direkt beim Erzeuger im Allgäu gekauft.

Ein sehr internationales, emotionales Gericht also. Und sehr lecker! Ein cremiges Risotto ist ja eh eine Köstlichkeit, aber diese Creme aus schwarzem Knoblauch verleiht dem Gericht eine ganz besondere Note!

Normalerweise rührt man ja am Ende Parmesan in ein Risotto – so macht das auch Cettina – aber ich hatte keinen da und fand, dass der junge, leicht bröckelige Ziegenkäse mit Kohleadern (fand ich so abgefahren, dass ich ihn kaufen musste!) auch gut passt – sogar farblich.

Das Rezept habe ich für 2 Personen angepasst, ursprünglich war es die doppelte Menge.

Für 2 Personen:

CREME:

Zehen von ½ schwarzen, fermentierten Knoblauchknolle

1 gestr. TL Maisstärke

1 Prise Meersalz

RISOTTO:

Ca. 900 ml Gemüsebrühe

50 g Butter

1 gelbe Zwiebel, fein gewürfelt

200 g Risottoreis (Carnaroli)

100 ml Weißwein

1 Packung Safranfäden (0,1 g)

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ANRICHTEN:

50 g junger Ziegenkäse, zerbröckelt

Zehen von ½ schwarzen, fermentierten Knoblauchknolle

Kräuter nach Belieben zum Garnieren

Die Zehen aus der Knolle lösen und schälen, dann die Hälfte zum Anrichten beiseitelegen.
Für die Creme die andere Hälfte mit der Stärke, 1 Prise Salz und etwas heißer Brühe pürieren, bis eine glatte Creme ensteht.

Die Brühe in einem kleinen Topf aufkochen und warm halten.
In einem großen Topf bei mittlerer Hitze die Hälfte der Butter zerlassen und die Zwiebel darin andünsten. Dann den Reis zufügen, die Hitze erhöhen und den Reis unter Rühren kurz rösten. Mit dem Wein ablöschen.
Sobald der Wein verkocht ist, eine Kelle Brühe angießen und unter Rühren köcheln, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Erneut Brühe angießen und so fortfahren, bis der Reis bissfest ist. Das Risotto vom Herd nehmen, den Safran und die übrige Butter unterrühren und mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken. Alles ca. 1 Minute zugedeckt ruhen lassen.

Das Risotto dann auf Teller verteilen, etwas Käse über jede Portion krümeln und mit der Knoblauchcreme, den Zehen und nach

Belieben Kräutern garnieren. Sofort servieren.

Ich hoffe, ich konnte euch Appetit machen auf ein schlotziges Risotto – und diesen abgefahrenen Knoblauch, der übrigens sehr viel verträglicher sein soll als der nicht fermentierte!

Habt eine genussvolle Woche und macht es euch gemütlich!

Eure Judith

Bunt belegtes Brot à la Niçoise

Diese Woche gibt es eine kleine, herzhafte Nascherei. Inspiriert von den tollen kreativen Broten aus „Toast it!“ habe ich meine Version eines Brots „à la Niçoise“ gezaubert: Saftiges Dinkel-Sonnenblumenkern-Brot mit Miso-Butter, Ei, grünen Bohnen, Thunfisch, Tomaten und eingelegten roten Zwiebeln.

So ein bunt belegtes Brot sieht nicht nur spektakulär aus, sondern schmeckt auch so!

Wer keine Miso-Paste da hat, nimmt nur Butter, das schmeckt natürlich auch. Aber Miso-Butter habe ich neulich in einem Restaurant mit Schwarzwald-Japan-Fusion-Küche für mich entdeckt.

Die Miso-Paste verleiht der Butter eine fantastische Umami-Note – ich war sofort großer Fan und seit ich es zuhause nachgemacht habe, könnte ich mich von Miso-Butter-Brot ernähren.

Die gelb-grünen Tomaten und die grünen Bohnen stammen von meinem Lieblings-Gemüseproduzenten. Er hat einfach die allerschönsten Tomaten, in allen Farben und Formen – ein Augenschmaus! Im Sommer gehen Tomaten einfach immer, findet ihr nicht auch? Und grüne Bohnen liebe ich auch, entweder puristisch als Salat, mit Essig, Öl, Zwiebelchen, Salz und Pfeffer, oder aber in Form von Omas Grüner Bohnensuppe, die man auch mit Erbsen zubereiten kann.

Wer mag, macht die Bohnen vorher an, und packt sie dann als „Bohnensalat“ aufs Brot. Ich habe lediglich ein paar Tropfen Zitronensaft, Condimento bianco und Chili-Olivenöl übers Brot geträufelt. Beim Brot könnt ihr natürlich nehmen, was ihr mögt und da habt.

Für 1 Portion:

1 große Scheibe geröstetes Brot
Miso-Butter oder normale Butter
einige gegarte grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
1 hartgekochtes Ei, in Spalten geschnitten
Thunfisch aus der Dose
1 gelbe oder gelb-grüne Tomate, in Spalten geschnitten
eingelegte rote Zwiebeln *
Condimento bianco
Zitronensaft
Chili-Olivenöl oder Olivenöl
Salz, Pfeffer

Das Brot auf einen großen Teller oder ein Brett legen, mit der Miso-Butter bestreichen und dann Bohnen, Ei, Thunfisch, Tomate und Zwiebeln dekorativ darauf verteilen. Das Brot so üppig wie möglich belegen.

Zum Schluss etwas Essig, Zitronensaft und Chili-Olivenöl darüberträufeln und mit einer kleinen Prise Salz und Pfeffer würzen.

** 1 rote Zwiebel halbieren und dann in feine halbe Scheiben schneiden und in ein Schraubglas geben. 125 ml Weißweinessig, 60 ml warmes Wasser, 1 Prise Rohrzucker und 1 Prise Salz zufügen, das Glas verschließen und gut schütteln, bis alles vermischt und Salz/Zucker aufgelöst ist. Die Zwiebeln wieder nach unten in die Flüssigkeit drücken. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen, besser über Nacht. Gekühlt mindestens 2 Wochen haltbar. Wir füllen die Zwiebeln auch einfach nochmal auf, verwenden die Flüssigkeit also weiter.*

Die Zwiebeln passen zu Salaten, auf Sandwiches, Tacos, Wraps,…

Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, eure Brotzeiten etwas aufzupeppen und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Macht es euch schön,

eure Judith

* *Werbung ohne Auftrag/Bezahlung durch Verlinkung* *